

Fagbladet **FOA**

fokus:

FOAs MEDLEMMER HÅRDEST RAMT

Forhøjet pensionsalder
presser nedslidte

SIDE 8

SÅDAN HANDLER DU SIKKERT PÅ NETTET

SIDE 42

6

GODE RÅD

Vis hvad du kan som
pædagogisk assistent

SIDE 26

Pædagogmedhjælper Jafar Nagar kom videre med FOAs jobformidling

NU KAN JEG SE MIT DRØMMEJOB

Over 2.000 medlemmer har fået nyt arbejde gennem FOA JobMatch **SIDE 6-7**

Politikerne svigter de nedslidte

Pensionsalderen går kun én vej – og det er op. I 2022 skal hårdtarbejdende danskere være 67 år, før de kan få folkepension. Og sådan fortsætter det. De unge, der debutterer på arbejdsmarkedet, kan se frem til en pensionsalder på 74 år. Politikerne burde indse, at deres glansbillede af alle seniorer som overskudsagtige personer, der snildt kan klare et par ekstra år på kontoret, ikke holder. Nogle er uomtvisteligt slidt på krop og sjæl, og de kan umuligt knokle videre, til de er langt oppe i 60'erne eller 70'erne.

Mange modne FOA-medlemmer plages af gener og smerter, som gør de sidste arbejdsår unødigt sure. Nogle af dem mister deres job og ryger over på sociale ordninger. En ny undersøgelse viser, at arbejdspladser som plejehjem og daginstitutioner er storleverandører af førtidspensionister.

Jeg savner brugbare udspil fra politikerne med løsninger målrettet de nedslidte. Som samfund må vi tage ansvar for at finde fleksible og anstændige genveje og udveje. Med stor sandsynlighed vil det gøre nogle så trygge, at de bliver et par år ekstra på jobbet og oplever at være ressourcestærke pensionister. ★

Gitte Hejberg



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

Julie Bondo Gravesen
redaktionschef
jubg@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

Mette Boysen
journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Hun har smerter hver dag

Sosu-hjælper Karen-Margrethe Larsen kan gå på pension om fem år. Hun er i tvivl, om hun kan holde til at arbejde så længe.

Side 8-11



Dagplejebørn i Odense Syd
leger kemikere og 'tryller'
blåt vand om til lyserødt.
Forsker har hjulpet i legestu-
en med tips til, hvordan små
børn kan lege med naturfag.

Side 16

REN MAGI

Sikkert netkøb



Kend din rettigheder,
når du handler på
nettet.

Side 42



Her er pædago- giske assen- ter i høj kurs

Jette Schultz har
efter 15 år som
pædagogmedhjæl-
per taget en ud-
dannelse. Og er
lykkelig for det.

Side 22

tema
mangfoldighed

Tydelig. Tålmodig. Nysgerrig.

Hvert 10. FOA-medlem
har udenlandske rødder.
Sådan bygger I bro.

Side 32-39

I hvert nummer

Mona Striib	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
7 skridt	40
Mad med Klinken	41
Quizzen	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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

Anders Ejbye-Ernst
journalist
anee@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

Malin Schmidt
journalist
msch@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 30

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

Trine Gade
visuel redaktør
trig@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

nyt

1

time skal sosu-medarbejdere på deltid lægge oveni den ugentlige arbejdstid. Det vil ifølge KL give 1.700 årsværk og være med til at løse rekrutteringsproblemerne.

Kilde: Analyse fra Momentum/KL



Foto: Lars Rønby

LO + FTF = FH

1. januar fusionerer LO og FTF og bliver til FH, der står for Fagbevægelsens Hovedorganisation. Den repræsenterer 1,4 millioner medlemmer fordelt på 80 fagforbund. Lizette Risgaard bliver formand.



I dag kan jeg se, at der er behov for en forskellig pensionsalder.

JØRN HENRIK PETERSEN, PROFESSOR EMERITUS. HAN FORTRYDER, AT HAN VAR MED TIL AT ANBEFALE AT HÆVE PENSIONSALDEREN FOR ALLE, DA HAN VAR MEDLEM AF VELFÆRDSKOMMISSIONEN. KILDE: AVISEN.DK



Protest. 24 faglige organisationer demonstrerede i november foran regionsrådshuset i Sorø i protest mod besparelser, som betød 198 fyringer samt nedlæggelse af ubesatte stillinger i Region Sjælland. "Når sygehusene bløder, så er det patienterne og medarbejderne, som bøder," sagde Sigurd Gormsen, formand i FOA Sjælland i sin tale til demonstrationen.

Hvad får du i julegave af din arbejdsplads?



Foto: Jørgen True

Daisy Friis Larsen, sosu-assistent på Ingeborgsgården, Frederiksberg

Hyggeligt med gave

Det ved man jo aldrig, men det er som regel noget til hjemmet. Sidste år fik vi en meget fancy elektronisk opladelig lighter og noget chokolade. Lighteren er rigtig god, og så er det hyggeligt at få julegaver fra sin arbejdsgiver.



Foto: Ole Jern

Per Frank Colding, teknisk servicemedarbejder på Vamdrup Skole, Kolding

Må selv vælge

Vi går ind på julegave.dk, og så må vi vælge. Sidste år var det juleøl, chokolade, et ur og den slags. Jeg valgte øllene. Julegaverne viser, at de sætter pris på os. Vi er ikke helt glemt. Og så får vi dem på en hyggelig måde i fællesskab.



Foto: Jørgen True

Dominique Kuschel, pædagogisk assistent, Ådalen / Børnehusene Kokkedal

Vi trækker lod

Vores leder laver en pakkekalender, hvor vi hver dag trækker lod. Vi får også en lille julegave fra vores leder. Sidste år var det en skål med hjemmelavede praliner. Arbejdsgiveren giver os et gavekort til biografen, det er dejligt.



Foto: Pelle Rink

Helle Thyge-Nielsen, rengøringsleder i område Syd, Bornholms Kommune

Vi tænker på dem

Jeg ved ikke, hvad jeg får i år, men sidste år fik vi nogle bornholmske mædlier. Det er rart, men det betyder næsten mere for mig at give en gave til en medarbejder. Jeg kan mærke, at folk sætter pris på, at vi tænker på dem til jul.

FOAs arbejdsmiljørepræsentanter:

Det psykiske udfordrer mest

De psykiske problemer fylder mere i arbejdsmiljørepræsentanternes arbejde end de fysiske. Det viser **ny undersøgelse**.

Af Malin Schmidt og Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Det psykiske arbejdsmiljø giver flere udfordringer på FOAs arbejdspladser end det fysiske. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs arbejdsmiljørepræsentanter, udarbejdet af TeamArbejdsliv for LO.

32 procent svarer, at de ofte eller altid har sager med det psykiske arbejdsmiljø. Det tal er kun 16 procent, når det handler om det fysiske miljø. Arbejdsmiljørepræsentanterne føler sig samtidig bedre rustet til at løse problemer med løft og smerter end med psykisk trivsel.

Resultaterne overrasker ikke **Jesper Kristiansen**, seniorforsker på det psykosociale arbejdsmiljøområde ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø:

“I vores egne undersøgelser ser vi, at omkring 15 procent af danskerne føler sig meget stressede. Det er et højt niveau, som kan afspejle sig i FOAs tal,” siger Jesper Kristiansen.

Når det er sværere at forholde sig til det psykiske arbejdsmiljø, handler det også om, at følelsesrelaterede spørgsmål ofte er mere komplekse end problemer, som bunder i den fysiske verden.

“Det er ikke altid lige let at opdage problemerne hos den enkelte kollega, der måske er for presset på grund af nedskæringer eller er udsat for mobning. Derfor er det afgørende, at vi har nogle redskaber,” lyder det fra portør og AMR på Amager Hospital **Tommy Bo Nielsen**.

“Problemer med det psykiske arbejdsmiljø bliver hurtigt personlige. Hvis man for eksempel oplever stress, kan det ses som udtryk for, at man ikke kan håndtere sit arbejde, og derfor kan det være vanskeligt at tale om. Stress kan blive set som et svaghedstegn, og hvem ønsker at vise sig som svag?” siger Jesper Kristiansen.

FOA: Lov bør revideres

Hvis arbejdsmiljørepræsentanterne skal blive bedre til at håndtere de psykisk betingede udfordringer, skal loven være klarere. Det mener forbundssekretær i FOA **Jens Nielsen**.

“Med en særskilt bekendtgørelse om det psykiske arbejdsmiljø kan man begynde at skille tingene ad,” siger Jens Nielsen.

Han mener, at det psykiske arbejdsmiljø er underbelyst i den nuværende arbejdsmiljølov.

“Det kunne for eksempel hjælpe, hvis det præcist fremgik af en bekendtgørelse, hvad der gør folk stressede på arbejdet. Så kan det ikke forveksles med private forhold som en skilsmisse.” ★

msch@foa.dk og fida@foa.dk

AMR-året 2019

Undersøgelsen blandt arbejdsmiljørepræsentanter er gennemført som led i, at den nye hovedorganisation, FH, sætter fokus på arbejdsmiljørepræsentanter i AMR-året 2019. Året skydes i gang med et stormøde for AMR 8. januar.

41

procent af FOAs arbejdsmiljørepræsentanter vurderer deres kompetencer til at løse psykiske arbejdsmiljøproblemer som ‘meget gode’ eller ‘gode’. 59 procent mener det samme, når det drejer sig om fysiske arbejdsmiljøproblemer.

FOAs AMR gør en større forskel

Arbejdsmiljørepræsentanter i FOA mener i højere grad end repræsentanter på andre arbejdspladser, at de gør en forskel for deres kolleger. De vurderer også deres kompetencer til opgaverne bedre end gennemsnittet af andre arbejdsmiljørepræsentanter.

Kilde: Undersøgelse om arbejdsmiljørepræsentanternes vilkår, TeamArbejdsliv for LO, 2018.

FOA matcher ledige med job

Over 2.000
FOA-medlemmer
har fundet job via
FOA JobMatch.

Af Sophie Holland

At få et nyt job kræver ofte en ihærdig indsats med at læse jobopslag, skrive ansøgninger og gå til samtaler. Men som medlem af FOA er der også en anden mulighed.

Siden 2016 har 2.189 FOA-medlemmer fået et job via den landsdækkende jobformidling FOA JobMatch. Her kan ledige eller andre, der er på udkig efter et nyt arbejde, oprette sig og blive ført sammen med de arbejdsgivere, der kontakter FOA JobMatch i deres søgning efter nye medarbejdere.

Lore Nielsen, der er leder i Børnehuset Påfuglen i Brøndby, benyttede sig i 2018 af ordningen, da hun manglede en pædagogmedhjælper til et vikariat.

“Jeg synes, det var nemt, hurtigt og godt. Et par timer efter jeg kontaktede FOA, sendte de mig navnet på den første medarbejder, jeg kunne invitere til samtale. Allerede efter en uge havde vi ansat en pædagogmedhjælper, som vi var meget tilfredse med,” siger hun.

FOA: Vi kender arbejdsmarkedet

Forbundsformand i FOA **Mona Striib** mener, at FOA JobMatch har lettere ved at matche den rigtige ledige med det rigtige job, end jobcentret har.

“Flere og flere arbejdsgivere kender til muligheden, og derfor er FOA meget tæt på arbejdsmarkedet. Samtidig har vi detaljeret viden om medlemmernes uddannelsesbaggrund, arbejds erfaring, specielle ønsker og eventuelle begrænsninger,” siger hun. ★

sh@redaktionen.dk

98

procent af arbejdsgiverne har været tilfredse eller meget tilfredse med samarbejdet med FOA JobMatch.

Kilde: Spørgeskema sendt til 95 arbejdsgivere, som FOA har formidlet medlemmer til gennem første halvår af 2018. 42 svarede på undersøgelsen.

Det siger medlemmerne

Medlemmer, der har fået formidlet job via FOA JobMatch i 2. kvartal 2018, fremhæver blandt andet:

- Direkte kontakt til en arbejdsgiver.
- At jeg ikke skulle skrive en jobansøgning.
- At få kendskab til et job, jeg ellers ikke havde hørt om.

Kilde: Spørgeskema sendt til 175 medlemmer, 41 svarede

Sådan bruger du FOA JobMatch

- Hvis du er ledig, kan du kan få overført dit cv fra Jobnet til FOA JobMatch.
- Når en arbejdsgiver kontakter FOA og efterspørger en medarbejder med dine kvalifikationer, kontakter FOA dig.
- Hvis du synes, jobbet er noget for dig, videregiver FOA dine informationer til arbejdsgiveren.
- Hvis du er i arbejde eller under uddannelse og søger nyt job, kan du oprette et cv hos FOA JobMatch på foa.dk.



Læs mere

foa.dk/forbund/nyt-job/foajobmatch



Pædagogmedhjælper
Jafar Nagar:

“Nu går jeg efter drømmen”

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Det var en hård omgang for pædagogmedhjælper **Jafar Nagar**, da hans vikariat på et dagtilbud for autister udløb i 2016. Han brændte for jobbet, og nu skulle han finde



et nyt. Da Jafar Nagar havde gået ledig i fem måneder, opfordrede hans sagsbehandler i jobcentret ham til at melde sig til FOA JobMatch, der er en landsdækkende jobformidling mellem medlemmer af FOA og arbejdsgiverne. Det gav pote. Allerede efter en måned fik han sit første job som pædagogmedhjælper i en vuggestue, og da kontrakten udløb, fik han efterfølgende et kort vikariat i en børnehave – også gennem FOA JobMatch.

“Jeg er god til at sælge mig selv, når jeg endelig er til samtale, men det er svært at nå dertil via opslåede jobs, fordi de tit søger nogle, der er

uddannede,” siger han.

Fulgte sin mavefornemmelse

Jobbet i børnehaven blev forlænget en måned, og Jafar Nagar var glad for at være der. Men i september 2018 fik han et opkald fra specialskolen Geelsgårdskolen i Virum, hvor han tidligere havde søgt en stilling, som han ikke fik. Nu ville skolen have ham til at starte, og det betød, at Jafar Nagar igen fik muligheden for at arbejde med autister. Han kunne mærke, at han måtte følge sin mavefornemmelse og sige ja til jobbet.

Jafar Nagar oplevede FOA JobMatch som en nem og **overskuelig måde at komme ud på arbejdsmarkedet igen** efter ledighed.

“Der har været mange forandringer i min jobsituation på kort tid, men nu har jeg en kontrakt på

seks måneder med mulighed for fastansættelse,” siger Jafar Nagar.

Han er sikker på, at FOA JobMatch har været et skridt i den rigtige retning på vejen mod drømmejobbet.

“Det er bedre at arbejde og få noget erfaring, end at sidde derhjemme. Og så er det altid nemmere at få et nyt arbejde, når man har et i forvejen,” siger han. ★

sh@redaktionen.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

20. november **Sosu finder kur mod sygdom: Lægger selv krop til forsøg**

Social- og sundhedsassistent Lisbeth Marie Nielsen har fået en idé, som kan betyde et gennembrud i behandlingen af helvedesild, som hun selv og mange danskere er ramt af.

19. november **Årets Dagtilbud 2018: Vi er megastolte**

“Vi er glade og megastolte, og vi krammede bare hinanden, da vi fik det at vide,” siger pædagogmedhjælper Jannie Salomonsen fra Vuggestuen og Børnehaven Nyrup, der har vundet titlen som Årets Dagtilbud 2018.

7. november **Flertal i Folketinget: Privatisering må ikke spænde ben for ansattes ytringsfrihed**

Privatansatte, der tager sig af udsatte børn og voksne, har dårligere mulighed for at ytre sig om svigt end kollegerne i det offentlige. Det vil et flertal i Folketinget ændre.

7. november **Syge skammer sig**

Hvert femte FOA-medlem har været sygemeldt med stress. Af dem oplevede 47 procent det som skamfuldt at være blevet ramt af stress.

6. november **FOA: Massefyring på hospitaler rammer behandlingen**

Fyringen af 198 hospitalsansatte i Region Sjælland vil gå ud over behandlingen af syge patienter, påpeger formanden for FOA Sjælland.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*



Det danske pensionssystem **tager ikke hensyn til** folk som sosu-hjælper Karen-Margrethe Larsen. Mød hende på de næste sider.

Ny pensionsalder rammer nedslidte

En mere presset alderdom er fremtiden for FOAs faggrupper, når pensionsalderen stiger 1. januar. Især ansatte på plejehjem og i daginstitutioner **risikerer førtidspension**.

Af Malin Schmidt og Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Fra nytårsdag 2019 stiger folkepensionsalderen. Hen over de næste tre år fortsætter stigningen, til pensionsalderen når 67 år i 2022. Det rammer hårdest blandt de ufaglærte og faglærte grupper, som blandt andre FOA repræsenterer, fordi mange her bliver nedslidte inden pensionsalderen.

Professor ved Aalborg Universitet **Per H. Jensen** mener, at der er tale om en udvikling med voldsomme konsekvenser, hvor mange ufaglærte vil få meget vanskeligt ved at nå frem til pensionsalderen. I de kommende år vil langt flere mennesker være nødt til at gå på førtidspension, fordi de ikke kan holde til at arbejde frem til pensionsalderen.

“Jeg tror slet ikke, at det er gået op for folk, hvad det her betyder. Det er meget dramatisk,” siger han.

Per H. Jensen mener, at det danske pensionssystem er indrettet til gennemsnitsdanskere og derfor ikke tager hensyn til de store forskelle, der er på arbejdsmarkedet. Det øger uligheden, at vi baserer pensionsalderen på danskernes gennemsnitlige levetid, når de 10 procent bedst stillede lever op til 10 år længere end de 10 procent dårligst stillede.

“Det danske pensionssystem er modelleret til middelklassen og deres job og ikke til for eksempel sosu-assistenten, der er totalt nedslidt i starten af 60’erne.”

Asocial glidebane

En ny undersøgelse fra AE-rådet viser, at plejehjem og daginstitutioner topper listen over de arbejdspladser, hvorfra der kommer flest førtids-

pensionister. Det mærkes i PenSam, som varetager pensionsindbetalingerne for ansatte på FOA-overenskomster.

“De fleste får førtidspension på grund af problemer med bevægeapparatet. Det er jo klassisk nedslidning,” siger **Torsten Fels**, der er direktør i PenSam.

Han mener, at det burde være et samfundsansvar at sikre nedslidte økonomisk. Men han peger på, at en del af regningen går til de nedslidte selv. Da der er relativt flere førtidspensionister i FOA-faggrupperne, betaler de en højere pris for invalideforsikring. Det kan påvirke, hvad de får i alderspension.

“Der er jo kun ét sted at tage pengene,” siger Torsten Fels.

Han forventer, at den stigende pensionsalder vil forstærke den problematik og kalder det en “asocial glidebane”, at faggrupper med det hårdeste arbejde og den laveste løn skal betale en større del af regningen for, at de bliver nedslidte på deres arbejde.

I FOA mener man, at et markant forbedret arbejdsmiljø er en vej ud af de problemer, den høje pensionsalder medfører. Forbundssekretær **Jens Nielsen** siger:

“Det burde være muligt at udforme en arbejdsmiljølov, der sikrer, at vi kan arbejde længere. Men arbejdsgiverne presser hele tiden citronen, og fra Folketinget får vi bare lappeløsninger som for eksempel seniorførtidspension. Og når der ikke er balance mellem krav og ressourcer, så bliver folk jo slidt ned.” ★

msch@foa.dk og fida@foa.dk

Fakta om førtidspension

- Enlige førtidspensionister modtager 18.642 kr./md. Andre får 15.846 kr./md.
- Plejehjem og daginstitutioner ligger øverst på “top20”-listen over brancher, hvorfra 40-59-årige gik på førtidspension i 2015 og 2016.

Kilder: Beskæftigelsesministeriet, Finansministeriet og AE-rådet

27

procent siger: “Mit helbred holder ikke.” Mere end hver fjerde af FOAs medlemmer forventer ikke at kunne arbejde til folkepensionsalderen.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøundersøgelse om helbred og sygefravær blandt 4.645 medlemmer, 2017

Se hvornår du kan gå på pension
Side 11

Tavs minister

Fagbladet FOA ville gerne have beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsens kommentar til temaet om de nedslidte og den stigende pensionsalder. Trods flere henvendelser har han ikke besvaret de tre spørgsmål, vi har stillet ham:

1: Er du enig i, at pensionssystemet rammer bestemte grupper meget hårdt?

2: Er du på vej med initiativer, som vil forbedre arbejdsmiljøet?

3: Er du i øvrigt på vej med andre initiativer over for de nedslidte?

“Jeg frygter at gå ind i mit otium med rollator”

Karen-Margrethe Larsen har **smertes i ryg, nakke og arm** og skal arbejde fem år mere, før hun kan gå på pension. Hun tvivler på, at hun holder til belastningen.

Af Malin Schmidt ★ foto: Jørgen True

Smerterne begynder lige der, hvor baghovedet møder nakken. De fortsætter ned gennem nakkehvirvlerne, gennem venstre skulder, forbi albuen og ned i hånden, hvor de ender i et stød.

Værst er det, når **Karen-Margrethe Larsen**, social- og sundhedshjælper i hjemmeplejen i Brønshøj, laver en forkert bevægelse, og det gør hun mange gange om dagen.

“Jeg tror simpelthen ikke på, at jeg kan klare at arbejde fem år mere. Jeg frygter at gå ind i mit otium med en rollator,” siger Karen-Margrethe Larsen, som snart fylder 62 år.

På grund af de nye regler om forhøjet pensionsalder kan hun først se frem til at gå på folkepension som 67-årig. Hun kan ikke få efterløn, da hun i sin tid valgte at få udbetalt pengene efter sin mands hjertetilfælde.

Undertrykker smerten

“Jeg har smerter hver eneste dag, og ofte tager jeg smertestillende piller,” siger hun.

Tidligere på året fik hun konstateret slidgigt i nakken. Både hendes læge og reumatolog konkluderer, at den skyldes hårdt fysisk arbejde. Karen-Margrethe Larsen arbejdede først som rengøringsassistent i 18 år. I de seneste 17 år har hun været social- og sundhedshjælper.

“Det gør for eksempel ondt, når jeg hjælper en borger med støttestrømperne,” siger hun og viser, hvordan hun skal ned i skrædderstilling for at glide strømpen op ad benet i små, smertefulde ryk.



Jeg tror simpelt hen ikke på, at jeg kan klare at arbejde i fem år til.

KAREN-MARGRETHE LARSEN

Men der er også de foroverbøjede bevægelser med støvsugeren. De alt for små badeværelser, som tvinger hende ind i akavede stillinger, når hun hjælper borgerne.

De lave senge hun står bøjet over. Alt sammen opgaver, som gør ondt i kroppen, men som hun bider i sig.

“Jeg passer mit arbejde. Borgerne kan ikke se på mig, når jeg har

ondt, for jeg undertrykker smerten. Det er mig, der skal tage hensyn til dem. Ikke omvendt.”

Karen-Margrethe Larsen har aldrig drømt om, at problemet med kroniske smerter også ville ramme hende. Men

Karen-Margrethe Larsen: “**Jeg passer bare mit arbejde.** Borgerne kan ikke se på mig, når jeg har ondt.”





for et par år siden begyndte hun at få ondt. Hun fik hold i nakken, som ikke ville gå væk. En dag sad nakken fast, og hun blev sygemeldt. I dag er hun tilbage på 32 timer. Hun træner, hun lever sundt, og hun lever med smerterne. Hver eneste dag.

“Man kan jo godt frygte, at man ender med at have det værre end de borgere, man passer på. Vi er mange, der har ondt.” ★

msch@foa.dk

Hvornår kan du gå på folkepension?

Din pensionsalder afhænger af, hvornår du er født. Se her, hvornår du kan gå på pension.

Fødselsdag	Pensionsalder
Før 1. januar 1954	65 år
1. januar 1954 – 30. juni 1954	65 ½ år
1. juli 1954 – 31. december 1954	66 år
1. januar 1955 – 30. juni 1955	66 ½ år
1. juli 1955 – 31. december 1962	67 år
1. januar 1963 – 31. december 1966	68 år
1. januar 1967 eller senere	69 år (ikke vedtaget)

Kilde: Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering.

Beregn din folkepension på borger.dk

Skriv

Skal der laves en ny form for efterløn, som tager bedre hensyn til de nedslidte?

 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark

Forskelle i arbejdsliv
19 procent af sosu'erne har et hårdt fysisk arbejdsmiljø.

- 21 procent af sosu'erne er på sygedagpenge mindst en uge om året. Det samme gælder 4 procent af økonomerne.



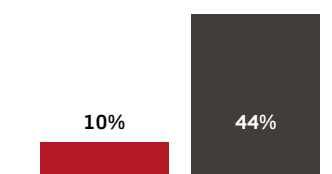
- 9 procent af sosu'erne er på førtidspension. 1 procent af økonomerne er på førtidspension.



- 32 procent af sosu'erne valgte at gå tidligt på efterløn som 61-årige. Det samme gjaldt 5 procent af økonomerne.



- 10 procent af sosu'erne var i arbejde som 68-årige, altså efter folkepensionsalderen. For økonomerne var det 44 procent.



Kilde: Analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd til forfatter Lars Olsens bog Det Forsvundne Folk.

Højere pensionsalder gør ondt på nedslidte

Nytårsdag 2019 stiger folkepensionsalderen. Stigningen rammer hårdest blandt de ufaglærte og faglærte grupper, som FOA repræsenterer.

“Grundproblemet i det danske pensionssystem er, at det er modelleret til middelklassen og deres job og ikke til for eksempel sosu-assistenten, der er totalt nedslidt i starten af 60’erne,” siger Per H. Jensen, professor ved Aalborg Universitet.

Illustration: Gitte Skov

Ny pensionsalder rammer nedslidte
Side 8-9



[snuden fremme]

Louise Brandstrup blev takket af fremmede, da hun fortalte om sit skift fra shippingelev til ældreplejen.

Du skal vælge arbejdsglæde over penge og prestige. Det var budskabet, da Louise Brandstrup for nylig blev interviewet i Alt for Damerne og fortalte om skiftet fra shippingelev i Mærsk til et job som social- og sundhedsassistent. Hendes medieoptræ-

den blev positivt modtaget: **“Jeg har fået lutter positive tilkendegivelser,** efter jeg stod frem. På Facebook skrev fremmede og fortalte, at mit budskab er vigtigt,” siger Louise. Efter hun havde forladt Esplanaden i København og var taget hjem til Langeland, fik hun ved et tilfælde et job som ufaglært hjemmehjælper i ældreplejen.

“Pludselig stod jeg i et arbejdsmiljø, hvor man satte pris på hinanden, og hvor man fik en umiddelbar og omgående respons på det stykke arbejde man udfører,” siger hun.

Familie og venner bemærkede, at hendes arbejdsglæde var vokset – og hun blev derfor opfordret til at uddanne sig til social- og sundhedsassistent. Det gjorde hun, og hun havde jobbet, indtil hun blev valgt til posten som lokal sektorformand.

“Hjemmeplejen på Langeland gjorde mig glad. Og det vejer så tungt i mit liv, at jeg hver dag går glad på arbejde. Også selvom jeg mener, sosu-faget er lavtlønnet og dårligt prioriteret økonomisk af politikerne,” siger Louise Brandstrup. ★



Louise Brandstrup bor i Svendborg og er nu – efter at have arbejdet i ældreplejen på Langeland – formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA Sydlyn. Og hun er stadig glad, når hun går på arbejde.

EMU Dagtilbud

Viden og
inspiration
til praksis



Den styrkede pædagogiske læreplan på EMU Dagtilbud

Find de vigtigste udgivelser fra Børne- og Socialministeriet
om den styrkede pædagogiske læreplan på EMU Dagtilbud.

EMU Dagtilbud indeholder også:

- inspirationsmaterialer, som understøtter dit arbejde med den styrkede pædagogiske læreplan
- viden og forskning om fx børneperspektiver, leg m.m.
- redskaber, fx dialogkort om forældresamarbejde

Find EMU Dagtilbud her:

www.emu.dk/omraade/dagtilbud



Hvorfor egentlig ytre sig?

Debatten om ytringsfrihed er igen blomstret op. Der er – igen – grund til at være bekymret. Og vi skal – igen – reagere på det hver eneste gang, vi hører om eksempler på, at offentligt og privat ansatte undlader at kritisere forhold på arbejdspladsen af frygt for repressalier.

For det første handler det om at sige fra, når alt for mange fortæller, at normeringen er så stram, at de ikke længere kan bruge den faglighed, de er uddannet til at udøve. Her er alt for mange holdt op med at ytre sig af frygt for at blive kaldt til samtale, at stå forrest i næste prikkeunde eller blive stempet som uromager.

Det er en meget farlig kurs. Den faglige forråelse tager fat.

Det er en meget farlig kurs. Den faglige forråelse tager fat. Det er vigtigt, at medarbejdere og ledere i fællesskab tager ansvar for kerneopgaven og om nødvendigt leder opad – og dermed siger fra med faglighed.

For det andet handler det om, at konsekvensen af at tie stille kan blive til en accept af et stadigt stigende arbejdspress. Et arbejdspress, der vedvarende er for højt, fører til risiko for stress. Og vi kan helt konkret se, at de arbejdspladser, der har for høj belastning, også er de arbejdspladser, hvor den kollegiale trivsel halter. Der er flere, der udsættes for mobning, når arbejdsmiljøet er presset.

Vores kollektive tolerancetærskel flytter sig i disse år. Det skal vi være bevidste om. Vi skal sige fra og sige stop. Vi skal være i stand til at samarbejde om kerneopgaven i arbejdsfællesskaber på en måde, der både giver plads til faglig kvalitet for borgerne og sikrer, at vi kan holde til at gå på arbejde uden at blive syge af det.

I FOA har vi nyudviklet 'Sig det højt – men hvordan?' et værktøj til brug for dialog på arbejdspladsen. Brug det og tag fat. Vi lover, at vi på alle måder kæmper for bedre vilkår for jer. ★

[kort sagt]

Vi skal bekymre os, reagere og sige fra, hver gang vi oplever, at medarbejdere af frygt for konsekvenserne ikke tør fortælle om deres arbejdsforhold.



Mona Striib

Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Sendt til redaktionen

Hvorfor bliver man hældt ud af a-kassen?

17. oktober 2018

Kan nogen forklare dette, så selv jeg kan forstå det? Regering, tænketanke og mange kloge hoveder anbefaler, at vi bliver længere på arbejdsmarkedet. Alligevel bliver man hældt ud af a-kassen, når man når pensionsalderen. Med den størrelse, folkepensionen er faldet til, er man i mange tilfælde nødt til at hænge i. Man har tilsyneladende ikke længere brug for dagpenge ved ledighed. Jeg tænker, at det ikke er a-kassens beslutning, når jeg i dag modtog et brev, hvor det blev meddelt, at jeg er hældt ud.

Palle Borchmann

Facebook

Svært ikke at skamme sig over stress

7. november 2018

Det er meget svært at lade være med at skamme sig over at gå ned med stress. Jeg har det på samme måde. Men det er frygteligt, at så mange skal have det sådan!

Katja Tranberg

Facebook

Følte skam over ikke at kunne arbejde

7. november 2018

Har selv været ramt af stress, og selvom jeg godt vidste, at det var forhold på arbejdspladsen, der var skyld i det, følte jeg stadig en skam over,



Lad os tage os godt af vores elever og sørge for, at de bliver behandlet ordentligt, og at der er tid til at oplære dem på den gode måde.

GRETHE WINTHIER LARSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

at jeg ikke kunne udføre mit arbejde og holdt mig indendøre så meget så muligt i frygt for at møde kolleger.

Lone Maj Jepsen

Facebook
Hul i hovedet
6. november 2018

Der bliver snakket så meget om, hvor meget sygehuspersonale, der mangler overalt. Og så fyrer man flere. Det er ikke o.k.

Majbritt Nielsen

Facebook
Inddrag medarbejderne, kære politikere
23. oktober 2018

Der er desværre kommet en holdning til digitalisering af sundhedsvæsenet hos politikerne om, at al digitalisering er perfekt, uagtet om det gør gavn eller ej. Disse digitale påfund giver desværre i flere og flere tilfælde kun ekstra arbejde til personalet og mindre tid til den enkelte borger. Tænk jer

nu om, kære politikere og inddrag de mennesker, som rent faktisk skal bruge alle disse påfund.

Morten Jochumsen

Facebook
Et skærmopkald kan fungere fint
23. oktober 2018

Vi har gode erfaringer med skærmopkald på min arbejdsplads, og det er altid i samarbejde med borgeren. Det er ikke alle, der har ønske om eller behov for en varm hånd, men hvor en hverdag kan fungere fint for dem via opkald fra personalet. Det er jo ikke et spørgsmål om sort eller hvidt.

Tina Nielsen

Facebook
Ansæt flere pædagogiske assistenter
29. oktober 2018

Hvor er det fantastisk, at politikere nu har fundet ud af, at pædagogiske assistenter fak-

tisk er gode medarbejdere og er i besiddelse af fantastiske og anvendelige kompetencer i forhold til det pædagogiske område. I mange år har jeg været en af de pædagoger, der syntes, at pædagogiske assistenter var 'dyre medhjælpere', men efter at have fået et solidt kendskab til uddannelsens indhold og oplevet de medarbejdere, der har taget uddannelsen, vil jeg blot sige: ansæt flere pædagogiske assistenter.

Dorte Kristiansen

Facebook
Man skal brænde for faget – ikke brænde ud
30. oktober 2018

Lad os tage os godt af vores elever og sørge for, at de bliver behandlet ordentligt, og at der er tid til at oplære dem på den gode måde. Altså god uddannelse til vores vejledere og tid til dem, så de kan klæde eleverne godt på, så de får lyst til at blive. Man skal brænde for at være vejleder og elev – ikke brænde ud før tid.

Grethe Winther Larsen



Mangfoldig hverdag

Zahra Ladieh er social- og sundhedshjælper på plejehjemmet Peder Lykke Centret på Amager. Hun kom til Danmark som 17-årig og er en del af en voksende gruppe af FOA-medlemmer med udenlandske rødder. Læs hvordan I bliver gode kolleger på tværs af traditioner og tro.

Tema side 32-39



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Heftig debat om skærmbesøg i ældreplejen

Kan en skærm erstatte nogle besøg i hjemmepælejen? Ja, mener innovationsminister Sophie Løhde. Den holdning resulterede i debat på FOAs Facebookside, hvor der blandt de i alt 398 kommentarer både var argumenter for og imod idéen med flere skærmbesøg.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet FOA samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofiler.





[Science for de mindste]

Dagplejerne i Odense Syd er en del af et forskningsprojekt i Laboratorium for Sammenhængende Uddannelse og Læring (LSUL). Her arbejder forskere fra SDU og professionshøjskoler sammen om at skabe naturvidenskabelige aktiviteter for børn i alle aldersklasser.

2 Energi. Boldene flyver i luften, når børn og voksne står omkring faldskærmen. "Løft alt hvad I kan, så flyver boldene højere. Kan I mærke, det blæser," spørger dagplejer Pia Pihl.

3 Ord. "Se, det er en gul trekant." Linda Ahrenkiel er kemiker og har dedikeret sig til at udvikle naturvidenskab til de små børn. Hun er på besøg i alle legestuer i Odense Syd mindst to gange i efteråret. Derudover har hun holdt oplæg for alle dagplejere på et aftenmøde.

Science i dagplejen

1 Magi. Kan dagplejebørn lege kemikere? Det kan de. Her undersøges ved hjælp af en pipette, hvad der sker, når man putter eddike i blåt vand fra kogt rødkål – den såkaldte rødkålsindikator. Vupti, så bliver vandet lyserødt.

Energi, kraft, luft og pipetter. Børnene i dagplejen, Odense Syd har i dette efterår leget særligt meget med science og lærer om former, farver og begreber som energi og syre-base, før de kan tale rent. Legestuen har besøg af en forsker fra SDU, som giver idéer til at lege naturfag med de mindste.

Af Sofie Janerka ★ foto: Heidi Lundsgaard



- 4 Finmotorik.** Mikkel har knækket koden for, hvordan en pipette virker. Så bliver det rigtig sjovt at suge eddike op og se, hvad der sker, når han tømmer pipetten i det blå vand.



- 5 Hvad nu?** Mason på to år undersøger, om der også sker noget sjovt, når han tømmer pipetten i håret. Resultat: Det blev lidt vådt.

- 6 Magneter.** Her bliver trekkanter og firkanter til et radiatorkunstværk. Når dagplejeren sætter ord på former og farver, lærer børnene lige så stille ordene at kende.

- 7 Mini!** Selvom der arbejdes med science, er det stadig dagplejernes fornemste opgave at guide børnene til at lege sammen og dele. Så drengenes lille kamp om bolden bliver håndteret, inden boldene igen kan flyve i faldskærmen.

- 8 Luft.** Lukas på to puster alt, hvad han kan og sender sugersraketterne ud i rummet. Til stor begejstring for både ham selv og børnene omkring ham. "Sikke meget energi, du bruger, når du puster," siger dagplejer Pia Pihl.



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: men@foa.dk

Hvad er en aromadiffuser?

Der findes mange typer. Typisk kan de udsende blødt lys i forskellige farver, og man kan hælde æteriske olier i diffuseren, så dufte som lavendel og citrus kan brede sig i rummet.

Sådan virker den

- Virker afstressende og beroligende
- Appellerer til flere sanser samtidig
- Du kan skifte duft ved at bruge forskellige æteriske olier
- Du kan bruge helt almindelig vand fra vandhanen
- Den er lille og derfor nem at transportere fra rum til rum

[cv]

Navn: Emilie Brodthagen

Alder: 23 år

Job: Pædagogisk assistent på Søbæk Have, Jyderup, et bosted for voksne med psykiske og fysiske handicap.

[bag om ordet]

Arousal. En person kan være mere eller mindre 'aroused', hvilket vil sige mere eller mindre vågen og opmærksom. Depression og angst kan give forandringer i arousal. Hos personer med depression ses et generelt lavere arousalniveau, end det er tilfældet for personer uden depression. Personer med angst oplever derimod perioder med markant forøget arousal.

Kilde: hjernesgade.kk.dk



En **aromadiffuser** med roligt lys, damp og bløde dufte får beboerne på Søbæk Have helt ned i gear.



Beboerne bliver helt, helt rolige

Hvorfor har I en aromadiffuser?

Flere af vores beboere har ofte brug for at blive skærmet. Vi har blandt andet en ældre mand, der snakker hele tiden og konstant gentager sig selv. Her bruger vi ofte diffuseren til at få hans arousal-niveau ned.

Hvordan?

Vi tager ham og andre, der har brug for det, med ind i et rum, vi kalder 'stillerummet', sætter afslappende musik på, dæmper belysningen og tænder for aromadiffuseren. Så er der både rolige omgivelser, blødt lys, damp og dufte, som spreder sig.

En oplevelse for alle sanser?

Præcis. Det er en helhedsoplevelse, synes jeg. Vores beboere bliver helt, helt rolige. Ofte falder de i søvn.

Sidder I sammen med dem?

Indimellem putter vi dem med tæpper, hvor de er alene. Andre gange sidder jeg sammen med dem, hygger eller holder deres hænder samtidig. Det giver en fin kontakt og mulighed for andre typer af snakke, fordi du er alene med dem. Efter cirka en halv time er de klar til at komme tilbage til fællesskabet og være sociale.

Er den allergivenlig?

Det første, jeg spurgte min kolleger om, da jeg blev ansat og så den, var:

"Er den giftig?" Det er den ikke. Duftene kommer fra æteriske olier, udvundet af naturlige planter, der er uskadelige at indånde. ★

mail@nanatof.dk



Pilen peger på lederne

Alle ansattes kompetencer skal i spil, når vi løfter kvaliteten af det pædagogiske arbejde i vores dagtilbud. Og her peger pilen på lederne. De skal sørge for, at alle ansattes viden, kompetencer og observationer bidrager til udviklingen af læringsmiljøet.

Uanset hvad børnene foretager sig, og hvem de er sammen med i legen, så er hele dagen et læringsmiljø. I den styrkede læreplan er det derfor understreget, at børnenes læring, udvikling og dannelse sker hele dagen.

Lederne bør vurderes på, om de sætter alle ansattes kompetencer i spil.

KL, FOA og Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling offentliggjorde i 2016 en rapport, der viste, at 60 procent af de ledere, der havde eller havde haft en pædagogisk assistent ansat, lod dem varetage opgaver, som mindede mest om pædagogmedhjælpernes opgaver. En del daginstitutioner har desuden holdt pædagogmøder, hvor pædagogmedhjælperne ikke var inviteret med, fordi der blev talt pædagogik. Og mange dagplejere og pædagogmedhjælpere har tidligere været uden indflydelse på den læreplan, de skulle arbejde efter.

Lederne bør vurderes på, om de sætter alle ansattes kompetencer i spil, fordi det er så afgørende for arbejdet med at skabe et spændende og varieret læringsmiljø for børn i dagtilbud. ★

[kort sagt]

Alle ansattes kompetencer skal i spil, når vi løfter kvaliteten af det pædagogiske arbejde i vores dagtilbud. Og her peger pilen på lederne.

Det stiller nye krav til vores dagtilbud. Især til de dagtilbud, som i flere år har oversat pædagogiske læreplaner til planlagte aktiviteter, der kunne afvikles hver formiddag. Det stiller også krav til de ledere, der kun har talt om pædagogik med pædagogerne.



Mogens Bech Madsen -

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Foto: Dommervænget/Børnehuset NOVA i Roskilde



Rekord som tillidsrepræsentant

43 år. Så mange år har Helle Olsson været tillidsrepræsentant, inden hun for nylig gik på efterløn og stoppede som pædagogmedhjælper i Dommervænget/Børnehuset NOVA i Roskilde. Dermed er hun indehaver af rekorden som den, der har været tillidsrepræsentant i længst tid i PMFs og FOAs historie. "I alle de år har jeg været drevet af at hjælpe kollegerne med at opnå de retigheder, de har krav på. Og så har jeg også været rigtig glad for den gode dialog med ledelsen," fortæller Helle Olsson.

Vold mod ansatte stiger

Et stigende antal pædagoger, lærere, socialrådgivere, politifolk og sygeplejersker bliver udsat for vold på jobbet. Det viser en undersøgelse fra hovedorganisationen FTF. Andelen er steget fra syv procent i 2001 til 11 procent i 2017. De ansatte, der har været udsat for vold, har i gennemsnit 12,8 årlige sygefraværdsdage mod 8,8 dage blandt FTF'ere, der ikke er udsat for vold.

Kilde: FTF

Flere ulykker efter natarbejde

Ansatte i sundhedssektoren har øget risiko for at komme til skade efter en uge med aften- eller nattevagter end efter en uge med dagvagter, viser en ny undersøgelse. Det gælder både arbejdsulykker, ulykker under transport og i fritiden.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter Arbejdsmiljø og Dansk Arbejdstids Database blandt 69.200 personer

Erhvervsskoler slipper for omprioreringsbidrag

For tre måneder siden fik erhvervsskolerne to milliarder kroner over fire år som del af regeringens erhvervsskoleudspil. Nu bliver det omstridte omprioreringsbidrag, der tvinger blandt andre erhvervsskolerne til at skære to procent af udgifterne, fjernet fra 2019 og frem. Allerede i 2019 slipper de for at betale 734 millioner kroner.

Nedslidte kender ikke til seniorførtidspension

Færre end hver fjerde af de lønmodtagere, som føler sig nedslidte og er tæt på folkepensionsalderen, kender til muligheden for at få seniorførtidspension. Det viser nye tal fra analyseinstituttet Epinion for LO. Kun 700 personer fik i august seniorførtidspension.

Kilde: LO

De små siger



I dagplejen har vi læsestund. Jeg læser højt af 'Kajs fine støvler', hvor der står: "Og det regner og det regner og det regner."

Udenfor styrtregner det, og jeg får børnene hen til vinduet. Vi kigger ud, og jeg siger: "Ligesom i Kajs bog – det regner og det regner og det regner." Et af børnene siger så:

"Det regner jo bare hurtigt."

Indsendt af dagplejer Dorthe Brogaard Larsen, Vildbjerg, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til redaktionen@foa.dk



Foto: Institutionen Dueslaget i Køge.



80.000 børn bagte for en sag

Vinder af Årets dagtilbud 2018

Vuggestuen og Børnehaven Nyrup i Helsingør er blevet kåret til Årets Dagtilbud 2018. Det skete 19. november

ved en prisoverrækkelse, hvor social- og børneminister Mai Mercado deltog. I begrundelsen blev der lagt vægt på institutionens evne til at skabe kreative læringsmiljøer med brug af blandt andet digitale redskaber. Derudover evner institutionen at få alle kompetencer og fagligheder i spil. Bag prisen står Børne- og Socialministeriet, BUPL og FOA.

Kilde: Socialstyrelsen



Læs mere

side 28



Foto: Jørgen True

Igen i år var der stor tilslutning til Bag for Sag. 11. oktober samlede børn fra hele landet ind for Børns Vilkår via forskellige arrangementer som kageauktioner, markedsdage og caféer i dagtilbud. Omkring 80.000 børn bagte og solgte bagværk – blandt andet i institutionen Dueslaget i Køge, hvor der blev samlet 3.200 kroner ind.

"Vi er meget stolte af vores deltagelse og børnenes indsats," siger pædagogmedhjælper Mogens Almgaard Jensen. Hvor mange penge, der i alt er blevet samlet ind via Bag for en Sag, er endnu ikke opgjort, men sidste år løb det op i mere end to millioner kroner. Pengene går til BørneTelefonen, som er en gratis og anonym rådgivningslinje.

Kilde: Børns Vilkår

Vidste du at ...

- ... der er store kommunale forskelle på, hvor veluddannede dagplejerne er?
- ... andelen af dagplejere, som enten er uddannet pædagoger eller pædagogiske assistenter, er højest i Hørsholm og Fanø med cirka 66 procent?
- ... andelen af uddannede dagplejere er mindst i kommuner som Odder (5 procent), Fredericia (7 procent) og Hedensted (9 procent)?

Kilde: Danmarks Statistik



Den tiltagende fattigdom er især tydelig, når vi uddeler julehjælp, for der møder vi familierne samlet.

LEDER AF FRELSSENS HÆR I SØNDERBORG ASTRID CHRISTENSEN OM, AT BØRNEFATTIGDOMMEN ER STEGET FRA 35.000 TIL 44.000 BØRN PÅ ET ÅR. KILDE: KRISTELIGT DAGBLAD

37

procent af daginstitutionerne i Danmark definerer sig selv som naturinstitutioner, og 75 procent tager på tur i naturen mindst én gang om ugen. Det konkluderer forskere fra VIA University College.

Kilde: Center for Børn og Natur

Stadig få pædagogiske assistenter

Pædagogiske assistenter udgør syv procent af de ansatte i daginstitutioner, SFO'er og klubber. **Kommunerne bør uddanne flere, mener FOA.**

Af Rikke Jung Rasmussen

tema pædagogiske assistenter

Pædagogiske assistenter udgør stadig et mindretal af det pædagogiske personale i kommunerne.

I daginstitutioner, klubber og skolefritidsordninger er kun syv procent pædagogiske assistenter. Resten er pædagoger og pædagogmedhjælpere. I 2013 var andelen fem procent. Det viser tal, som

FOA har opgjort på baggrund af statistik fra Kommunernes og Regionernes Løndatakontor.

Formand for Pædagogisk Sektor i FOA **Mogens Bech Madsen** ærgres sig over, at udviklingen ikke går hurtigere – set i lyset af de stigende krav til de ansatte, der arbejder med børn.

“De skal blandt andet være rustede til at arbejde med de styrkede læreplaner, sprogstimulering og sundhed. Derfor bør kommunerne gøre en større indsats for at uddanne flere ufaglærte,” siger han.

Store kommunale forskelle

Tallene viser også, at der er store kommunale forskelle. Hvor de pædagogiske assistenter i daginstitutioner, klubber og skolefritidsordninger udgør tre procent i blandt andet Rødovre, Hjørring og Vejle, er tallet mellem 15 og 19 procent i kommuner som Bornholm, Horsens og Thisted. Ifølge **Carsten Jørgensen**, faglig sekretær i FOA Horsens, har politisk velvilje fra kommunens side ført til, at andelen ligger på 17 procent i Horsens Kommune.

“Der er ikke blevet diskuteret kroner og øre hos os. Det har udelukkende handlet om at få flere ufaglærte i uddannelse,” siger han.

Hos Kommunernes Landsforening (KL) vil man ikke presse på for at få kommunerne til at uddanne flere ufaglærte.

“Det er op til forældrebestyrelsernes principbeslutninger for anvendelse af budgetrammen, behovet for arbejdskraft samt overholdelse af budgettet,” skriver formand for KL's Løn- og Personaleudvalg **Michael Ziegler** i en mail. ★

rkjr@foa.dk

6

procent. Så mange dagplejere har en PAU/PGU-uddannelse. Det svarer til 595 ud af i alt 9.778 dagplejere. Til sammenligning er omkring 800 af dagplejerne uddannet pædagoger.

Kilde: FOA og Danmarks Statistik.

Fordelingen af faggrupper

Det faste pædagogiske personale i daginstitutioner, klubber og skolefritidsordninger i kommunerne udgøres af:

- Pædagoger: 65 procent
- Pædagogmedhjælpere: 28 procent
- Pædagogiske assistenter: 7 procent.

Kilde: FOA og Kommunernes og Regionernes Løndatakontor. Tallene er omregnet til fuld tid. Dagplejerne er undtaget.

Om uddannelsen

Den pædagogiske assistentuddannelse startede i 2008 og erstattede den pædagogiske grunduddannelse.



Læs mere

foa.dk/paedagogisk-haandvaerker



“Min uddannelse har givet mig en bedre forståelse af, hvordan det er at være et toårigt barn, og hvordan de udvikler sig og tager imod læring,” siger Jette Schultz, der efter 15 år som ufaglært har **taget en uddannelse som pædagogisk assistent.**



“Jeg er ikke længere misundelig på pædagogerne”

Med en uddannelse i ryggen fik Jette Schultz ikke bare mere i løn. Hun fik også en faglig sikkerhed for, at det, hun gør i praksis, er rigtigt.

Af Birgitte Wulff ★ foto: Anita Graversen

Læs videre på næste side →

17

Så mange pædagogiske assistenter er der ansat på Jette Schultz' arbejdsplads, Hørning Dagtilbud, som rummer 300 børn. Tre til fire påbegynder uddannelsen i 2019. Derefter vil to ud af tre pædagogmedhjælpere have en uddannelse.

Kilde: Jeanette Bunde Schmidt, daglig leder af Hørning Dagtilbud.



“Jeg er ikke længere misundelig på pædagogerne”

→ “Er der nogen, der vil hjælpe mig,” råber **Jette Schultz** ud over legepladsen. Straks rejser en håndfuld unger i vandtætte flyverdragter sig op, stavrer over fliserne og stiller sig ved sandkassen med de høje kanter.

“Vi skal bygge en slange af sand,” forklarer hun, og inden hun har set sig om, er Gabriel, Anton og de andre børn i fuld sving med at forme en slange, der snor sig på kanten af sandkassen.

Lokkede med lønforhøjelse

Jette Schultz har i 15 år arbejdet i vuggestuen Toftelunden, som er en del af Hørning Dagtilbud.

I februar 2018 blev hun færdig som

pædagogisk assistent, og da hun efter 10 måneder på skolebænken igen svingede ind på vuggestuens p-plads, havde hun ikke bare et 12-tal i sit afgangsprojekt i rygsækken, hun var også klædt i en ny og skinnende faglig stolthed. Og det var lidt af en overraskelse i sig selv.

“Min leder havde flere gange opfordret mig til at tage uddannelsen, men jeg var skeptisk. Hvad skulle jeg få ud af det? Men hun lokkede med en lønforhøjelse, og i dag er jeg lykkelig for, at jeg gjorde det,” fortæller Jette Schultz.

6 råd: Sådan booster du din faglighed
Side 26-27

Misundelig på pædagogerne

På skolebænken fik hun sat ord og begreber på det, hun i praksis har gjort hver eneste dag med børnene i garderoberne, på stuen og på legepladsen.

“Jeg har altid været misundelig på pædagogernes faglige stolthed, men pludselig fik jeg den selv, fordi jeg kunne se, at det, jeg gjorde, var rigtigt,” fortæller Jette Schultz.

Hun har aldrig set sig selv som kreativ. Hun er hverken dygtig til at tegne eller sy, men på skolebænken lærte hun noget vigtigt om sig selv. At hun havde taget fejl.

“Jeg troede, at kreativitet handlede om at kunne lave en flot perleplade.





Men jeg lærte, at det også handler om fantasi, og det har jeg nok af. Derfor lavede jeg afgangsprojekt om 'børn og udeliv', og den indsigt bruger jeg dagligt på legepladsen," fortæller Jette Schultz.

Legen stopper aldrig

Slangen på sandkassen er næsten færdig. Den bugter sig på den brede trækant, og undervejs har den både slugt store sten, et æsel og fået mønster på ryggen. Gabriel har lært, at en slange kan bide sig selv i halen, og at den for døjer, mens den sover. Og når Anton skal til rytmik sammen med Kristian,

"På skolen fik jeg en faglighed og **teoretisk viden** om det, jeg hver dag har gjort i praksis med børnene," siger Jette Schultz.

kan de sno sig på gulvet som smidige kvælerslanger.

"Tidligere passede vi børn. I dag udvikler vi

dem, og min uddannelse har gjort, at jeg kan se perspektiverne i de lege, jeg sætter i gang på legepladsen. Den stopper ikke i sandkassen, når slangen er nået hele vejen rundt. Den udvikler sig, og det giver mig en enorm energi at se, hvordan børnene griber det, jeg sætter i gang, og selv kan bevæge det videre," siger Jette Schultz. ★

wulffbirgitte@gmail.com



Emil Overgaard, pædagogisk assistent, Hørning Dagtilbud

Har lært at tage ansvar

Tidligere var jeg nervøs for at sætte en aktivitet i gang, og jeg brugte lang tid på at se situationen an. I dag tager jeg ansvar, fordi jeg ved, at jeg har kompetencerne. Jeg har fået en viden om børns udvikling, og jeg føler, at jeg har en faglighed, der kan bruges, når vi for eksempel skal lave læreplaner for de enkelte børn. Jeg vil gerne udvikle min faglighed endnu mere og vil derfor læse videre til pædagog.



Jette Schultz, pædagogisk assistent, Hørning Dagtilbud

Teoretisk viden

Min uddannelse har givet mig en bedre forståelse for, hvordan det er at være et toårigt barn, og hvordan de udvikler sig og tager imod læring. Det betyder for eksempel, at jeg med større autoritet kan forklare forældrene, hvordan deres børn har leget i løbet af dagen.



Jeanette Bunde Schmidt, daglig leder af Hørning Dagtilbud

Jeg vil stille det bedste hold

En pædagogisk assistent er dyre, men bidrager på en anden måde en 20-årig pædagogmedhjælper, som måske kun er ansat en kortere periode. De har en anden indstilling til jobbet og tager det mere seriøst. Jeg vil gerne skabe et miljø, hvor det er værdsat at reflektere, og jeg vil gerne stille det bedste hold. Det kræver faglighed og uddannelse.



6 råd: Sådan booster du din faglighed

Pædagogiske assistenter er i mindretal i dagtilbuddene. Derfor kan det være vigtigt at gøre en ekstra indsats for at blive anerkendt på arbejdspladsen. Her er 6 råd til, hvordan du kan sætte din faglighed i spil.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ illustration: Lilian Brøgger

1

Vis, hvad du brænder for

Vis dine kolleger, hvad du brænder for og fortæl dem, hvad du kan og vil. Hvad enten det er at arbejde bevidst og systematisk med læringsmiljøet, arbejde med personer i udsatte positioner eller noget helt tredje.



2

Deltag i faglige drøftelser

Hold dig ikke tilbage, når kollegerne drøfter faglige emner. Som pædagogisk assistent har du opnået den faglige ballast, der skal til, for at deltage på lige fod med de andre kolleger i de faglige drøftelser på arbejdspladsen.



3

Deltag i læreplansarbejdet

I forbindelse med den styrkede pædagogiske læreplan skal alle kompetencer på en arbejdsplads i spil. Du har som pædagogisk assistent en praksisnær tilgang til det pædagogiske arbejde og har derfor en masse at byde ind med, når det kommer til at omsætte den faglige viden til praktisk pædagogisk arbejde.



4

Gå forrest med aktiviteter

Tag teten og sæt nogle aktiviteter i gang for målgruppen. Du er den pædagogiske håndværker, der har viden om at planlægge og igangsætte aktiviteter – deriblandt kreative aktiviteter – med et pædagogisk mål for øje. Det gælder blandt andet inden for temaerne natur og udeliv, digital kultur, bevægelse og idræt samt sundhed i det pædagogiske arbejde.

5

Tal dit fag op

Mange pædagogiske assistenter har en tendens til at være meget ydmyge over for især pædagoger. Nogle siger for eksempel: 'Jeg er bare pædagogisk assistent'. Vis, at du er stolt af at være pædagogisk assistent og vær med til at tale dit fag op.

6

Søg bredt

Vær ikke bange for at søge jobs inden for nye områder, også selvom du ikke har været i praktik inden for området. Hvis du eksempelvis har en særlig interesse for at arbejde med personer med særlige behov eller personer med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, kan der være et potentiale her.

Kilder: Uddannelsesvejleder på SOSU Østjylland Marie B. Lassen og uddannelsespolitisk konsulent i FOA, Marie Schwartz Hoppe.

Institutionen Nyrup har været med til at udvikle en ny app for Det Danske Filminstitut. Her kan børnene se kortfilm, få inspiration til lege og **lave deres egne animationsfilm.**

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Vi laver film



[cv]

Navn: Jannie Salomonsson

Alder: 48 år

Job: Pædagogmedhjælper i vuggestuen og børnehaven Nyrup i Helsingør.

Gør børnene til aktive mediebrugere

- Appen Filmcentralen/For de yngste er gratis for dagtilbud og målrettet de 3-6-årige børn.
- Den indeholder blandt andet 300 kortfilm samt en række film- og mediepædagogiske aktiviteter og temaforløb.
- Aktiviteterne er knyttet til de pædagogiske læreplans-temaer med temaer som 'former, farver og mønstre', 'følelser' og 'at være venner'.
- Appen er udviklet af Det Danske Filminstitut i samarbejde med bl.a. pædagoger i en række dagtilbud.
- Ifølge lektor Steen Søndergaard fra UCC kan appen være med til at flytte film- og mediebrugen i daginstitutionerne fra passiv betragterrolle til aktiv film- og medieforståelse.

Kilde: Det Danske Filminstitut og lektor Steen Søndergaard.



Læs mere

dfi.dk/presserum/filmcentralenfor-de-yngste

Vi er på Mars. Et rumskib er netop landet, og rumvæsenet Thomas bliver jagtet af en orm. Hurtigt må han gemme sig – men hvor?

Fireårige My rykker lidt på en lerfigur og betragter scenen med et orange landskab og et rumskib bygget af æggebakker, toiletruller og gamle flasker. Hun ser tilfreds ud og går tilbage til en iPad og tager et billede.

Sammen med sine kammerater fra institutionen Nyrup i Helsingør er hun i gang med at lave en stopmotionfilm – en form for animationsfilm, hvor man tager et billede, flytter et objekt og tager et nyt billede. Proceduren gentages et tilstrækkeligt antal gange, og trykker man på afspil, bliver rumvæsenet og de andre figurer levende og bevæger sig rundt i landskabet.

Har bidraget til film-app

Stopmotionteknikken ligger i appen Filmcentralen/For de yngste, som nogle af medarbejderne har været med til at udvikle for Det Danske Filminstitut. Appen indeholder en lang række kortfilm, inspiration til lege og teknikker til at lave animationsfilm.

Både børn og voksne i Nyrup henter inspiration i dokumentarfilm, kortfilm på YouTube og sociale medier, inden de begynder at udvikle deres egne digitale produkter. Og når billederne eller filmen er færdig, oploades den til institutionens Instagram-profil – hvilket også fungerer som dokumentation over for forældrene, forklarer pædagogmedhjælper **Jannie Salomonsson**.

“Vi tænker digitale medier ind i stort set alt, vi gør, og det sker altid i kombination

med den analoge verden. Hvis vi for eksempel laver en film om en rumraket på Mars, så er børnene med til at bygge rumraketten og alle de øvrige rekvisitter,” siger hun.

Har vundet dagtilbudspris

Institutionen har indført regler for, hvornår man må tage billeder. For eksempel må man ikke tage billeder, når andre er på toilettet eller kede af det. Men selvom de voksne for det meste er sammen med børnene, når de bruger digitale medier, hender det, at reglerne bliver brudt, lyder det fra institutionens leder, **Eva Meyer**.

“Så tager vi en snak med børnene og sørger for, at billederne bliver slettet. Jeg tror, at vores arbejde kan hjælpe børnene til at tænke sig bedre om og tage bedre beslutninger om, hvad der skal deles på nettet, når de bliver større,” siger hun.

Vuggestuen og børnehaven Nyrup i Helsingør har i øvrigt fået prisen som Årets Dagtilbud 2018. I begrundelsen blev der lagt vægt på institutionens evne til at skabe kreative læringsmiljøer med brug af blandt andet digitale redskaber. ★

rkjr@foa.dk

‘Ud i rummet’ hedder temaet, som har inspireret institutionen Nyrups arbejde med billedkunst, teater og animationsfilm – alt sammen med digitale medier som redskab.



Ole Andersen brækkede ryggen i en arbejdsulykke. **Han beviste selv, at kommunen havde ansvaret** – og så hjalp FOA ham med erstatningssagen.

Tidslinje

2017 29. November

Ole Andersen glider i noget is og brækker ryggen.

December

FOA tilbyder Ole Andersen hjælp til papirarbejde og kontakt.

2018 Februar

Ole Andersen kan langsomt begynde at tage det korset af, han har båret siden ulykken og bevæge sig lidt mere.

April

Ole Andersen starter på arbejde igen. Få timer om dagen og med skåneopgaver.

August

FOAs advokat sender dokumentation til kommunen, som viser, at ulykkesstedet ikke er omfattet af vinterbekæmpelsen.

September

Odense Kommune erkender ansvaret og tildeler Ole Andersen 18.300 kroner for svie og smerte i de dage, han var sygemeldt på grund af skaden.

Oktober

Ole Andersen bliver rykket til en ny funktion i Odense Kommune, så han ikke længere skal gå så meget på brosten og trapper, som er svært for ham.

November

I forbindelse med eventuel erstatning skal Ole Andersen have udmålt men-grad. FOA Odense står for alt papirarbejdet og kontakt med Arbejdsmarkedets Erhvervssikring.

Ole og FOA i fælles front

En arbejdsulykke kostede sidste vinter **Ole Andersen** fra Vissenbjerg på Fyn en brækket ryg. Han arbejder i teknisk service i Odense Kommune og var på vej ind på et afsidesliggende lager. Her gled han i noget is og landede på hjørnet af en europalle.

Efter et døgn med lammelser i benene, blev han sendt hjem fra sygehuset med et korset, han skulle bære i tre måneder, hvorefter han langsomt kunne begynde at genoptræne ryggen – og vende tilbage til arbejdet.

Det er 13 måneder og en masse papirarbejde siden – og i hele forløbet har FOA Odense stået ved Ole Andersens side og hjulpet med spørgsmål om ansvar og erstatning. Imens har han brugt sin energi på at få det bedre og arbejde, så meget han kan holde til.

I dag er Ole Andersen tilbage på fuld tid, men har mange smerter. Derfor er han netop rykket til en anden funktion i samme afdeling, i håb om at det vil skåne ham.

“I FOA har især **Anette Østerberg** været en stor støtte og hjælp for mig igennem processen,” siger Ole Andersen og tilføjer:

“Jeg plejer ikke at bruge FOA, men her har det været en fin hjælp.”

Kommunens ansvar

Forinden havde Ole Andersen dog selv sørget for det store gennembrud i sagen. Selvom han dokumenterede, at der ikke var saltet foran den garage, hvor han var faldet, ville kommunen ikke vedkende sig ansvaret for ulykken. Men det ændrede sig, da

Ole Andersen fandt et kort, som viste, at ulykkesstedet lå uden for kommunens vinterbekæmpelse.

Det kort sendte FOAs jurist til kommunen, som anerkendte ansvaret og udbetalte 18.300 kroner i svie og smerte.

Den indrømmelse var – og er – vigtig. Den giver nemlig Ole Andersen mulighed for, at han kan søge om erstatning for tabt arbejdsfortjeneste, hvis skaden gør, at han må gå ned i arbejdstid.

“Der er virkelig meget papirarbejde og mange regler. Alene advokatsalær til sådan en sag ville være uoverskueligt for mig selv at betale. Nu kan jeg bruge mine kræfter på at arbejde så meget, som jeg kan,” siger Ole Andersen – der tidligere var



Der er virkelig meget papirarbejde og mange regler.



selvstændig og dengang oplevede hele papirmøllen i forbindelse med en tilsvarende ulykke.

Komplicerede regler

Han har løbende kontakt til Anette Østerberg i FOA Odense, som han blandt andet sender kvitteringer på alle de udgifter til medicin og diverse behandlinger, som han har på grund af ulykken. Hun samler dem og holder styr på, hvem der skal udbetale til ham.

Det er også Anette Østerberg, som sørger for at køre sagen i netop Arbejdsmarkedets Erhvervssik-

“Tak for fin hjælp,” siger Ole Andersen, **der selv bidrog til at lande sagen.**

ring, hvor de er i gang med at udmåle en erstatning til Ole Andersen for de men, han fik af ulykken.

“Det kan være svært for vores medlemmer at holde styr på reglerne i forhold til en sag om arbejdsskade og erstatningsansvar efter en ulykke. Derfor gør vi meget ud af at gøre det så overskueligt for medlemmerne som muligt, så de kan få den støtte og erstatning, som de har krav på,” siger Anette Østerberg. ★

sofie@sojamedia.dk

**Kontakt
FOA**



Tag altid kontakt til din FOA-afdeling, hvis du kommer til skade i arbejdstiden – også selv om du er i tvivl, om det er en arbejdsskade. Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, som registrerer skaden internt. Skaden skal anmeldes inden et år, ellers risikerer du at miste retten til erstatning.

Kilde: foa.dk/arbejdsskader

Flere indvandrere og efterkommere i FOA

Mere end **hvert tiende FOA-medlem har rødder uden for Danmark**. Sprogligt kan det være en udfordring. Men fagligt giver det nye muligheder.

Af Sophie Holland

I 2008 havde syv procent af FOAs medlemmer en baggrund som indvandrere og efterkommere. I dag – ti år senere – er andelen vokset til 11 procent.

Langt de fleste af dem – helt præcist 78 procent – har rødder i ikke-vestlige lande, og hovedparten af dem er beskæftiget i Kost- og Servicesektoren. Her har næsten hvert fjerde medlem en baggrund uden for Danmark. Det viser en ny opgørelse fra FOA.

Ifølge **Frederik Thuesen**, seniorforsker på VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, sætter den udvikling sit præg på arbejdspladserne. Han peger blandt andet på, at det både fagligt og socialt kan være godt, at en personalegruppe kommer fra forskellige kulturer. Han hæfter sig ved de sproglige udfordringer som den største barriere for et godt samarbejde.

“Man kan opfordre indvandrerne til at lære dansk og tilbyde sprogkurser. Samtidig er det vigtigt at indprente over for de etniske danskere, at de skal tale tydeligere og langsommere, så indvandrerne har en chance for at følge med i den tit så svære danske smalltalk og ironi,” siger han.

Interessante tørklæder

På plejecentret Mølleparken i Sønderborg var der for et år siden 16 nyankomne flygtninge, der kom i praktik for at se, om faget var noget for dem.

“Det var spændende og tilførte nyt liv til personalegruppen. Flere af de ældre syntes også, det var interessant, at praktikanterne havde tørklæder på og ville vide, hvordan de fik det af og på,” siger daglig leder **Jane Grosen**.

Men netop sproget gjorde samarbejdet vanskeligt.

“De kunne kun få ord på dansk, så vi kommunikerede via små kort med billeder på, hvor ordene stod på deres sprog. Derfor blev det en stor opgave for os at have dem med ud hos borgerne, og det var svært for dem at lære en ny arbejdskultur at kende,” siger Jane Grosen. ★

sh@redaktionen.dk



Hvad betyder?

Dansk oprindelse

Man har dansk oprindelse, hvis mindst én forælder både er dansk statsborger og født i Danmark.

Indvandrer

Personer, der er født i et andet land end Danmark, og hvor ingen af forældrene er danske statsborgere og født i Danmark.

Efterkommer

Er født i Danmark af forældre, som hverken er født i Danmark eller har dansk statsborgerskab.

Kilde: Danmarks Statistik

14

procent: Så mange af indvandrerne og efterkommerne i FOA har oprindelse i Tyrkiet.

Kilde: Analyse foretaget af FOA baseret på en samkøring af medlemsdata fra juni 2018 og registeroplysninger fra Danmarks Statistik





Tenna Pedersen kan godt lide stegt lever. Men det var mere spændende, da sosu-assistent **Nejla Arslan** serverede tyrkisk risret med mandler og stegt peberfrugt.

Velkommen – og velbekomme

Nejla Arslan er social- og sundhedsassistent på et plejehjem præget af mangfoldighed blandt beboere og ansatte. Hun og kollegerne hjælper hinanden med at **forstå traditioner og tro.**

.....
Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Læs videre på
næste side →

→ Velkommen – og velbekomme

På Peder Lykke Centret på Amager i København er der for nylig flyttet to nye beboere ind. De kommer oprindeligt fra Eritrea i Afrika, og social-og sundhedsassistent **Mette Hansen** fik sin sag for, da hun en morgen skulle hjælpe dem med dagens tøjvalg.

“Jeg var på bar bund. Jeg fandt noget tøj, som jeg troede var til fest, men det viste sig at være dagligdagstøj,” siger hun.

Situationen er på ingen måde ukendt for de ansatte på Peder Lykke Centret, som er et mangfoldigt plejehjem. Her bor mennesker med dansk oprindelse sammen med mennesker med indvandrerbaggrund og forskellige religiøse og kulturelle baggrunde.

Religion i anden række

For Mette Hansen er der dog ofte hjælp at hente hos kollegerne, for det er en lige så mangfoldig gruppe som beboerne. Derfor er der ofte nogle, der enten kan tale sproget eller ved noget om kulturen i det land, hvor beboeren har sine

rødder. Men selvom mangfoldigheden er væsentlig, kan man aldrig definere beboerne udelukkende ud fra oprindelsesland eller religion. Det er personalet meget opmærksom på.

“Religionen kommer i anden række. Bare fordi to mennesker har jødedommen som religion, kan de komme fra vidt forskellige kulturer. Når vi møder vores borgere, kigger vi ikke på, om de hedder Hans eller Hassan. Det handler om at se personen, forstå traditionerne og forsøge at få viden om det liv, personen har levet,” siger social-og sundhedsassistent **Nejla Arslan**.

Bliver klogere hver dag

Google kan være en god hjælp for de ansatte, men kollegernes indbyrdes vidensdeling kan kun ske i den fysiske virkelighed. Som da en muslimsk beboer flyttede ind på Nejla Arslans afdeling, og hun som muslim måtte minde sine kolleger om at bruge et separat skærebræt til det halalslagtede kød. Og senere fik hun stoppet en kollega på en anden afdeling, da hun ville gå ind foran en muslimsk kvinde, som var i gang med sin bøn.

**Sådan
bliver I gode
kolleger**
Side 38–39

“I respekt for Allah må man ikke gå ind foran en bedende, så jeg fik stoppet min kollega i tide. Og selvom det kan lyde som en lille ting, så kyssede og

krammede beboeren mig resten af dagen, fordi hun havde overværet, hvad jeg havde gjort,” fortæller Nejla Arslan.

Vi tænker ud af boksen

Nejla Arslan oplever, at de fleste af hendes kolleger kender til hovedtrækkene i hendes tro. Til gengæld stiller de mange spørgsmål til de traditioner, der er i hendes oprindelsesland, Tyrkiet.

“De spørger meget til vores madkultur, og det er rart. Det er ligesom, når indvandrere spørger danskere, hvorfor de spiser flæskesteg. Vi får alle sammen lov at tænke ud af vores egen lille boks hver dag,” siger Nejla Arslan.

Kollegaen Mette Hansen, der er født og opvokset i Danmark, synes også, det er spændende at lære om andre kulturer.

“Vi får også flere og flere social-og sundhedslever med anden etnisk baggrund end dansk, så det er rart at vide så meget som muligt om kulturer og traditioner,” siger hun. ★



Selvom det kan lyde som en lille ting, så kyssede og krammede beboeren mig resten af dagen.

NEJLA ARSLAN



Social-og sundhedsassistent **Nejla Arslan**. Hun kommer oprindeligt fra Tyrkiet og kom til Danmark som femårig.



Social-og sundhedsassistent **Mette Hansen** har lært, at hverdagstøj fra Eritrea ligner festtøj.



Mette Hansen har ofte sproglige udfordringer, når beboere, som har **glemt deres danske** sprog, bryder ud i fortællinger på deres modersmål.

[bag om ordet]

Profilplejehjem

Sundheds- og Omsorgsudvalget gjorde i 2013 Peder Lykke Centret til det første mangfoldighedsplejehjem i Københavns Kommune. Derfor har alle medarbejdere deltaget i et udviklingsforløb, der blandt andet har givet dem særlig viden om etniske minoriteter.

Plads til alle

Med en profil som **mangfoldighedsplejehjem** bestræber de ansatte på Peder Lykke Centret sig på at skabe plads til, at den enkelte beboere kan fortsætte sin unikke livsførelse uanset nationalitet, kultur, religion og interesser.

152

beboere har adresse på Peder Lykke Centret, heraf cirka 20 med anden etnisk herkomst end dansk. Centret er et af Københavns største – ud over plejeboliger er der et aktivitetscenter, en daghøjskole, et produktionskøkken og en café.

Sosu'er oversætter for ældre

Flersprogede social- og sundhedsansatte hjælper ældre indvandrere med oversættelse.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

På Amager i København har det siden september 2017 været muligt for sundhedspersonalet at få hjælp til at oversætte vigtige budskaber til borgere, som ikke forstår eller taler dansk. Alle social- og sundhedsansatte på øens plejehjem og i hjemmeplejen, som kan tale forskellige sprog, bliver spurgt, om de vil være en del af et etnisk ressourcesteam. De rykker ud, når

en kollega har brug for hjælp til oversættelse hos en borger.

Zahra Ladieh, der er social- og sundhedshjælper på Peder Lykke Centrets plejehjem, er med i ressourceteamet.

“Jeg bliver for eksempel kaldt ud, hvis en borger skal have forklaret på somalisk, hvad en plejehjemsplads indebærer i Danmark. Der er flere med anden etnisk herkomst end dansk, som ikke ved det, og det er vigtigt, at de træffer beslutningen på et oplyst grundlag,” siger Zarah Ladieh.

Vi kan spare ressourcer

Det var personalet på Peder Lykke Centret, som udviklede idéen om det etniske ressourceteam. Siden 2013 har plejehjemmet haft en mangfoldighedsprofil, og personalet er uddannet i blandt andet interkulturel viden.

De ansatte har fundet ud af, at mange ældre borgere med indvandrerbaggrund har brug for mere viden om, hvad hjemmeplejen og et plejehjem egentlig er. Her er det etniske ressourceteam til stor nytte, fortæller centerchef **Mette Olsen**.

“Vi oplever, at en del af de ældre med anden etnisk baggrund end dansk tror, at et plejehjem er et hospitaliseret fængsel. Så forklarer vi dem, at det er et hjem, hvor personalet er den forlængede arm til det liv, de gerne vil leve,” siger hun.

Mette Olsen er sikker på, at ordningen har potentiale til at spare penge og hjælpe mennesker på én og samme tid.

“Jeg tror, at hvis vi udvider den her ordning til hele København, så kan vi forkorte nogle problematiske forløb, og det vil spare ressourcer. Som det vigtigste kan vi hjælpe nogle borgere, som sidder ude i deres hjem og har brug for os,” siger centerchefen. ★

30

procent af FOA-medlemmerne, som er indvandrere eller efterkommere, har familiesammenføring som grundlag for ophold i Danmark.

12

procent har fået asyl.

9

Knap 9 procent har arbejde som opholdsgrundlag.

14

procent af FOAs medlemmer, som er indvandrere og efterkommere, er ramt af ledighed. Det tilsvarende tal for medlemmer med dansk oprindelse er 8,3 procent.

Kilde: Analyse foretaget af FOA baseret på en samkøring af medlemsdata fra juni 2018 og registeroplysninger fra Danmarks Statistik



Læs mere

foa.dk/indvandrere
efterkommere



Social- og sundhedshjælper **Zahra Ladieh**. Hun er fra Djibouti i det østlige Afrika og kom til Danmark som 17-årig.

Pilotprojekt i tre år

Det etniske ressourceteam består af social- og sundhedspersonale på Amager. 16 af dem er ansat på Peder Lykke Centret i København. De hjælper kollegerne med oversættelse og kulturel forståelse hos borgere med indvandrerbaggrund, hvor der eksempelvis er sproglige eller kulturelle barrierer. Det etniske ressourceteam er et tre-årigt pilotprojekt, der løber fra 2017-2019.

Hverdagsdansk

Ressourceteamet er ikke tolke, men tilbyder det, de kalder at 'hverdagsoversætte' for borgerne. Der bliver indkaldt tolke ved eksempelvis lægebesøg eller indflytning på plejehjem.

11

procent: Så mange af medlemmerne i Social- og Sundhedssektoren har rødder uden for Danmark.

Rengøringsassistent **Saida Kassouri** taler flydende fransk og arabisk. Da hun som 26-årig kom til Danmark, syntes hun, det var svært at lære dansk, men nu går det meget bedre, fordi hun hver dag taler dansk med sine kolleger.



Jeg elsker mit arbejde

Rengøringsassistent Saida Kassouri ville ønske, hun var kommet **ud på arbejdsmarkedet** noget før.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Saida Kassouri har arbejdet som rengøringsassistent i fem år, og selvom hun er fysisk træt, når arbejdsdagen er slut, er hun altid glad, når hun tidligt om morgenen møder på Herlev Hospital.

“Jeg elsker mit arbejde. Vi arbejder i team, men jeg har stor selvbestemmelse over mine områder, og hvis jeg holder ferie i to uger, så savner jeg mine kolleger,” siger hun.

Saida Kassouri kom fra Marokko til Danmark som 26-årig. Hun skulle besøge sin søster, men under besøget mødte hun sin mand, og siden har de boet i Danmark. De første 12 år i landet var hendes hverdag anderledes, end den er i dag.

“Jeg tog på sprogskole, da jeg flyttede hertil, men jeg gik hjemme med vores søn, så det var svært at lære dansk,” siger Saida Kassouri.

Hjemme hos Saida taler de både dansk og arabisk, men på arbejdspladsen bliver der udelukkende talt dansk.

“Alle i mit team er udlændinge, men vi taler altid dansk sammen. Der sker noget, når man er nødt til at bruge sproget,” siger hun.

Saida Kassouri er så glad for sit job, at der kun er én ting, hun gerne ville lave om.

“Hvis jeg kunne skrue tiden tilbage, så var jeg startet langt tidligere,” siger hun. ★

FOA om praktikforløb: Vigtigt med klare rammer

Når en arbejdsplads siger ja til at tage imod personer, der kun taler lidt dansk, kræver det planlægning og klare rammer. Det mener faglig konsulent i FOA Jens Folkersen. Han har især tre punkter, som arbejdspladserne bør være opmærksomme på, når indvandrere uden danskundskaber tilknyttes arbejdspladsen i virksomhedspraktik, løntilskud eller som led i deres grunduddannelse (IGU).

1. Planlæg forløbet

Det er vigtigt at lave en plan for, hvilke opgaver og forløb den nye kollega skal igennem, før vedkommende kan stå på egne ben. Sørg for at have en klar rollefordeling, så den nye kollega ved, hvor han eller hun skal henvende sig med spørgsmål og behov for vejledning.

2. Tid til vejledning

Der er på de fleste arbejdspladser på FOAs område tale om borgerrelateret arbejde, som ofte samtidigt er alenearbejde. Derfor er det en god idé, at der sikres tid til introduktion, vejledning og opfølgning. På den måde undgår kollegerne at komme i konflikt mellem at skulle tage sig ekstra af en ny kollega med sproglige udfordringer og de daglige opgaver.

3. Lær dansk

Det er vigtigt, at der hurtigt sættes ind med supplerende dansk til nye kolleger, som skal lære det danske sprog. Det kan med fordel kombineres, så de lærer om kultur, arbejdsplads og arbejdsmarkedsforhold. Først senere bør det faglige indhold kobles på.

4 gode råd: Sådan bliver I gode kolleger

Vejen til den fine arbejdsplads:
Tydelighed, tålmodighed og nysgerrighed.

Af Sophie Holland ★ illustration: Gitte Skov



1 Tal dansk – men tal højt, tydeligt og langsomt

Det kan være fristende at tale engelsk med nydanske kolleger, hvis begge parter kan det sprog, men det er en rigtig dårlig idé. Det kræver meget sprogforståelse for nydanskere at udføre opgaver på arbejdspladsen, og den kommer kun ved at øve sig på det svære, danske sprog i dagligdagen. Som nydansker er det helt okay, hvis du siger til dine kolleger, at du ikke forstår, hvad de siger. Det kan føles grænseoverskridende, men det er meget bedre at spørge tre gange om det samme end at havne i en misforståelse på grund af sprogbarrierer.

2 Sæt ord på de uskrevne regler

De fleste arbejdspladser rummer en mængde uskrevne regler, der kan være afgørende for et godt samarbejde. Over for nydanskere kan det for eksempel være en god idé at sætte ord på, hvorfor I spiser sammen i frokostpausen eller beskrive konkret, hvad formålet med morgenmødet er og hvem, der taler hvornår. Det er kulturbestemte ting, som er gode at få beskrevet for især de nydanskere, som lige er kommet til landet. Hvis du som ny – i landet og på arbejdspladsen – ikke forstår de forskellige regler og traditioner, så spørg endelig din kollega. Mange nye kolleger med dansk oprindelse vil også have brug for, at garvede kolleger fortæller, hvordan tingene foregår på arbejdspladsen.

3 Vær nysgerrig og spørg

Uanset om man har dansk oprindelse eller er ny i Danmark, kan det føles svært at stille spørgsmål til kollegers kultur eller religion. Men det er ikke farligt at spørge, og langt de fleste vil gerne fortælle. Så vær bare åben og sig, at du spørger, fordi du gerne vil blive klogere og lære vedkommende bedre at kende. Hvis I har en kantine, kan I for eksempel bruge den til at lære hinandens madkulturer at kende. Det vil helt sikkert give anledning til snakke om kultur og traditioner.



4 Husk sociale arrangementer

Det er altid en god idé at opfordre alle kolleger til at deltage i sociale arrangementer. Men nogle kolleger har måske ikke lyst til at komme til julefrokosten, fordi der bliver serveret alkohol. Det er derfor en god idé også at arrangere en sommerfest, hvor børn og familier er inviterede eller lave en hyggeaften med god mad og for eksempel et foredrag eller en film.

Kilde: Pernille Kiær, udviklingschef hos De Forenede Dampvaskerier A/S (DFD) og bestyrelsesmedlem i Foreningen Nydansker.

7 skridt

Tjek om du som ansat på døgnområdet får den rette **honorering** for at arbejde i julen og over nytåret.



Få korrekt løn i julen

1 Juleaften på en mandag
I år falder 24. december på en mandag og får derved status som en søgnehelligdag. Det samme gælder for 25. og 26. december samt 1. januar.

2 Søgnehelligdag giver tillæg og frihed
Udover at få 50 procent oven i den almindelige løn skal du have nedskrevet normtimer og have en fridag på mindst 35 timer, hvis du arbejder på en søgnehelligdag.

3 Mindst 11 timers hvile
En fridag på mindst 35 timer betyder, at når du går hjem fra arbejde, har du 11 timers hvile og så efterfølgende et helt fridøgn, før du kan gå på arbejde igen.

4 Husk nedskrivning af normtid
En del ledere glemmer at nedskrive tiden. Du skal derfor sikre dig, at det fremgår af vagtplanen, hvordan arbejdsgiveren vil håndtere helligdagsfriheden.

5 Fuldtid eller deltid?
Hvor mange timer du skal have nedskrevet, afhænger af, om du arbejder fuldtid eller deltid. Nedskrivningen beregnes efter, hvor mange timer du arbejder pr. uge.

6 Nytårsaften
Så vidt muligt skal medarbejdere holde fri fra klokken 12 med løn. Arbejdsgiveren afgør, om det er muligt at holde fri, og timerne skal ikke nedskrives.

7 Lokalaftaler
Der kan være indgået lokalaftale, og derfor er det en god idé at tage kontakt til din tillidsrepræsentant, hvis du er i tvivl.

Kilde: Konsulent Lis Bjørnstad, FOA Overenskomst

Ret til frihed

En søgnehelligdag er en helligdag, der ikke falder på en søndag. Den giver ret til frihed, forstået på den måde at dine normtimer nedskrives, når du arbejder på en søgnehelligdag.

 **Læs mere**

foa.dk/fo-dage

Ansatte uden for døgnområdet

Arbejder du udenfor døgnområdet, kan du finde reglerne i overenskomsten. Du kan også kontakte din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling.

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp, så kontakt din FOA-afdeling.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om pigeon æbler, der lige nu er friskhøstede og sprøde.



Månedens råvare:

Pigeon æbler

De små røde pigeon æbler kaldes også for juleæbler. Pigeoner har en frisk, syrlig og lidt bitter smag. Brug dem i det salte køkken, for eksempel sammen med julens flæske- og andesteg eller i salater med for eksempel jordskokker. I det søde køkken er de fine som tilbehør til en cremet dessert som flø-

derand eller i frugtsalat. Smagen bliver mildere, når æblerne bages eller varmebehandles. Æblerne har hvidt frugtkød, som meget hurtigt bliver brunt. Skal de bruges rå i salater, kan man komme dem i en syrlig dressing med citron, eddike eller creme fraiche, så de forbliver hvide længere.

Sprøde karbonader med lynstegt rødkål og bagte æbler med nøddefyld

4 personer

Sprøde karbonader

- 500-600 g hakket økologisk svinekød (8-10 % fedt)
- 1 æg + 1 æggeblomme (gem æggeghviden til nøddefyld)
- 2 dl pankorasp eller almindelig rasp
- salt og friskkværnet peber
- 1 spsk. olie
- 50 g smør
- Evt. lidt hjertesalatblade

Ovnbagte kartofler

- 2 kviste frisk rosmarin eller 2 tsk. tørret
- 1 kg små faste kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- Drys: flagesalt

Bagte æbler med nøddefyld

- 8 pigeon æbler
- 75 g hasselnødder
- 2 tsk. friske timianblade eller ½ tsk. tørret
- 1 æggeghvide
- Et drys salt
- Friskkværnet peber
- 3 spsk. friskrevet parmesanost

Lynstegt rødkål

- 300-400 g rødkål
- ½ spsk. olie
- 1 ½ tsk. salt
- ca. 2 spsk. æblecider-eddike
- Evt. et drys sukker

Karbonader

- Form kødet til 4 flade runde karbonader. Pisk et æg sam-

men med en æggeblomme og gem æggeghviden. Krydr raspen med salt og peber. Vend karbonaderne i sammenpisket æg og derefter i raspblandingen. Varm olien op på en slip-let-stegepande og steg karbonaderne ved middel varme 2-3 minutter på hver side. Tilsæt smør og steg videre til karbonaderne er gennemstegte. Beregn et minuts stegetid for hver mm karbonade. Er tykkelsen 1 cm, er stegetiden 10 min., og er den 1,5 cm, er stegetiden 15 min.

Kartofler

- Skrub kartoflerne. Skyl evt. frisk rosmarin i koldt vand og lad det dryppe af. Vend kartoflerne med rosmarin og olie på bagepapir på bageplade. Sæt kartoflerne i ovnen og tænd på 225 grader. Bag ca. 45 min., til kartoflerne er møre og har fået farve. Drys med salt.

Fyldte æbler

- Skyl æblerne. Rids med en kniv hele vejen rundt om æblet som et bælte. Fjern blomsten og udhul æblet fra stilkenden med en melonkugleske eller en skrællekniv. Fjern kernehusene. Blend eller hak nødderne meget fint.



mad med klinken



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



Foto: Colourbox

Sovs med smag

En sovs skal rumme salt, sødt, surt, bittert og umami. Brug lidt sojasovs, eddike eller saft fra citrusfrugter, balsamisk eddike, honning, koncentreret tomat eller mørk chokolade. Krydr sovsen med peber, chili, peberrod, lidt blåskimmelost eller krydderurter. Er sovsen blevet for kraftig, kan lidt koldt smør eller fløde mildne smagen.



Foto: Colourbox

Køl hurtigt af

Til højtiderne laver vi ofte store portioner mad, der skal gemmes eller nydes kold. Maden skal køles ned fra 65 grader til 10 grader på under tre timer. Går det for langsomt, kan der vokse bakterier i maden. Tyk risengrød er længe om at blive kold og kan være nødvendig at køle ned i mindre portioner. Sæt altid maden til køling, lige efter den er dampet af.

Brug dit kort og vær sikker

Når du **handler på nettet**, er du godt beskyttet som forbruger. Men du skal reagere hurtigt og helst 14 dage efter købet, hvis du vil være sikker på at få dine penge tilbage.

.....
Af Lis Hornø

Hvis du bruger betalingskort, når du handler på nettet, er du ekstra godt sikret udover den almindelige beskyttelse, som forbrugerlovgivningen giver dig. Banken kan nemlig i de fleste tilfælde føre penge tilbage til din konto, når noget går galt.

Som netkunde skal du tjekke ordrebekræftelse, træk på kontoen og selve den leverede vare. Opstår der et problem, skal du altid forsøge at løse det med webshoppen, inden du beder banken hjælpe.

“Man skal typisk udfylde en formular på bankens hjemmeside eller i netbank, så banken har den nødvendige dokumentation. Man kan altid ringe til sin bank og få hjælp,” siger **Louise Fjord**, seniorkonsulent i

brancheforeningen Finans Danmark.

Gør man indsigelse senest 14 dage efter, at man opdager problemet, er man sikker på at få pengene retur. Efter 13 måneder er kravet forældet.

“De 14 dage og 13 måneder er to tidsfrister i kæden. Ifølge betalingsloven skal forbrugeren reagere ‘snarest muligt’. Det kan være et svært begreb i praksis. 14-dagesgrænsen er sat efter dialog med blandt andre Forbrugerombudsmanden.”

Perioden mellem 14 dage og 13 måneder går på, hvornår du opdager problemet. Banken vil altid behandle sagen individuelt, siger Louise Fjord.

Chefjurist hos det danske tillidsmærke for e-handel, e-mærket, **Camilla Post**, behandler årligt 400

klager over medlemsbutikker og ved, hvad de går på.

“De største, mest populære webshops, hvor flest handler, er e-mærkede. De fleste klagesager handler om fejl ved varer. På andenpladsen ligger prisfejl, hvor varens pris er sat forkert. På tredjepladsen ligger sager, hvor pengene hæves, inden varen er sendt. Det må webshoppen ikke,” siger hun.

Ni ud af ti sager løses ved mægling. Resten går videre til Center for Klageløsning, der er første instans i det offentlige forbrugerklagesystem. ★

lis.hornoe@gmail.com





Her hjælper banken dig

Hvis du vil have dine penge tilbage, skal du først forsøge at finde en løsning med webshoppens. Lykkes det ikke, kan banken føre penge tilbage til din konto, hvis du har brugt betalingskort. Krydserne i skemaet viser, hvornår banken kan hjælpe dig.

Kilde: Baseret på dokumenter fra Finans Danmark.dk



(*) Du skal aktivt have betalt med Visa-delen af kortet.

Problem	Dansk webshop			Udenlandsk webshop	
	Dankort	Visa/ Dankort (*)	Visa/ Master- card	Visa/ Dankort	Visa/ Master- card
Varen leveres ikke	+	+	+	+	+
For stort beløb trækkes, og du ønsker differencen retur	+	+	+	+	+
Du fortryder indenfor fortrydelsesfristen, og varen er ikke leveret	+	+	+	+	+
Du fortryder indenfor fortrydelsesfristen. Varen er leveret, og du har sendt den retur	Minus	+	+	+	+
Varen er mangelfuld, defekt eller ikke som beskrevet	Minus	+	+	+	+
Varen er en kopivare	Minus	+	+	+	+
Varen leveres ikke, fordi forretningen er gået konkurs	+	+	+	+	+
Du har betalt forud (fx en tilpasset bordplade eller flybillet), men får ikke varen/service på grund af konkurs	Minus	+	+	+	+

Vælg Visa

Når en dansk webshop har en aftale med både Dankort (Nets) og Visa, og kunden betaler med Visa/Dankort, skal kunden kunne vælge, om man vil betale med Dankort- eller Visa-delen. Ved at vælge Visa opnår man bedst forbrugerbeskyttelse, se skemaet. I udenlandske webshops bruges Visa-delen altid.

Kilde: Lis Hornø på basis af Finans Danmark m.fl.

Samme ret ved MobilePay

MobilePay har et betalingskort tilknyttet. Bruger du appen til netkøb, gælder rettighederne for dette kort.

Kilde: Finans Danmark

Gå efter tillidsmærker

2.300 af godt 19.000 danske webbutikker er med i det danske tillidsmærke for e-handel, e-mærket. Bag mærket står blandt andre Forbrugerrådet Tænk, DI, Dansk Erhverv og Finans Danmark. Andre lande har lignende mærker. 14 af dem er med i Ecommerce Europe, en instans under EU-Kommissionen som behandler klager gratis. En certificeret webbutik skal overholde særlige regler.

Kilde: Emaerket.dk, Ecommerce Trustmark.eu

14 dages fortrydelsesret

E-handler du inden for EU, har du 14 dages fortrydelsesret, når du køber varer og tjenesteydelser. Retten gælder fra den dag, du modtager varen. Når du køber tjenester, f. eks. mobilabonnementer, gælder retten fra den dag du laver bestillingen. Du skal klart gøre opmærksom på, at du fortryder, ved at skrive en mail eller udfylde en formular på webshoppens hjemmeside. Gem mailen eller den kvittering, som butikken har pligt til at maille dig, når du bruger formularen. Når du fortryder, skal du have pengene retur senest 14 dage efter, inklusive betaling for forsendelse. Med mindre andet er aftalt, er det dig, der skal betale for at sende varen retur til sælger.

Kilde: Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen



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.

Tarmbakterierne hjælper med at fordøje maden, laver vitaminer og styrker immunforsvaret. **Du kan hjælpe tarmfloraen** ved at spise mad, den kan lide.

Derfor skal du styrke din tarm

Vi har mere end 10 gange så mange bakterier i tarmen, som der er menneskeceller i kroppen. De påvirker så mange funktioner, at de næsten kan betragtes som et selvstændigt organ på linje med leveren eller lungerne, forklarer forsker **Janne Marie Moll** fra Institut for Bioteknologi og Biomedicin på Danmarks Tekniske Universitet.

Hun forsker i, hvordan samspillet mellem immunsystemet og tarmfloraen påvirker sundhed og sygdom.

Bidrager til immunsystemet

Kun et lille mindretal af bakterierne gør os syge. Det er for eksempel salmonella- og colibakterier, der kan give diarré.

Langt de fleste bakterier er harmløse eller ligefrem gavnlige, påpeger Janne Marie Moll.

“De ‘gode’ bakterier arbejder for dig. De producerer vitaminer, for eksempel K-vitamin, og de hjælper med at fordøje den mad, du ikke selv kan nedbryde. Nogle bakterier producerer også stoffer, som hjælper immunsystemet med at fungere, som det skal.”

Havregryn styrker tarmfloraen

Hvis du ikke har så mange gavnlige bakterier, er dit tarmsystem og dit immunsystem ikke så stærkt. Derfor gælder det om at fodre de gavnlige bakterier med noget, de kan lide, for eksempel kostfibre, så tarmfloraen bliver stærkere.

“Vi kender det godt: Har man det dårligt i maven, hjælper det ofte at spise yoghurt eller havregryn og drikke vand.”

Tarmfloraen og dens funktioner kædes sammen med en række sygdomme lige fra cancer, type 2-diabetes og leddegigt til overvægt, astma og allergi.

“Vi ved endnu ikke, om eller hvornår det bliver udbredt at behandle via tarmfloraen. Men der er ingen tvivl om, at tarmbakterierne har en væsentlig indvirkning på mange processer i kroppen,” siger Janne Marie Moll. ★

jonna@periskop.dk

Sådan hjælper du din tarm gennem julen

- Spis mere af den syltede rødkål.
- Spis mindre af det fede, for eksempel andeskind og risalamande.
- Spis mindre af de brunede kartofler.
- Spis mere rugbrød.
- Spis mere grønkålssalat og andre friske grøntsager.
- Drik mere vand.
- Tag mindre portioner.

Kilde: Forsker Janne Marie Moll, DTU.

Basis-tarmflora følger dig

Tarmfloraen er forskellig fra person til person, alt efter hvad vi spiser. Men vi har en basisflora, som grundlægges i de første leveår, og som følger os gennem hele livet, med mindre vi laver drastisk om på spisevanerne. Selv fed julemad eller feriemave ødelægger ikke basistarmfloraen.

Kilde: Forsker Janne Marie Moll, DTU.

Bare prut løs

Din tarm kan være i fin form, selvom du slår mange prutter, hvis blot de ikke lugter. Lugter prutterne fælt, kan det være tegn på, at maden er svær at fordøje og ligger og gærer inde i kroppen. Er afføringen svær at komme af med, og lugter prutterne dårligt, så kan det hjælpe at drikke mere vand, gå en tur og spise mad med kostfibre for at sætte gang i systemet.

Kilde: Forsker Janne Marie Moll, DTU.

4 tip til tarmvenlig mad



1 Spis flere kostfibre

De gode bakterier i tarmen lever af forskellige typer kostfibre. Dem får du især i:

- Kål
- Bælgfrugter
- Fuldkornsprodukter.

Put for eksempel frossen broccoli i saucen, når du laver boller i karry. Eller lav en salat af kogte grønne bønner med en god dressing. Havregryn og rugbrød er også gode kilder til kostfibre.



2 Drik mere vand

Kostfibre suger væske. Drik mere vand, så du ikke får forstoppelse.

3 Spis fermenterede madvarer

Gavnlige bakterier findes ofte i gærede eller fermenterede madvarer, for eksempel yoghurt, surkål, den fermenterede kål kimchi og tedrikken kombucha.

4 Skær ned på

- Sukker
- Ikke-fuldkornsprodukter
- Kød.

Kilde: Forsker Janne Marie Moll, DTU.

“DET HER ER DEN BEDSTE REGNING, JEG NOGENSINDE HAR BETALT!”

Huskøb kan være en nervepirrende proces, men Michael og Dorte blev hjulpet trygt igennem. De fik deres drømmehus med solid rådgivning i ryggen fra PenSam Bank og Købersmægler.

Tekst og foto af: Charlotte Holst

Egentlig havde Dorte Johanne Madsen og Michael Normann Madsen mange gode grunde til at blive i deres andelsrækkehus i Køge.

– Vi boede i en sund andel, havde super naboer og penge til forbrug, fordi det var billigt. På den måde var det perfekt, fortæller Dorte.

Men det var det så ikke helt alligevel. Huset var nemlig kun 90 kvadratmeter. Døtrene Cathrine og Cecilie på 9 og 14 skulle have hver deres værelse, og derfor var Dorte og Michaels soveværelse et repos i stuen. Den trange plads gav begrænsninger.

– Pigerne kunne ikke rigtigt have soveaftaler med deres venner. Det blev simpelthen for tæt og intimt, når vi lå der midt i det hele i stuen, siger Michael.

Behagelig samtale

I januar begyndte parret derfor for alvor at se på nyt hus. Og da 70'er parcelhuset på Fynsvej kom på nettet, skete der noget.

– Jeg tænkte: ‘Hold da op det ser spændende ud,’ og gik til åbent hus sammen med Cecilie. Da jeg trådte ind, fik jeg den der følelse af at være hjemme. Så jeg ringede til Michael og sagde: “Jeg har huset, og jeg er sikker på, du synes det samme,” fortæller Dorte.

Det gjorde Michael. Han arbejder på overvågningscentralen i luft-havnen, mens Dorte er ansat som sosu-hjælper på et aktivitetscenter for ældre i Borup. Hun er derfor medlem af FOA, og parret er kunder i PenSam Bank.

– Jeg ringede til vores bankrådgiver, Linda Ramtung, med det

samme og sagde: “Vi har huset nu,” og hun spurgte: “Har I tænkt over at bruge Købersmægler til alt det juridiske? De er specialister i huskøb, og som medlem af FOA giver PenSam Bank jer en god rabat,” fortæller Michael.

Tjek af gammel olietank

Han blev lynhurtigt kontaktet af John fra Købersmægler. Også hurtigere end forventet.

– Det var dagen før Kristi himmelfartsdag, og jeg var sikker på, han først ville ringe om mandagen. Men han ringede samme aften klokken 21 og var utrolig behagelig at tale med, husker Michael.

Købersmægler hjalp både med at forhandle pris og tjekke alle papirer – såsom skøde og ejerskifteforsikring – igennem før et huskøb. Det gav stor tryghed. For det her med at sælge og købe kan være ret nervepirrende, siger Michael.

– Der er meget, der skal falde på plads. Vores andel blev solgt lynhurtigt, så i princippet stod vi uden bolig på et tidspunkt. Vi skulle jo sikre os, at alt var i orden i det nye hus, før vi kunne slå endeligt til.

Køberrådgiveren gennemgik huset grundigt og hæftede sig ved, at der er en gammel olietank på grunden. Det skulle der tjekkes op på.

– Det endte med, at ham der afblændede den olietank tilbage i 80'erne var ude og sikre den igen. Så nu står det i papirerne på huset, at tanken er fyldt op med sand og i orden. Det er vigtigt, hvis vi skal sælge igen. Ellers kunne det koste os dyrt, siger Michael.



Michael og Dorte fik deres drømmehus - et parcelhus på 130 kvadratmeter i Køge. De blev båret trygt igennem huskøbet af Købersmægler og PenSam Bank.

Det betød meget for Michael og Dorte, at en professionel tog sig af alle detaljerne.

– Det var bare så trygt, at hun læste alt igennem. Vi holdt et telefonmøde med hende, og hun var virkelig god til at forklare, siger Dorte.

Og Michael supplerer:

– Samtidig sagde hun: “Det her bliver vores eneste samtale, og så skal I nok få at vide, når der er noget I skal tage stilling til. Resten kører mellem PenSam, Nybolig og Købersmægler.” Sådan noget er jo en lettelse, siger Michael.

Skærer ind til benet

Nu har Dorte og Michael deres eget soveværelse, og pigerne kan igen invitere legekammerater til at overnatte. Sommeren har familien nydt i den store have med kæmpe træterrasser. De føler, de har haft gode folk i ryggen gennem hele forløbet med huskøbet.

– Det er alfa omega at have nogle kritiske og professionelle øjne på. Man kan jo godt blive forblændet af et hus og overse ting, der kan

blive et problem. Der skærer Købersmægler ind til benet. Det giver stor tryghed, siger Michael.

Selv da regningen kom blev han glad.

– Den var jo så beskeden. Da vi fik den sagde jeg: “Det her er f..... den bedste regning, jeg nogensinde har betalt,” griner han.

OM KØBERSMÆGLER

- Købersmægler hjælper med at vurdere den bolig, du er interesseret i og forhandler pris og vilkår på plads.
- Du får også professionel hjælp til alt det juridiske, der følger med et boligkøb.
- Som medlem af FOA og kunde i PenSam Bank får du den komplette juridiske pakke for kun 3000 kr.

Læs mere på
<https://koebersmaegler.dk>

PenSam
Gi'r god mening



18. december

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

Husk at udfylde din Joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobsøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

Vi sender ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på foa.dk/min-post. På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail eller sms.



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.

Nyt opholdskrav vedtaget

1. januar 2019 indføres nye krav til, hvor du har opholdt dig, hvis du skal have dagpenge. Opholdskravet gennemføres gradvist frem mod 2021, hvor du skal have opholdt dig enten i Danmark,

Grønland og Færøerne eller i et andet EU/EØS-land i mindst syv år ud af de seneste otte år for at kunne få dagpenge. EØS-landene er Norge, Island og Liechtenstein. I 2019 udgør kravet

mindst fem ud af de seneste otte år, og i 2020 mindst seks ud af de seneste otte år. ★



Læs mere

foa.dk/nyheder-fra-akassen

Hvornår kan jeg indsende mit kort?

I december kan du indsende dit dagpenge- og efterlønskort lidt tidligere end normalt, nemlig fra tirsdag 18. december. Årsagen er helligdagene omkring jul.

Datoerne for 2019 kan findes på a-kassens hjemmeside.

Du kan også hente postkortet i din lokale a-kasse eller få det tilsendt gratis på foa.dk/publikationer. Klik på kategorien 'A-kassen' og klik derefter på 'Hvornår skal jeg indsende mit kort?' ★



ATP eller ej?

Som efterløunner bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. I 2018 betalte du 1,78 kroner pr. time i ATP, og det vil sige 285 kroner for måneder med fuld efterløn som fuldtidsforsikret. Som deltidsforsikret var beløbet 231 kroner for måneder med fuld efterløn.

Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej. Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din

lokale a-kasse senest 10. januar 2019. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med januar 2019. Se et kort over alle lokale a-kasser på foa.dk/a-kasse. ★

[bag om ordet]

ATP – Arbejdsmarkedets Tillægspension er en ekstra pension, som giver dig lidt ekstra at leve for, når du går på folkepension



Læs mere

atp.dk

Satser 2019

Hvert år reguleres det beløb, du får udbetalt i dagpenge eller efterløn. I år sker det pr. 1. januar 2019. Du kan se samtlige satser på foa.dk/a-kasse/satser-skat-udbetaling. ★

det sker

Frederikshavn

Afdelingen. 31. jan kl. 17.30-20: Temaaften om stress – 'sådan spotter du stress'. En aften, hvor vi kommer rundt om stresssymptomer, stressfaktorer, og hvad du kan gøre for dig selv og din kollega. Der serveres en let anretning kl. 18.30. Tilmelding via foa.dk/frederikshavn eller på 46 97 11 70.

Pædagogisk klub. 29. jan. kl. 17: Kollegial sparring. Tilmelding kan ske via aktivitetskalenderen på foa.dk/frederikshavn.

Seniorklubben. 15. jan. kl. 14: Bankospil med fine gevinster og sidemandsgvinster. Tilmelding senest 8. jan. Pris 50 kr. for medlemmer/ikke-medlemmer 60 kr. for 3 plader, samt kaffebord m. blødt brød. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 16. jan. kl. 13.30: 'Dannerhuset og Grevinde Danners virke' – foredrag af Nils Sættem, direktør for Kong Frederik den VII's Stiftelse. 20. feb. kl. 13.30: 'Ronald McDonald Hus'. Hanne Thomsen fortæller om huset, der giver familier med et alvorligt sygt barn et midlertidigt hjem, hvor de kan bo, mens barnet er indlagt på hospitalet.

Holstebro

Social- og sundhedssektor. 5. marts: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene.

Pædagogisk sektor. 14. marts: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene.

Teknik- og service-sektor. 19. marts:

Generalforsamling. Tilmelding til spisning senest 14 dage før via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden samt tidspunkt og sted for alle 3 generalforsamlinger kan ses på afdelingens hjemmeside senest 6 uger før. Beretningen kan hentes i afdelingen 14 dage før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab.

Seniorklubben. 10. jan.: Start efter juleferien med banko. 24. jan.: Modeshow af Senior Shop og kontingentbetaling.

Lillebælt

Psykiatriklubben. 19. feb. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade, Middelfart. Efter generalforsamlingen vil der være spisning. Af hensyn til dette bedes du tilmelde dig senest 12. feb. til Karen Henriksen på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Lillebælt bladet.

Mariagerfjord

Afdelingen. 6. marts kl. 18.30: Kom til årsmøde i SOSU-klubben i FOA Mariagerfjords lokaler. En foredragsholder fra Blå Kors fortæller om misbrug. Måske kommer der også en misbruger og fortæller, hvordan det er at være misbruger.

Horsens

Seniorklubben. 8. jan. kl. 14: Vi ønsker hinanden godt nytår. 29. jan. kl. 14: Fortælling om 'Livet i Horsens' v. Bent Riis. 5. feb. kl. 14: Generalforsamling. Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før. 19. feb. kl. 14: Byrådspolitiker

Anne Lene Løvsbjerg fortæller om sin barndom i Horsens og om sit politiske arbejde. 5. marts kl. 14: Jens Kristian Jensen (Kritter) fortæller om sin tur til Afrika. For at deltage, skal du være medlem. Årlig kontingent 160 kr.

Nordsjælland

E+P Klubben Hillerød.

14. jan. kl. 10: Rasmus Rohde, tidligere chef for Slædepatruljen Sirius, tager os med ind i den arktiske verden med spændende fortællinger, anekdoter, billeder og videosekvenser fra slædepatruljens hverdag i Nord- og Nordøstgrønland. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 7. jan. 19. feb. kl. 10: Glæd jer til en festlig formiddag, hvor Nikolaj Andersen vil underholde med revyviser, anekdoter og fællessang. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding på klubmødet 14. jan.

eller til FOA Nordsjælland senest 12. feb.

Odense

Servicesektoren.

26. feb. kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 12. feb. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 20.-26. feb. kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 20. feb. kl. 12.

Pædagogisk sektor.

14. marts kl. 19.30: Generalforsamling i salen FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 28. feb. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 8.-14. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 17.30

forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 8. marts kl. 12.

Social- og sundhedssektoren.

20. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138 i Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 6. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 14.-20. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 14. marts kl. 12. **Afdelingen.** 2. apr. kl. 19: FOA Odense holder afdelingsgeneralforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 19. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 27. marts-2. april kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18

forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 27. marts kl. 12.

Randers

Social- og sundhedssektoren.

12. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødet afholdes.

Servicesektoren. 13. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødet afholdes.

Pædagogisk sektor. 20. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødet afholdes.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Seniorklubben. 7. jan. kl. 12: Nytårskur i FOA Huset. Deltagerpris for medlemmer

Få hjælp til at finde dit næste job

FOA JobMatch

Jobformidling til FOAs medlemmer

FOA JobMatch er en gratis og landsdækkende jobformidling til FOA-medlemmer og arbejdsgivere. Læs mere på foa.dk/jobmatch

FOA SAMMEN GØR VI FORSKELLEN

200 kr./gæster 300 kr. Betaling skal ske ved tilmelding eller senest 8 dage før. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Sjælland

Afdelingen. 17. marts: 'Den Evige Ild' – musical af Ken Follett på Bellevue Teatret. Pris: medlem 400 kr. og ledsager 500 kr. Bus fra Kalundborg, Slagelse, Sorø og Ringsted. 24. marts: 'Terkel – The Motherfucking Musical' i Tivolis koncertsal. Pris: medlem 500 kr. og ledsager 600 kr. FOA betaler togbilletten. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60.

Social- og sundhedssektoren. 28. marts: Generalforsamling. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Pædagogisk sektor. 28. marts: Generalforsamling. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Servicesektoren. 28. marts: Stiftende generalforsamling. Denne

generalforsamling aflyses, hvis de ekstraordinære generalforsamlinger i Teknik- og servicesektoren og Kost- og servicesektoren stemmer imod at stifte en ny Service-sektor. De ekstraordinære generalforsamlinger indkaldes på et senere tidspunkt. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Teknik- og servicesektoren. 28. marts: Generalforsamling. Denne generalforsamling aflyses, hvis de ekstraordinære generalforsamlinger i Teknik- og servicesektoren og Kost- og servicesektoren stemmer for at stifte en ny Service-sektor. De ekstraordinære generalforsamlinger indkaldes på et senere tidspunkt. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Kost- og servicesektoren. 18. feb.: Generalforsamling. Denne generalforsamling aflyses, hvis de ekstraordinære generalforsamlinger i Kost- og servicesektoren og Teknik- og servicesektoren stemmer for at stifte en ny Service-sektor. De ekstraordi-

nære generalforsamlinger indkaldes på et senere tidspunkt. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 7. jan. kl. 13: Nytårskur med bobler og kransekage. Tilmelding ikke nødvendig. 4. feb. kl. 13: Mindfulness ved Gitte Alstrup. Tilmelding ikke nødvendig. 4. marts kl. 12: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Bankospil med 3 plader for 45 kr. og ekstra plader for 15 kr. pr. stk. Tilmelding senest 28. feb. til Marianne på 26 21 45 04.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse. Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 2. jan. kl. 14: Nytårskur med champagne, kaffe og kage. Tilmelding ikke nødvendig. 6. feb. kl. 14: Klubben holder 25 års jubilæumsreception. Tilmelding ikke nødvendig. 13. marts kl. 16: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Bankospil og

spisning af den medbragte mad, hvor klubben er vært for en lille en til halsen. Tilmelding ikke nødvendig. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 3. jan. kl. 14: Nytårskur med afdelingsformand Sigurd Gormsen, som holder nytårstalen og fortæller lidt om 'Fremtidens FOA Sjælland'. Tilmelding ikke nødvendig. 7. feb. kl. 14: Caminoen – en rejse med sjælen v. journalist Merete Jensen. Tilmelding ikke nødvendig. 7. marts kl. 14: Orientering om nye tiltag i Ældre Sagen, og hvad er der sket det sidste år i Ældrerådet. Tilmelding ikke nødvendig.

Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland. 22. jan. kl. 11: Generalforsamling i Kalundborg. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal være bestyrelsen i hænde 14 dage før. FOA er vært ved et par stykker smørrebrød. Efter spisningen besøger vi Bispegårdens Kunststudstilling. Herefter kaffe i FOA-huset. Tilmelding senest 15. jan. 20. feb. kl. 11: Geo-park Odsherred v. Hans Jørgen Olsen i Asnæs. FOA er vært ved et par stykker smørrebrød. Tilmelding

senest 13. feb. 19. marts kl. 11 i Kalundborg: Førerhund v. Hanne Troensegaard. FOA er vært ved et par stykker smørrebrød. Deltagerpris 50 kr. Tilmelding senest 5. marts. Tilmelding med NemID til alle aktiviteter på foa.dk/sjaelland eller ring 46 97 38 60. **KONTAKT.** Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: man. og tirs. kl. 9-15, ons lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Skive

Teknik- og Servicesektoren. 23. jan. kl. 18: Generalforsamling i FOAs lokaler. Tilmelding til afdelingen senest 14 dage før af hensyn til evt. mad. Indkomne forslag herunder personvalg skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Sydfyn

Afdelingen. 19. marts kl. 18.30: Generalforsamling på Hotel Svendborg. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 3 uger før generalforsamlingen. 23.-27. apr. 2019: Medlemstur til Bremen. Læs mere om turen på vores hjemmeside. Tilmelding snarest på 46 97 27 27. FOA Sydfyn udbyder løbende foredrag, biograftere, medlems-ture m.m. med medlemsrabat, se på hjemmesiden. Vi ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

Sønderborg

Social og Sundhedssektor. 7. marts kl. 18-21.30: Social- og Sundhedssektoren holder årsmøde i FOA, Damgade 104, Sønderborg. Hvis du vil deltage i fællesspisning, skal du tilmelde dig senest 21. feb. Se dagsorden på foa.dk/soenderborg – Arrangementskalender. **Seniorklubben.** 21. feb. kl. 13: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag skal være formanden i

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 23 00

Åbningstid

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

Nordjylland: 46 97 29 00

nordjylland@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

hænde senest 31. jan. kl. 12. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via: fagl020@foa.dk senest 15. feb. Program for 2019 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubben's arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 12. dec. kl. 14: Julehygge - vi slutter året af med æbleskiver, gløgg og pakkeleg, det hele foregår i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro.

Tilmelding på 46 97 35 00 senest 5. dec. Den nye aktivitetskalender er under udarbejdelse, forventes klar til julehyggen. Der vil blive holdt et foredrag i jan. v. Ingrid Wehlitz, om hendes rejse i Iran. 20. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Dagsordenen jf. vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der foredrag om tricktyverier. Tilmelding senest 11. feb. på 46 97 35 00. Bestyrelsen ønsker alle medlemmer en glæde-

lig jul og et godt nytår. Ret til ændringer forbeholdes. FOA-medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer betaler 30 kr. og betaler entréen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.



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



Find dem her

foa.dk/afdelingen

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
22. november

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 2: 22. januar
Frist til nummer 3: 26. februar

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

Annoncefrist:
Nummer 1: 14. januar
Nummer 2: 19. februar

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

Nummer 1 udkommer:
Uge 7

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

Udgiver:

FOA

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

Medlemspuls

Vindere i oktober

Hovedpræmie:

Rikke Petersen
FOA LFS

Gavekort til Coop 300 kr.:

Kristian Thinning Andersen, FOA Nordsjælland
Lone Gedsted Nielsen, FOA Silkeborg-Skanderborg
Helle Due Andersen, FOA LFS
Anja Søndergaard Christensen, FOA Frederikshavn
Trine Thoudal Frandsen, FOA Nordjylland

Hovedpræmien er et weekendophold 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

Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk

**Social- og Sundheds-
afdelingen:**

46 97 22 22

sosu@foa.dk

Sydfyn: 46 97 27 27

sydfyn@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

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

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 Knudsens 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
4. januar 2019.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.



1. Sidste år fik sosu-assistent Daisy Friis Larsen chokolade til jul af sin arbejdsgiver. Men hun fik også:

- A. En fancy lighter
- B. En fyldepen med kommunens logo
- C. Et pulsar til arbejdsbrug

2. Hvor mange timer arbejder den smerte-ramte Karen-Margrethe Larsen hver uge?

- A. 25 timer
- B. 32 timer
- C. 37 timer



3. Hvor arbejdede Louise Brandstrup, før hun fik job i hjemmeplejen på Langeland?

- A. Mærsk
- B. DSB
- C. Legoland

4. Hvad laver Saida Kassouri?

- A. Hun er rengøringsassistent
- B. Hun er tolk
- C. Hun er social- og sundheds-hjælper

5. Hvor stort et løntillæg skal du have, når du arbejder på en søgnehel-ligdag og er ansat på døgnområdet?

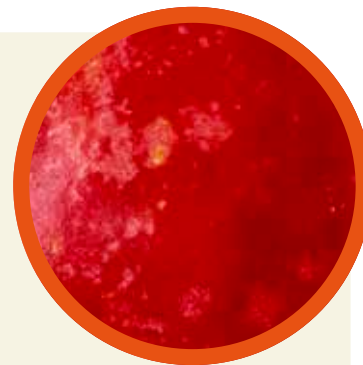
- A. 25 procent
- B. 50 procent
- C. 100 procent

6. Hvordan hjælper du din tarm gennem julen?

- A. Spis mere grønkålssalat
- B. Spis godt med andeskind
- C. Spis færre, men større portioner

7. Hvor hurtigt skal du reagere, hvis du fortryder et køb på nettet og vil have pengene tilbage?

- A. I løbet af syv dage
- B. I løbet af 14 dage
- C. Du kan ikke få pengene igen



8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. En dug
- B. Blod
- C. Pigeon æble



det sker

7. december

StressAlliancen, der består af FOA, HK, Forsikring & Pension, Hjerteforeningen og Nextstep by Bindslev, inviterer til 'politisk topmøde' på Christiansborg. Blandt deltagerne er relevante ministre samt 130 formænd og direktører fra blandt andet interesseorganisationer og forskningsinstitutioner.

ner og forskningsinstitutioner.

18. december

Dagpenge- og efterlønskort kan sendes til a-kassen.

1. januar

De to hovedorganisationer LO og FTF fusionerer og bliver til Fagbevægelsens Hovedorganisation.

FH repræsenterer godt 1,4 millioner lønmodtagere.

8. januar

FH inviterer til konference i Odense for 2.000 arbejdsmiljørepræsentanter. Konferencen markerer starten på kampagnen 'AMR 2019', som i løbet af året skal sætte fokus på det

gode arbejdsmiljø og arbejdsmiljørepræsentanternes roller.

22. januar

KL's Sundhedskonference 2019 holdes i Kolding under overskriften 'Nøglen til et borgernært sundhedsvæsen'. Konferencen tager afsæt i, at kommunerne i de kommende år bliver

endnu mere pressede med fortsat flere og mere komplekse vejlednings-, pleje- og behandlingsopgaver.

24. januar

Dagpenge- og efterlønskort kan indsendes til a-kassen.

Lad ikke stress stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



StressHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Hver 5. FOA medlem føler sig stresset.
Gælder det også dig?

Ring til vores gratis StressHotline og få
personlig vejledning af en stresscoach.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



LAVESTE HVIDEVAREPRISER



Få 5 % Lø Plus rabat på det store udvalg af hvidevarer og yderligere 20 % på køb nr. 2.

punkt1

Læs mere på loplus.dk/punkt1

FÅ EN GOD BØFOPLEVELSE



En god bøf er aldrig længere væk end det nærmeste Jensens Bøfhus.



Læs mere på loplus.dk/jensens-bofhus

EXPERT I LAVE PRISER



Byt til nyt, og få yderligere 3 % Lø Plus rabat i din lokale expert butik.

expert

Læs mere på loplus.dk/expert

KØB GAVEKORT MED RABAT



Få rabat på gavekort til 100-vis af butikker og webshops.

**send en
tanke.dk**
Gaver via mobilen

Læs mere på loplus.dk/sendentanke

10 % RABAT PÅ ALT I BAHNE



Et bredt udvalg af mærker inden for design, boliginteriør samt mode til kvinder.

bahne
VELKOMMEN HJEM

Læs mere på loplus.dk/bahne

SPORT 24 — HOLDER MED DIG!



SPORT24 har Danmarks største udvalg af sportsudstyr og sportstøj.

SPORT 24

Læs mere på loplus.dk/sport24