



FAGBLADET FOA

**GUIDE
ALT OM
DEN NYE
SENIOR-
PENSION**

SIDE 30

Kendt forfatter indlagt
på lukket afdeling

**JEG VAR
RÆDSELS-
SLAGEN**

SIDE 44

HER BEGYNDER FREMTIDEN - FOR SOSUFAGET

GENERATION 2020

SIDE 24

Sygefravær er et fælles problem. Derfor skal det løses sammen.



*Du kan ringe til Rejseholdet
på tlf. 40 48 10 40, så kan
det være din arbejdsplads,
vi rykker ud til.*

En sygemelding er ikke god for nogen. Hverken for den syge, medarbejderne eller arbejdspladsen. Så her er en god nyhed. Sygefraværet kan faktisk mindskes. Det er allerede lykkedes på en række arbejdspladser – og det kan også lade sig gøre hos jer. Vi har lavet konkrete handlingspakker til jer, som er lige til at gå til. I har også adgang til et rejsehold, der kan hjælpe jer godt i gang.

Se mere på sygefravar.dk og ta' en snak med dine medarbejdere om det. Sygefravær er et fælles problem, og det kan kun løses sammen.



INDHOLD

Chefredaktørens klumme
SIDE 4

Fag og Fremtid: Teamarbejde
SIDE 6

FOKUS Pausen under pres
Hver 3. må droppe frokostpausen
mindst en gang om ugen
SIDE 8

Groft sagt: Satire
SIDE 14

Min vej: Jimmy Duedal fortæller
SIDE 15

Striiben: Klumme & debat
SIDE 16

Snapshot: En munter pligt
SIDE 18

Fagligt talt
SIDE 22

TEMA Generation 2020
5 nystartede sosu-elever fortæller,
hvorfor de vælger faget
SIDE 24

Kend din ret: Seniorpension
SIDE 30

**Brug FOA: 125.000 kr.
til Jeanette Kamph**
SIDE 32

INDBLIK De omvandrende håb
De arbejder med psykisk syge
– og har selv været patienter
SIDE 34

Tæt på: Røgfri arbejdstid
SIDE 42

INTERVIEW Peter Øvig Knudsen
Fortæller om ophold på den lukkede
– og mødet med sosuen Tania
SIDE 44

Forskerzonen: Demens
SIDE 49

Faglig praksis: Tegnsprog
SIDE 50

A-kassen: Feriedagpenge
SIDE 52

Mad på farten: Boller med dip
SIDE 53

Quiz
SIDE 54

Det sker
SIDE 56

Kollegakram
SIDE 58

SNAPSHOT

SIDE 18

FOKUS
PAUSEN
UNDER PRES
SIDE 8

INDBLIK
DE
OMVANDRENDE
HÅB
SIDE 34

MEDARBEJDERNE KOMMER OG SIGER TAK, FORDI JEG FORTÆLLER, AT MAN
KAN FÅ GOD HJÆLP I PSYKIATRIEN. DET ER DER IKKE ANDRE, DER GØR.

PETER ØVIG KNUDSEN
FORFATTER

ET NYTTIGT OG DELBART FAGBLAD

VELKOMMEN | Så er det nye Fagbladet FOA landet i din postkasse. Siden du så bladet sidst, har vi haft travlt med at skrue og stramme og lave forbedringer. Resultatet er blandt andet blevet en klart prioriteret forside med mindre tekst og stærke medlemsportrætter. Ambitionen er, at bladet overlever turen fra postkassen til din stue – hver gang.

Men vi vil mere end det. Vi har lyttet til alle jer, som i en læserundersøgelse sidste år sagde, at I holder af konstruktive, kloge og inspirerende fagbladsartikler. Artikler som man kan have i baghovedet – og i baghånden – i mødet med borgerne, kollegerne og cheferne. Artikler med nytteværdi. Som du reelt kan bruge til noget, og som du har lyst til at dele med kollegerne.

Derfor håber jeg, at fagbladet også får lov til at komme med ind i din hyggelige lænestol – eller måske med på arbejde eller ferie.

Som et eksempel på en inspirerende og konstruktiv historie vil jeg denne gang fremhæve vores ottesiders tema om ansatte med brugererfaringer. Mennesker som har kæmpet med for eksempel angst og selvmordsforsøg, men som har arbejdet sig op igen, og som i dag kan bruge deres erfaringer fagligt i mødet med udsatte borgere – og ydermere kan styrke arbejdsmiljøet. Det kan man ikke andet end have respekt for.

Vi vil gerne gøre os fortjent til at udkomme på tryk og til at komme ind i dit hjem. Har du ros, ris eller idéer til dit nye fagblad, så hører vi hjertens gerne fra dig. Skriv til redaktionen@foa.dk ★

”

VI VIL GERNE GØRE OS FORTJENT TIL AT UDKOMME PÅ TRYK OG TIL AT KOMME IND I DIT HJEM.



@GITTEHEJBERG



Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

HVAD MENER DU?

Hvad betyder ros på arbejdspladsen?

AF CECILIE UHRE



Ligger i din udstråling

Gitte Ann Mortensen

Social- og sundhedsassistent
Billund Kommune

Ros behøver ikke være et konkret kompliment, men kan ligge i den udstråling, man tilgår andre med. Hvis man møder folk med en udstråling, der viser, man er glad for at se dem, er det også en slags ros. Jeg prøver at finde enhver anledning til at rose kolleger.



Højner arbejdsmoralen

Martin Langemose

Beredskabsassistent

Trekantområdets Brandvæsen

Det er rart at få ros. Jeg fik ros af en kollega i går. Det er med til at højne arbejdsmoralen, fordi man bliver bekræftet i, at man gør tingene rigtigt. Ros betyder, at man gerne skulle gøre det samme igen næste gang – så jeg roste også selv en kollega i går.



Vigtigt for trivslen

Steffen Goldschmidt

Pædagogisk assistent

Hillerød Kommune

Vi ser vores leder mindre og mindre, så det er vigtigt, at vi kolleger roser hinanden indbyrdes, for ellers er der ingen, der gør det. Forleden roste jeg selv en kollega, fordi hun havde et godt overblik under vores tavlemøde.

15

måneder er den gennemsnitlige ventetid på at få afgjort en klagesag, efter at Styrelsen for Patientklager blev udflyttet til Aarhus.

KILDE: BERLINGSKE



KEND OS PÅ F'ET

Det trykte Fagbladet FOA kommer seks gange om året. Men du hører fra os langt oftere. I hvert fald hvis du tjekker fagbladetfoa.dk eller følger os på Facebook eller Twitter. Eller hvis du læser nyhedsbrevet, som tikker ind i din indbakke hver fredag. Du kan uanset medie kende fagbladet på det karakteristiske **F**.

REDAKTION

Gitte Hejberg
ansv. chefredaktør
gith@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 58

Morten Bruun
redaktionschef
mobr@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

Malin Schmidt
journalist
masch@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

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

Cecilie Uhre
journalistpraktikant
uhre@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

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

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

Anders Kidmose
grafiker
anki@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

Udgiver:

FOA

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

FERIETIPS

På Bakkegården i Næstved planlægger personalet selv deres ferie. I løbet af tre timer skal de 31 sosuansatte – her er det Tanja Sommer Kastrup, Kirstin Solgerd Holgersen og Patricia Dundorf – en pædagog, en fysioterapeut og to sygeplejersker få kabal til at gå op. Metoden virker og giver glade medarbejdere. Hvordan planlægger I hos jer?

FOTO: JØRGEN TRUE

OK-KRYDSET BLIVER DIGITALT

Knap 5.000 privatansatte FOA-medlemmer kommer til at skrive historie, når der skal stemmes om nye overenskomster på det private arbejdsmarked. Som de første i FOA får de nemlig information om afstemningen via den digitale postkasse, FOA har oprettet til hvert enkelt medlem. Lotte Salenborn, chef i FOAs OK-afdeling, er ikke bange for, at det får færre til at stemme: "Jeg er fortrøstningsfuld. Vi ved fra en ny undersøgelse, at medlemmerne er fortrolige med digitale løsninger fra deres hverdag," siger hun.

KILDE: FOA.DK



Sådan virker den digitale postkasse
youtu.be/lwHO1am3j8o

OK-INPUT FRA FOLK PÅ GULVET

Tre tillidsrepræsentanter fra den private plejeverden – Heidi Bohn, Susanne Yesilmin og Janne Kragh – har været med i FOAs forhandlingsdelegation under de aktuelle forhandlinger om nye overenskomster for det private arbejdsmarked. Den post oplever Janne Kragh, der til daglig arbejder i Svane Pleje i Odense, som 'fantastisk': "Jeg kan jo fortælle om den virkelige verden. Det er rigtig godt, at der bliver lyttet til os på gulvet," siger hun.

KILDE: FAGBLADET FOA



2020

Helhedspleje skal redde ældreområdet

Med et stigende antal ældre og for få hænder i ældreplejen er der behov for en omorganisering. Det mener FOA, som får opbakning fra Ældre Sagen.

AF METTE BOYSEN | FOTO: VICTORIA MØRCK MADSEN

Det er meningsløst, at en borger, der modtager hjemmehjælp, i løbet af en formiddag skal have besøg af flere sundhedsmedarbejdere fra kommunen. Måske kommer social- og sundhedshjælperen og får borgeren i tøj og serverer morgenmad, så kommer sygeplejersken lidt senere og giver insulin. Og derefter kommer ergoterapeuten og laver øvelser.

Skal løse samme opgaver

Den måde at organisere sig på, skal der gøres op med, for det er et spild af ressourcer og faglighed, siger Torben Hollmann, formand for Social- og Sundhedssektoren.

”Vi bliver nødt til at tænke helhedspleje. Saml opgaverne i teams omkring borgeren, og så kan den person, der kommer og giver morgenmad også sørge for medicin eksempelvis,” siger Torben Hollmann.

Teamene skal bestå af forskellige faglig-

heder, og alle i teamet kender borgerne og kan løse de samme opgaver.

”Det vil betyde, at medarbejderne ikke møder forskellige borgere hver dag. Ligesom borgerne også møder de samme faste ansatte hver dag. På den måde er flere personer opmærksomme på borgeren, og det giver en bedre mulighed for tidlig opsporing, og samtidig mindsker det antallet af fejl,” siger han.

Løber den forkerte vej

Hos Ældre Sagen er vicedirektør Michael Teit Nielsen meget enig i, at der er behov for en omorganisering af ældreplejen. Eller det, som Ældre Sagen kalder en ’New Deal’.

”Vi skal frem til, at de personer, der kommer hos borgeren, samarbejder, kender hinanden og udveksler viden. Det lyder banalt, men hele vores system er løbet med 200 km i timen, den modsatte vej,” siger Michael Teit Nielsen. ★ MEBO@FOA.DK

RØDOVRES TVÆRGÅENDE TEAM

”VI SKELNER IKKE MELLE FAGGRUPPER”

I Gruppe 17 i Rødovre Kommunes hjemmepleje kender alle medarbejdere samtlige af de omkring 40 borgere, der er kendetegnet ved at være socialt udsatte.

”Det er nogle borgere, der skal motiveres rigtig meget, og det fungerer kun, hvis der er gode relationer. Og så nytter det ikke, at der jævnligt kommer nye ansigter,” siger Charlotte Winther, der er sygeplejerske og leder af Gruppe 17.

Gruppen består af social- og sundhedshjælper, -assistenter, en ergoterapeut og snart en socialpædagog. Desuden er der to dage om ugen tilknyttet en sygeplejerske, men det er aftalt med sygeplejerskerne, at gruppen selv varetager så mange af sundhedslovens opgaver som muligt med det formål, at borgerne ikke skal forholde sig til flere mennesker i deres eget hjem end nødvendigt.



Sammen med resten af Gruppe 17 i Rødovre har social- og sundhedshjælper Yvonne Jessen (tv.), social- og sundhedsassistent Naja Christiansen og deres leder, sygeplejerske Charlotte Winther, bevist, at tværgående teams i hjemmeplejen virker.

10 ÅRS TEAMARBEJDE MED GODE RESULTATER

Gruppe 17 opstod i 2010, fordi det gik hårdt ud over arbejdsmiljøet i kommunens hjemmepleje at tage sig af en bestemt gruppe af de socialt udsatte borgere. Efter en toårig forsøgsperiode blev teamet gjort permanent, fordi:

- arbejdsmiljøet var blevet bedre
- færre borgere blev genindlagt
- kommunen sparede penge, fordi en gruppe af udsatte borgere i højere grad blev i stand til at tage hånd om eget liv og kunne blive i deres lejligheder.

KILDE: RØDOVRE KOMMUNE

”Alle kan udføre de samme opgaver – og det er med fokus på relationen til borgeren,” siger Charlotte Winther.

Vi arbejder som et team

Og det er en af grundene til, at Yvonne Jessen på 53 år snart har været tilknyttet gruppen i 10 år som social- og sundhedshjælper.

”Der skelnes ikke mellem faggrupperne, og vi arbejder som et team,” siger hun.

En styrke ved gruppen er desuden, at alle medar-

bejdere både har dag- og aftenvagter. Det har betydning over for en gruppe borgere, der ofte forsøger at skabe splid mellem de forskellige medarbejdere.

”Desuden har de blandede vagter betydning i forhold til, at der sjældent opstår fejl i plejen,” siger Naja Christiansen, der er social- og sundhedsassistent og sidder med i en gruppe, der ser på UTH’er (utilsigtede hændelser, red.).

”Vi kan tydeligt se, at vi har meget få fejl, og det handler om, at vi både kender rutinerne om dagen og om aftenen,” siger hun. ★

MANGE DROPPER FROKOSTPAUSEN

Stress-sygemeldinger ses langt oftere blandt dem, der ofte springer frokostpausen over, end blandt dem, der altid får holdt deres pause.

FOKUSSIDERNES ER SKREVET AF FINN DANIELSEN, FIDA@FOA.DK | FOTO: JAN SOMMER

Mens serviceassistent Bettina Lynge holder frokostpause fra sit arbejde på Hillerød Sygehus, ligger hendes columna-telefon i lommen og melder om nye opgaver. 'Spætten', kalder hun den.

"Den giver hele tiden lyd fra sig og er en konstant stressfaktor, også i pausen," siger Bettina Lynge, der cirka en gang om ugen slet ikke har tid til at holde frokostpause.

Hun arbejder på operationsgangen, hvor hun bringer patienter til og fra operation og opvågning. Hun er også med til at lejre patienterne, og så gør hun rent mellem operationerne.

"Jeg kan godt mærke, at vi er blevet færre ansatte. Man skal være glad, hvis man får sine 29 minutter på dage, hvor vi er for få til opgaverne. Men pausen betyder ekstra meget, fordi vi har så travlt," siger hun.

Pauser er en truet art

Bettina Lynge deler skæbne med mange andre FOA-medlemmer. De fleste har betalt frokostpause, hvor de skal stå til rådighed for arbejdspladsen. Men mere end hver tiende står så meget til rådighed, at pausen stort set hver dag ryger sig en tur. Hvert tredje medlem må droppe frokostpausen

mindst en gang om ugen, viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Det kan have alvorlige konsekvenser, mener Janne Skakon, ekstern lektor ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet, der blandt andet beskæftiger sig med stress.

"Den enkelte medarbejder vælger måske at springe pausen over, fordi der er meget at lave. Men det sætter pausen under pres, hvis der ikke er fælles retningslinjer om at holde pause. Før i tiden holdt man ikke bare frokostpause, der var også defineret en formiddags- og en eftermiddagspause," siger hun.



MØD
DEM PÅ
DEN NÆSTE
SIDER



Henning Wolffbrandt Hansen
'Selvbetalt pause med mange forstyrrelser'



Dorte Gade Jensen
'Færdigt arbejde koster pausen'



Fanny Schmidt
'Pauser som en fast del af arbejdsplanen'

Mangler overskud til familien

For Bettina Lynge er det vigtigt at få sludret med kollegerne i pausen.

"Og så er det en god pause, hvis jeg får fred og ro til at spise min mad og ikke skal fordele den i tre eller fire etaper. Uden pausen bliver jeg meget træt og mangler overskud, når jeg kommer hjem til familien," siger hun.

Masser af forskning dokumenterer, at pauser er vigtige. Både for de ansattes trivsel og for kvaliteten i opgaveløsningen, fastslår Janne Skakon.

"Pauser forebygger stress, så hvis presset på pauserne, som mange medarbejdere beskriver, ikke bliver let-

tet, vil vi se et stigende antal stresssygemeldinger og lavere medarbejder-tilfredshed," siger hun.

Usundt at droppe pausen

Arbejdspres er en af grundene til, at pausen droppes, fremgår det af FOA-undersøgelsen. De medlemmer, der i størst omfang oplever dårlig bemanding, er også dem, der oftest må undvære pausen. Undersøgelsen viser desuden, at andelen af sygemeldinger på grund af stress er væsentligt højere blandt dem, der ofte springer frokost-pausen over end blandt dem, der aldrig gør det.

Forbundssekretær i FOA Jens Nielsen er foruroliget over pauseproblemet, og han frygter, det kan blive endnu værre.

"Når man arbejder med mennesker, kan det selvfølgelig ske, at man må droppe sin pause. Men bliver det en del af kulturen på arbejdspladsen, så står vi med en meget alvorlig udfordring. Derfor skal vi have stoppet udviklingen, for det er usundt ikke at holde pause," siger han, og peger på, at både FOA og medlemmerne må stikke arbejdsmiljøloven i hovedet på arbejdsgiverne, hvis overenskomsten ikke sikrer pausen. Loven kræver nemlig et sundt og sikkert arbejdsmiljø for de ansatte. ★



ARBEJDSGIVERNE

VI HAR BRUG FOR FLEKSIBLE MEDAR- BEJDERE

Arbejdsgiverne i regioner og kommuner peger på, at uforudsete hændelser er umulige at undgå på mange af arbejdspladserne. Og det kan gå ud over planlagte pauser.

”Når det giver mening for os at betale for de ansattes frokostpause, er det blandt andet, fordi vi i nogle tilfælde har brug for at trække på dem i deres pauser. Vi har nogle meget pressede arbejdspladser i vores sygehusvæsen. Men pausen er en del af det samlede arbejdsmiljø, så vi skal have en arbejdsplanlægning, der sikrer, at man kan få spist sin mad,” siger Anders Kühnau, chef-forhandler for Danske Regioner (DR) på overenskomstområdet.

Kommunernes Landsforening (KL) ligger på samme linje. I en mail til Fagbladet FOA skriver kontorchef Charlotte Hougaard Clifford blandt andet:

”Vi sætter stor pris på, at medarbejderne er fleksible, og at det er vigtigt for den enkelte medarbejder at udføre sit arbejde godt over for borgerne. Men det er selvfølgelig også vigtigt, at man i løbet af lange arbejdsdage har mulighed for at spise frokost, og hvis det ikke sker, må man tage problemstillingen op lokalt.” ★



SELVBETALT PAUSE MED MANGE FORSTYRRELSER

Henning Wolffbrandt Hansen
Specialarbejder

BUF, Københavns Kommune, fællestillidsrepræsentant

Min frokostpause ligger sjældent på klokkeslæt, for jeg vil gerne gøre en opgave færdig, så jeg ikke skal pakke alt grejet ned og pakke ud igen efter pausen. Jeg slår græs, klipper hæk, fejrer legepladser, renser tagrender og løser forskellige andre opgaver på skoler og daginstitutioner.

Nogle af timerne er jeg frikøbt som fællestillidsrepræsentant, så det skal også tænkes ind i arbejdsplanen. Normalt når jeg at holde pause, men bliver det for eksempel snestorm, kan det knibe, for så skal der ryddes overalt.

Vi betaler selv vores pause, så vi er på arbejde 39,5 timer om ugen. Derfor kan det være irriterende at blive forstyrret i pausen, men det sker tit. Jeg siger som regel til kollegerne, at de skal lade telefonen gå på svarer, når den ringer i pausen. Men de er ofte meget fleksible.

I princippet skal vi starte forfra med pausen, hvis vi bliver forstyrret, og vi kan få et tillæg. Men så kan vi holde frokost hele dagen, for der er hele tiden nye opgaver. Vi har kæmpet i mange år for betalt pause, men arbejdsgiverne synes, det er for dyrt. ★

32 %
af FOAs medlemmer
springer frokost-
pausen over mindst
én gang om ugen



FÆRDIGT ARBEJDE KOSTER PAUSEN

Dorte Gade Jensen

Social- og sundhedsassistent

Hjemmeplejen Middelfart Kommune

Jeg springer tit frokostpausen over, for jeg er typen, der vil være færdig med mit arbejde. Så kan jeg holde pause, hvis der er tid. Det handler meget om mine forventninger til mig selv. Nogle gange når jeg måske først at spise, kort før jeg har fri.

Jeg har lige skiftet arbejde fra plejehjem til hjemmeplejen. På plejehjemmet var der hele tiden nogen, der greb fat i mig, kolleger, praktikanter, beboere, pårørende og andre. Her var der aldrig ro til noget, hverken pauser eller andet. Jeg synes, jeg har fået bedre muligheder for at planlægge en pause nu.

Jeg er lige blevet valgt til arbejdsmiljørepræsentant, så nu ser jeg helt sikkert på pauserne med andre øjne. Vores dage i hjemmeplejen er forskellige, nogle gange er der er hul i planen, så man kan holde en pause, andre gange ikke. Men det kan være svært at se, hvor mange der holder pause, når man selv er ude i felten. Som regel kan vi dog næsten alle nå at mødes omkring middagstid i vores gruppe lokale. ★



PAUSER SOM EN FAST DEL AF ARBEJDSPLANEN

Fanny Schmidt

Pædagogmedhjælper

Køjevænget Børneinstitution, Dragør Kommune

Jeg spiser frokost sammen med børnene, det er jo en pædagogisk aktivitet, og holder så pause bagefter. Den pause får jeg altid, og det er ekstremt sjældent, at den bliver afbrudt.

Jeg tror, det handler om, at pauser hos os foregår meget struktureret. Der er nærmest klokkeslæt på, så alle får præcis 29 minutter. Man skal overholde tiden, så andre kan komme til, ingen sidder i tre kvarter. Det betyder nok også noget, at vi er stort hus med mange ansatte.

Jeg vil gerne bruge pausen til at sidde i personalestuen med en kop kaffe og sludre med de kolleger fra andre stuer, som jeg ikke ser i løbet af dagen. Vi snakker privat, for vi har den holdning, at man ikke snakker børn og forældre i pausen. Hvis jeg har brug for at sparre med en kollega, så gør jeg det i løbet af arbejdstiden, ikke i pausen. Her handler det mere om 'hvordan går det med din hundehvalp' eller 'hvordan gik det datteren i dansekonkurrencen'. Man er væk fra råben og skrigen, får slappet af og talt sammen. ★



DET HAR DU RET TIL

- Som arbejdstager kan du i løbet af en normal arbejdsdag regne med at have ret til én pause, og den er til at spise i.
- Arbejder du mere end seks timer om dagen, har du ret til en pause på en halv time. Det fremgår af EU-lovgivning, og det betyder ikke, at retten til en pause bortfalder, hvis du arbejder mindre end seks timer. Men det kan være en kortere pause – det afgøres lokalt.
- For mange af FOAs faggrupper medregnes pausen i arbejdstiden (altså betalt pause), hvis den varer mindre end en halv time, og de ansatte står til rådighed for arbejdspladsen i pausen.

KILDE: FOA



Læs mere

fagbladetfoa.dk:

'Kend din ret: Hvornår må du holde pause?'

FOREBYGGER STRESS

Inden for det seneste år har 27 pct. af dem, der 'stort set hver dag' springer frokostpausen over været sygemeldt på grund af stress/stort arbejdspress. Blandt dem, der 'aldrig' gør det, har 11 pct. været sygemeldt af den grund.

UDMATTET UDEN PAUSE

68 pct. af dem, der 'stort set hver dag' dropper frokostpausen, er 'meget trætte' eller 'helt udmattede' efter en typisk arbejdsdag. Blandt dem, der aldrig springer pausen over, er det kun 28 pct., der har den følelse.

ANTAL GØR FORSKELLEN

Blandt dem, der 'stort set hver dag' oplever, at bemanningen på arbejdspladsen er utilstrækkelig, springer 53 pct. frokostpausen over mindst én gang om ugen. Blandt dem, der 'aldrig' oplever utilstrækkelig bemanning, er det kun 10 pct.



Pauser kan styrke arbejdsfællesskabet

Ansatte, der ofte må springe frokostpausen over, har et dårligere forhold til kollegerne end andre.



Vi er hele mennesker på jobbet – med en krop, der har brug for at koble af.

GITTE BERLE FALSIG
ARBEJDSMILJØCENTRET

Er du en af dem, der ofte springer frokostpausen over, er det en god idé at overveje, hvordan du så får plejet relationerne på jobbet.

Ifølge en ny FOA-undersøgelse er der nemlig en sammenhæng mellem det at holde pauser og have et godt forhold til sine kolleger. Dem, der når at holde pause, får i højere grad støtte og hjælp fra kolleger. Og de har bedre muligheder for sparring og debat om faglige spørgsmål.

Pauser skal sikre fælles fokus

Pauser er vigtige for arbejdsfællesskabet, fordi de kan være med til at sikre, at de ansatte har fokus på arbejdet og kerneopgaven, mener

Gitte Berle Falsig, der er arbejds- og organisationspsykolog i konsulentfirmaet Arbejds miljøcentret.

”Vi er hele mennesker på jobbet – med en krop, der har brug for at koble af. Og et behov for også at være private. Hvis ikke der er pauser til det, risikerer man, at arbejdsopgaverne bliver forstyrret af for eksempel privat snak,” siger hun.

En gåtur er den bedste pause

Gitte Berle Falsig råder til at få koblet helt af fra arbejdet i pauserne.

”En kort gåtur i frisk luft er den bedste pause, du kan give dig selv. Det kan bruges både til at finde

DÅRLIGERE KOLLEGAFORHOLD

Blandt dem, der ’aldrig’ springer frokostpausen over, er 65 pct. ’helt enige’ i, at de har et godt forhold til kollegerne. Blandt dem, der ’stort set hver dag’ gør det, er det kun 48 pct.

MINDRE FAGLIG SPARRING

45 pct. af dem, der ’aldrig’ dropper frokostpausen mener, at de har gode muligheder for at diskutere faglige udfordringer med kolleger og leder. Blandt dem, som gør det ’stort set hver dag’ er det kun 23 pct.



7 TIPS TIL EN SUND PAUSEKULTUR

ind i sig selv og til vende stort og småt med kollegerne.”

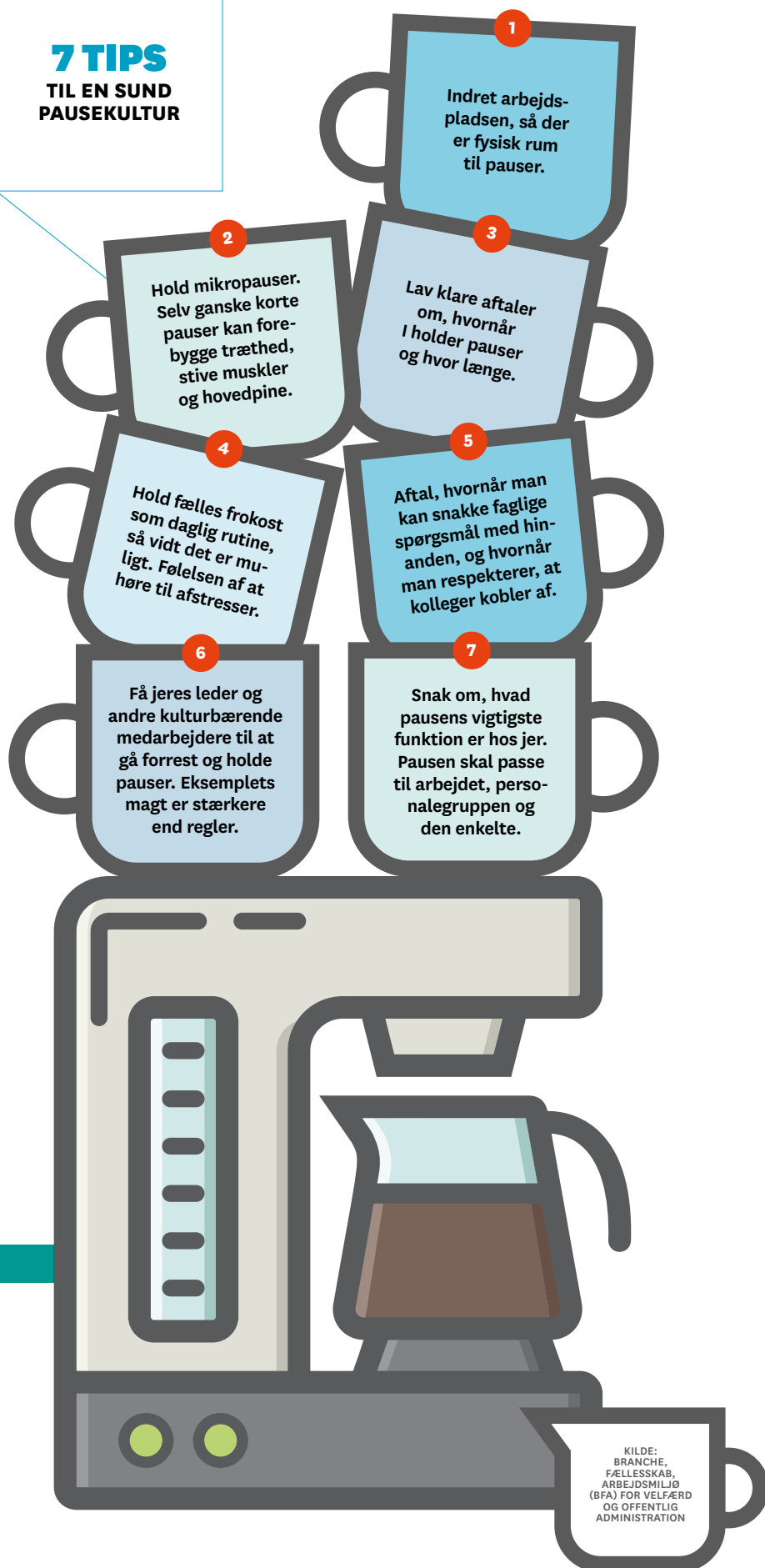
Hun forstår godt behovet for at få ro i hovedet for den enkelte medarbejder, men opfordrer til, at man forsøger at kombinere pausen med kollegialt samvær.

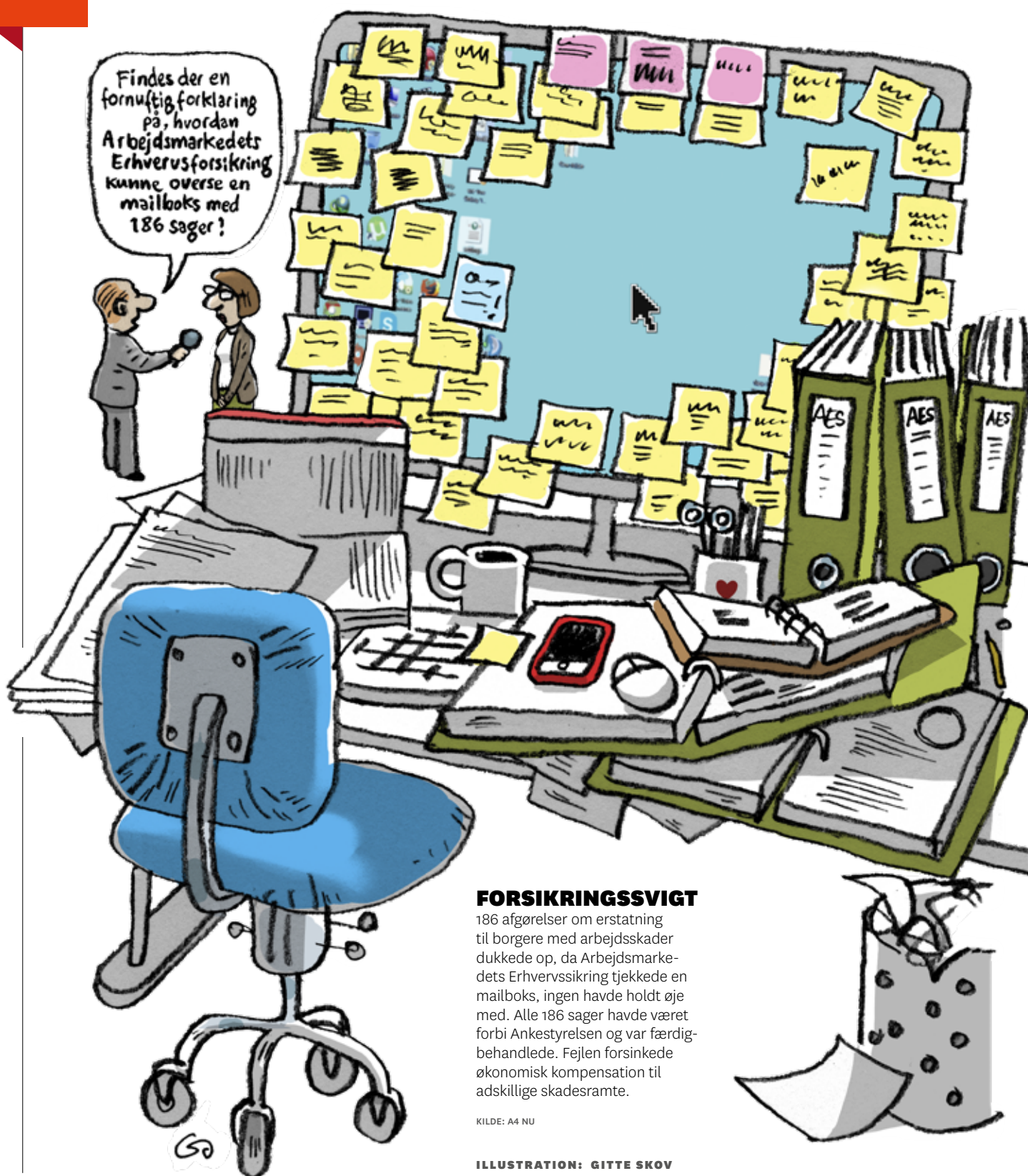
”På de arbejdspladser, hvor jeg kommer, ser jeg et stigende behov for ro, mere end for at være sociale. Jeg oplever meget brok og negativitet, simpelthen fordi folk er pressede og har travlt til at være de bedste udgaver af sig selv. Så begynder de at trække sig, og det er i hvert fald ikke godt for arbejdsfællesskabet,” siger hun. ★



KILDER

FOA-UNDERSØGELSEN
”FROKOSTPAUSER”,
SOM 3.552 MEDLEM-
MER HAR DELTAGET
(SVARPROCENT 37).





FORSIKRINGSSVIGT

186 afgørelser om erstatning til borgere med arbejdsskader dukkede op, da Arbejdsmarkedets Erhvervsforsikring tjekkede en mailboks, ingen havde holdt øje med. Alle 186 sager havde været forbi Ankestyrelsen og var færdigbehandlede. Fejlen forsinkede økonomisk kompensation til adskillige skadesramte.

KILDE: A4 NU

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

PÆDAGOGISK ASSISTENT JIMMY DUEDAL

'JEG OPDAGEDE, AT NOGEN HAVDE BRUG FOR MIG.'

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: TOR BIRK TRADS

Skilsmissebørn. Børn, der er udadreagerende. Børn, der måske bliver svigtet derhjemme. Dem er jeg særligt god til. Jeg ved, hvad de har brug for: Om det er omsorg, en snak eller bare at lege.

Ofte tager jeg et barn i hånden, finder et stille sted og siger: 'Måske er du ked af det, og det var derfor, du slog?' For det meste begynder barnet så at fortælle, hvad der trykker.

Mine forældre blev skilt, da jeg var otte. Min mor var sommetider forsvundet, når jeg vågnede om natten. Først som voksen fik jeg at vide, at min far var skizofren, og det var derfor, jeg hos ham fik lov til at spille computer, når jeg ville. For så opdagede jeg ikke, hvor syg han var.

Til sidst blev jeg fjernet fra hjemmet. På det tidspunkt var jeg allerede syg med angst og depression. Som 18-årig blev jeg førtidspensionist. Det var enormt ensomt.

Jeg havde kæmpet i 10 år, da jeg fik mit første fleksjob. Det var i en SFO, pædagogen hed Ulla, og vi stod med 45 børn, der ville vise mig deres Lego. Jeg var 28 år, og pludselig forstod jeg, at der var nogen, der kunne bruge mig, og at jeg havde brug for dem. I det øjeblik vidste jeg, at jeg ville arbejde med børn.

Jeg forstår de voldsomme drenge. Dem, der altid er skurken, og det vil jeg gerne hjælpe dem væk fra. Jeg forsøger at vise, at de er mere end det, at de også er hjælpsomme og gode til at lege og kan være en god ven. Det gør mig så glad, når det lykkes.

Jeg arbejder fuldtid i en børnehave nu, jeg har lige fået mit femte barn. Forleden hørte jeg, at de taler om mig oppe i kommunen. Jeg er ham, der kom ud af førtidspensionen. ★

| CV |

2018: Pædagogisk assistent i børnehave

2011: Handicaphjælper frem til 2018

2011: Uddannet pædagogisk assistent

2006: Postbud og pædagogmedhjælper, begge fleksjob

2000: Førtidspensionist

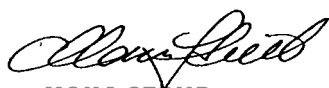
PAS PÅ JER SELV OG PÅ KERNEVELFÆRDEN

STRIIBEN | Indimellem dukker der eksempler op i offentligheden på situationer, hvor mødet mellem borger og personale går skævt. Eksempler, hvor fagligheden har lidt et knæk. Eksempler, hvor tæerne krøller sig sammen i skoene. Med den viden, FOA har om de arbejdsvilkår, som en presset økonomi igennem de seneste 15 år har betydet, så kan vi godt finde forklaringer på årsager til, det kan ske. Men vi hverken kan eller skal forsvare handlinger, der bare ikke er i orden.

Vi bliver alligevel oprørte og vrede på medlemmernes vegne, når de udsættes for skjult kamera. Der sættes nemlig ikke spot på de rammevilkår, der er for at udføre arbejdet, men fokuseres på enkelte medarbejderes fejltrin. Vi så daginstitutioner bag facaden, og nu tyder det på, at vi i marts skal se plejecentre bag facaden. Det følger vi tæt og støtter op om medlemmerne på alle måder. Men der er grund til, at vi også selv skærper vores opmærksomhed på, at stramme vilkår ikke fører til faglig forråelse. Vi skal ikke acceptere, at alt for mange oplever, at faglighed og etik parkeres uden for arbejdspladsen, fordi tiden er for presset.

Kongressen har blandt andet besluttet, at FOA skal arbejde for arbejdsfællesskaber, og hvad er det nu for noget? I et arbejdsfællesskab er arbejdet hverken dit eller mit – det er vores. Alle relevante fagpersoner og ledere stiller deres viden, faglighed, erfaringer og engagement til rådighed for den fælles løsning af kerneopgaven. Et arbejdsfællesskab er kendetegnet ved en fælles forståelse af kerneopgaven, et stort fagligt handlerum, medbestemmelse og medansvar og et godt samarbejde mellem medarbejdere og ledere.

Vi skal passe på hinanden, passe på kernevelfærden, passe på fagligheden og passe rigtig godt på arbejdsmiljøet. Tag godt imod dialogen om arbejdsfællesskab. Det skal vi folde ud sammen. ★


MONA STRIIB
FORMAND

”

VI BLIVER OPRØRTE OG VREDE PÅ MEDLEMMERNES VEGNE, NÅR DE UDSÆTTES FOR SKJULT KAMERA. DER SÆTTES NEMLIG IKKE SPOT PÅ DE RAMMEVILKÅR, DER ER FOR AT UDFØRE ARBEJDET.



@STRIIBMONA



HVAD
MENER
DU?

OM NEDSLIDNING

Vi har plukket kommentarer fra en af debatterne på Facebook. Fagbladet FOA har ringet til Susanne Bonde for at høre, hvad der fik hende til tasterne.



Deltag i debatten:
facebook.com/foadanmark

Vi forbeholder os ret til at forkorte indlæggene.



SUSANNE BONDE, 53 ÅR

JEG HAR VÆRET HELE MØLLEN IGennem

Jeg fik en arbejdsskade i 2014, som gjorde, at jeg måtte stoppe med at arbejde som social- og sundhedsassistent. Siden da har jeg været hele møllen igennem med revalideringsforløb, diverse kurser og utallige møder på kommunen og jobcentret.

Så jeg ved, at sådanne forløb kan være virkelig hårde og have store psykiske omkostninger. Jeg oplever, at der er alt for mange gentagelser i forløbet. De samme møder. Og de samme papirer fra lægen, som skal fremvises igen og igen. Så det er også spild af ressourcer for samfundet. Hvad skal det til for? Mange vil jo gerne arbejde, men de kan simpelthen ikke. Jeg ville ønske, at jeg kunne blive visiteret til et fleksjob. ★ ASGI@FOA.DK

ANDRE SKREV

24. JANUAR 2020

Lise Agersten. Kommunernes fejlfortolkning af reformerne har også haft stor indflydelse på rodet. Der bruges en masse penge på ligegyldige kurser og så videre, også i tilfælde, hvor det er oplagt, at personen burde få en førtidspension.

24. JANUAR 2020

Anne Katrine Loft. Skulle vi prøve at få mere faguddannet personale, mere tid og bedre hjælpemidler og justere det antal timer, man kan holde til at arbejde? På den måde kunne vi måske undgå at få folk derud, hvor de ikke kan passe deres job og bliver fastholdt i lange, krævende ressourceforløb.

25. JANUAR 2020

Annie Kaagaard Kristensen. Uanset hvor dårlig man er, er det slet ikke blevet nemmere at få førtidspension, netop fordi de tjener masser af penge på at beholde dem i lange, opslidende og nedbrydende ressourceforløb, som kun gør livet værre for personen. Så nedværdigende.



En munter pligt

1 minut og 32 sekunder. Så længe kan medarbejderne på plejehjemmet Ryholtgård stå i planken. Hvorfor har de dog taget tid på det? Fordi de går op i den træning, som Københavns Kommune har indført som en fast del af arbejdsdagen i ældreplejen for at forebygge nedslidning. Hver dag samles alle faggrupper i spisestuen til 10 minutters øvelser, der styrker kroppens muskler – også lattermusklerne.

AF ANNE METTE FUTTRUP | FOTO JØRGEN TRUE



SNAPSHOT TRÆNING PÅ JOBBET

ALLE MAND PÅ GULVET

32 medarbejdere deltager i træningen på Ryholtgård i Hellerup. 25 på dagholdet, 7 på aftenholdet.





OBLIGATORISK TRÆNING

Styrketræning i arbejdstiden er nu obligatorisk for de 6.500 ansatte i plejesektoren i Københavns Kommune.

- Formålet er at forebygge nedslidning blandt de ansatte. Træningen koncentrerer sig om de store muskelgrupper og er tilrettelagt af fysioterapeuter, så alle kan være med.
- Styrketræningen er målrettet de arbejdsopgaver og de arbejdsbevægelser, som medarbejdere udfører i pleje-, rengørings- og køkkenarbejdet.
- Gennem de seneste tre år er træningen implementeret på alle plejecentre og i hjemmeplejen i kommunen.

KILDE: VIBEKE ANDERSEN, ARBEJDSMILJØKONSULENT I ARBEJDSMILJØ KØBENHAVN, KØBENHAVNS KOMMUNE



KLOKKEN ER 10.45. Ledere og medarbejdere fra alle faggrupper og afdelinger myldrer mod spisestuen. Her venter den daglige træning. Styrketræning mandag til torsdag. Afspænding om fredagen. Aftenholdet følger nogenlunde samme rytme.

“Det er skønt at få et lille afbræk i en travl hverdag og være sammen med alle faggrupper om det. Nu er der gået næsten halvandet år, siden vi begyndte, og træningen har helt klart hjulpet mig,” siger social- og sundhedshjælper Anna Kvistlund, der er 60 år, og klart har mærket fysiske fremskridt:

“Jeg har ikke så mange problemer med min ryg mere. Særligt min lænd er blevet bedre. Og så har jeg fået mere muskelstyrke i armene.”

Pia Bundgaard Frederiksen er social- og sundhedsassistent. Og så er hun en af de tre træningstovholdere på Ryholtgård. Hun skruer op for up-beat-musikken og instruerer i løb på stedet, sprællemands-hop, squats, lunges. Og så planken:

“Sikke flotte planker! Hold den, hold den, hold den,” opmuntrer hun, mens kollegerne puster og griner og bekræfter hinanden i, at træningen gør dem lidt stærkere, lidt mere energifyldte, lidt gladdere.

Forstander Camilla Norby Larsen, der også er med på gulvet, glæder sig over entusiasmen.

“Det skaber en stærk følelse af arbejdsfællesskab, når vi ser hinanden i nogle sjove situationer. Og så er vores sygefravær faldet væsentligt. Jeg kan selvfølgelig ikke sige, at det hænger sammen med træningen, men jeg tror på en stærk sammenhæng,” siger hun. ★ REDAKTIONEN@FOA.DK



TOP 3 ØVELSER

Superwoman

Stræk højre ben bagud, venstre arm frem, og læn dig let forover. Lad så venstre albue og højre knæ mødes. Skift side. 5 gentagelser til hver side.

Squat

Saml hænderne foran brystet og sæt dig ned på en usynlig stol. Hold hælene i gulvet. 10 gentagelser.

Skulderlokomotiv

Stræk armene frem, mens du kører skuldrene rundt i cirkler. 10 gentagelser hver vej.

KILDE: ARBEJDSMILJØ KØBENHAVN

FAGLIGHEDEN SKAL SÆTTES FRI

FAGLIG TALT | Jeg tror, vi er nået til en skillevej i måden, vi tænker ældreplejen på. Med et stigende antal plejekrævende ældre og en massiv mangel på personale, er det på tide at tænke nyt. Vi har i FOA et bud på fire principper for udviklingen af ældreplejen, som vi håber, arbejdsgiverne vil tage til sig.

1) *Rum til faglighed:* Medarbejderne skal have rum til at tage faglige vurderinger. De er veluddannede, og det skal sættes langt mere i spil i det daglige arbejde.

2) *Tilliden tilbage i arbejdet med ældre:* Ældreplejen skal organiseres med udgangspunkt i tillid til medarbejdere og ledere. Organiseringen skal sikre, at faggrupperne sammen løser opgaverne omkring borgeren. Det kan ske i teams og med høj grad af tværfaglighed og med helhedstanke i ledelsen.

3) *Visitationen skal tæt på borgeren:* Der skal tages udgangspunkt i borgerens samlede behov og ikke en opsplitning i enkeltydelser, og det skal ske i samarbejde mellem borger, pårørende, medarbejder og myndighed.

4) *Ud med kassetænkningen:* Der skal udvikles nye økonomimodeller, der ikke står i vejen for de gode løsninger. Der er i dag en uhensigtsmæssig kassetænkning i kommunerne, der ikke altid understøtter nye måder at løse opgaverne på.

Hvis arbejdsgiverne investerer og følger de fire principper, vil det gøre det lettere, bedre og mere værdigt at være afhængig af hjælp fra andre. Samtidig vil det gøre det mere attraktivt at søge ind – og mere givende at arbejde – i faget, hvor man er med til at give den altafgørende hjælp. ★


TORBEN HOLLMANN
SEKTORFORMAND

”

**MED ET STIGENDE
ANTAL ÆLDRE OG
EN MASSIV MANGEL
PÅ PERSONALE
ER DET PÅ TIDE AT
TÆNKE NYT.**



@TKHOLLMANN

KORT
OG
GODT



EN SYG TOP 10

5,5 millioner gange søgte vi i 2019 på Sundhed.dk for at finde viden om sygdomme. Vi søgte mest på disse 10:

- diabetes
- kol
- fnat
- depression
- stress
- skoldkopper
- klamydia
- lungebetændelse
- astma
- øresten

KILDE: POLITIKEN / FOTO: COLOURBOX

18 KOMMUNER STOPPER KLIPPE- KORTSORDNING

En rundspørge foretaget af KL viser, at 18 kommuner har droppet den såkaldte klippekortsordning til plejhjemsbeboere. Det undrer sundhedsminister Magnus Heunicke (S), som vil kontakte kommunerne og i et svar til Folketinget i øvrigt skriver: ”Med mindre at kommunerne har igangsat lignende kvalitetstiltag på plejehjemmene, så står jeg meget uforstående over for, at der er kommuner, der ikke har prioriteret at videreføre klippekortet til plejhjemsbeboerne, efter at midlerne er overgået til bloktilskuddet.”

KILDE: FOLKETINGET

40

**procent af de kommunalt
ansatte arbejder på deltid,
og nu skal et nyt projekt
finde veje til at få flere
på fuldtid.**

KILDE: KOMMUNEN





FOTO: TOR BIRK TRADS

Fra sosu- hjælper til læge

På den sidste januardag i år satte 32-årige Sakina Kousgaard Khan et foreløbigt punktum på sin karrierevej. Den dag afgav hun lægeløftet på Aarhus Universitet og kan nu kalde sig læge. En uddannelse, der egentlig begyndte dengang, hun valgte at uddanne sig til social- og sundhedshjælper. "Efter 10. klasse var jeg meget sikker på, at jeg ville være sygeplejerske. Dengang læste jeg en artikel om, hvordan mange nyuddannede sygeplejersker manglede praktiske færdigheder efter, at sygeplejerskeuddannelsen var blevet mere akademiseret og en bacheloruddannelse," siger hun. Derfor valgte hun at tage på social- og sundhedsskolen for på den måde at få adgang til sygeplejerskestudiet. Her fattede hun interesse for anatomi og fysiologi og fik blod på tanden til at læse medicin. Og det gik hun i gang med – efter at have kvalificeret sig gennem 2 år på HF.

ZBC

Styrk din faglighed

I et felt, hvor du konstant skal være omstillingsparat, er vi klar til at styrke dig med den nyeste viden inden for SOSU og det pædagogiske område.

Læs mere om vores kurser på zbc.dk eller ring direkte til os på tlf. 7242 2512

Vær med. Verden er til at forandre - zbc.dk

ZBC

Selandia Park 6-8
4100 Ringsted
Tlf.: 5578 8888

TEMA

REKRUTTERING

Om 10 år mangler der godt 40.000 sosu-medarbejdere. Men hvem vælger et fag, der har ry for at være nedslidende og dårligt lønnet? Fagbladet FOA følger i den kommende tid næste generation i faget.



Mikkel
Petersen
17 ÅR



GENERATION 2020

Hovedparten af dem var ikke ubetinget glade for Folkeskolen, men nu er de havnet på en hylde, de holder af: Som elever på SOSU Syd i Aabenraa. Efter grundforløbet er de fleste netop begyndt på sosu-linjen. Enten fordi det er deres drømmejob – eller fordi det er et skridt på vejen mod deres drømmekarriere. Her fortæller fem af dem, hvad der fik dem til at vælge faget.

AF METTE BOYSEN, MEBO@FOA.DK | FOTO: IBEN GAD



OLE KRUEGER, 17 ÅR

JEG VIL HELLERE VÆRE SOSU END ELEKTRIKER



JEG BLEV MØDT af mange fordomme på min efterskole, da jeg sagde, jeg ville være social- og sundhedsassistent. At der kun er kvinder i faget. At man tørrer røv. At det er underbetalt. Jeg var egentlig ligeglad, for jeg ved, det ikke stemmer.

Jeg har været i praktik på to forskellige plejehjem i 8. og 9. klasse, og i 10. klasse var jeg i brobygning. Der var vi to dage på sosu-skolen i Herning og resten af ugen på elektrikerlinjen. Jeg sagde med det samme, at jeg hellere ville arbejde som sosu-assistent i stedet for at være elektriker. Jeg var en af de få på efterskolen, der havde det sådan.

Det er et job, jeg kan se mig selv være glad i. Det er sådan, jeg har oplevet personalet, når jeg har været i praktik. Som mekaniker ville jeg måske tjene mere, men jeg ville ikke være lige så glad.

Jeg kan huske fra min ene praktik, at jeg var ude at gå en tur med en beboer. Han kom ikke så ofte ud, fordi der ikke var personale til det. Han smilede hele tiden, mens vi var ude, og han var gladere, da vi kom tilbage. ★



ELLY JÜRGENSEN, 15 ÅR

DET ER LIDT LIGESOM EN EFTERSKOLE

FØRSTE GANG, VI var i praktik, var første gang, jeg var på et plejehjem. Det var interessant, men det er ikke mig. Hvis der er en, der dør, tror jeg, det vil være svært for mig. Jeg har ikke kendt nogen, jeg er tæt på, der er døde.

Jeg kan godt lide gamle mennesker, men på plejehjem er der meget, de gamle ikke kan. Og jeg vil gerne hjælpe dem med at komme i gang igen. Det er derfor, jeg gerne vil være fysioterapeut, men det er svært at komme ind på uddannelsen. Hvis det ikke lykkes, kan det være, jeg vælger at arbejde i psykiatrien.

Jeg var en af de yngste i min folkeskole. Nogle er taget på efterskole efter 9. klasse. Jeg skal bo på skolehjemmet i fire år. Det er lidt ligesom en efterskole, jeg er bare i gang med en uddannelse.



I begyndelsen ville jeg ikke rigtig flytte hjemmefra. Men det er gået fint på skolehjemmet på grund af min roomie, Nina. Vi taler om alt, så jeg er så glad for, at jeg har hende. Ellers ville jeg savne mit hjem meget. Vi har ikke skændtes en eneste gang. Det er ret fantastisk. ★

ANGELIQUE CYUZUZO, 19 ÅR

DET VAR VILDT NICE AT VÆRE I PRAKTIK

JEG KOM FRA Rwanda for 10 år siden. Jeg har aldrig talt med min mor om, hvorfor vi kom hertil, men jeg tror, det var fordi, hun ønskede at give sine børn en bedre fremtid.

Jeg bor med min storesøster i en lejlighed. Lige nu arbejder hun. Min mor bor med mine fire yngre søskende, og hun arbejder med rengøring.

Jeg ville egentlig gerne være læge og arbejde for Læger uden Grænser. Men nu tænker jeg, at jeg skal være sygeplejerske og rejse ud og hjælpe folk der, hvor der er nød.

Jeg tænkte, at det var bedre at blive sosu først i stedet for at gå i gymnasiet.

Det var vildt nice at være i praktik, og se hvordan det foregik.

Jeg har egentlig aldrig tænkt over, hvad mit drømmejob er, men jeg vil gerne vide, at jeg har gjort en forskel i folks liv. Og jeg vil gerne arbejde et andet sted end i Danmark.

‘Lev dagen, for den kommer aldrig tilbage.’ Det sagde min lærer på efterskolen til mig, og det tænker jeg tit på.

Vi kan have dårlige dage, og der kan ske dårlige ting. Men hvad nytter det at være sur over det. Lige meget hvad, vil der altid være et lille lyspunkt. Du skal bare åbne øjnene og se det. Når du fanger det, bliver du mere glad. ★





FENJA PETERSEN, 16 ÅR

NU ER DET SJOVT AT GÅ I SKOLE

JEG HAR HAFT en del skoleskift. På en af skolerne blev jeg mobbet. Jeg ved ikke hvorfor. Lige pludselig var de bare efter mig, sådan var den klasse. De skulle altid have én at mobbe. Det blev mig.

Jeg var måske lidt mere gammeldags i det. Jeg er ikke så meget til det moderne. I klassen gik alle pigerne med makeup. Det gjorde jeg ikke.

Jeg gik i lang tid, og holdt det for mig selv og endte med at være sygemeldt i et halvt år. Jeg skiftede skole, da mine forældre fandt ud af, hvad det handlede om.

Det er sjovt at gå i skole nu. Jeg overvejer aldrig at blive hjemme. Og lige nu ser jeg frem til, at jeg kommer til at arbejde på et plejehjem.

Jeg har altid haft mere fokus på andre end mig selv. Det har været nemmere at hjælpe andre. Hvis der er én, der har siddet og været tilbageholdende, har jeg forsøgt at hjælpe. Jeg bliver selv ked af det, hvis andre er kede af det. Hvis man hjælper andre, vil en del af dem vælge at hjælpe igen, hvis man selv har brug for det. ★

MIKKEL PETERSEN, 17 ÅR

JEG SAVNER EN FORM FOR EMMA GAD



SÅDAN TAGER DU GODT IMOD EN NY ELEV

- En god kollega ved, hvornår eleven kommer og får eleven til at føle sig velkommen.
- På grund af uddannelsens opbygning er mange elever formentlig yngre, end du selv var, da du var i praktik første gang. Derfor er eleven måske også mere umoden og kun lige i gang med at finde sig en (faglig) identitet.
- Tal med eleven om, hvilke opgaver det giver mening, de er med til.
- Lav en gradvis introduktion til forskellige aspekter af det at være social- og sundhedshjælper/-assistent. Eleverne behøver ikke at blive introduceret for nedre toilette på første dag.
- Husk på, det er nye elever. Måske er det deres første gang på et plejehjem, og mange af dem har aldrig set en ældre nøgen krop før.
- Lad dem se virkeligheden i små bidder, så de ikke bliver skræmt væk.
- Tal med dem om, hvordan de kan sige fra på en god måde.

KILDE: DITTE KJÆR, HOLDLÆRER PÅ GRUNDFORLØB 1 OG 2 PÅ SOCIAL- OG SUNDHEDSSKOLEN SYD I AABENRAA

JEG KOMMER FRA Privatskolen Als. Da jeg gik der, lavede jeg lektier fra kl. 15-18 hver dag. Fordi jeg var ordblind, tog det lidt længere tid. Det har virkelig været en kamp.

Da jeg kom på efterskole, fik jeg et kulturshok. Der var mange, der havde noget med i bagagen, hvor jeg tænkte: Hold da op. Det tænkte jeg også, da jeg kom her.

Jeg synes, Grundforløb 1 var noget overflødigt. Vi lavede ikke nok. Det har jeg hørt, at de gør på Grundforløb 2 og Hovedforløbet. Jeg forstår ikke, de ikke forsøger at være lidt mere krasbørstige på Grundforløb 1.

Jeg går i skjorte hver dag. Der er andre, der er meget flamboyante med deres påklædning og har farvet deres hår rødt og grønt, og hvad de ellers har haft af farver. Der mangler en form for Emma Gad: pli, dannelse, takt og tone.

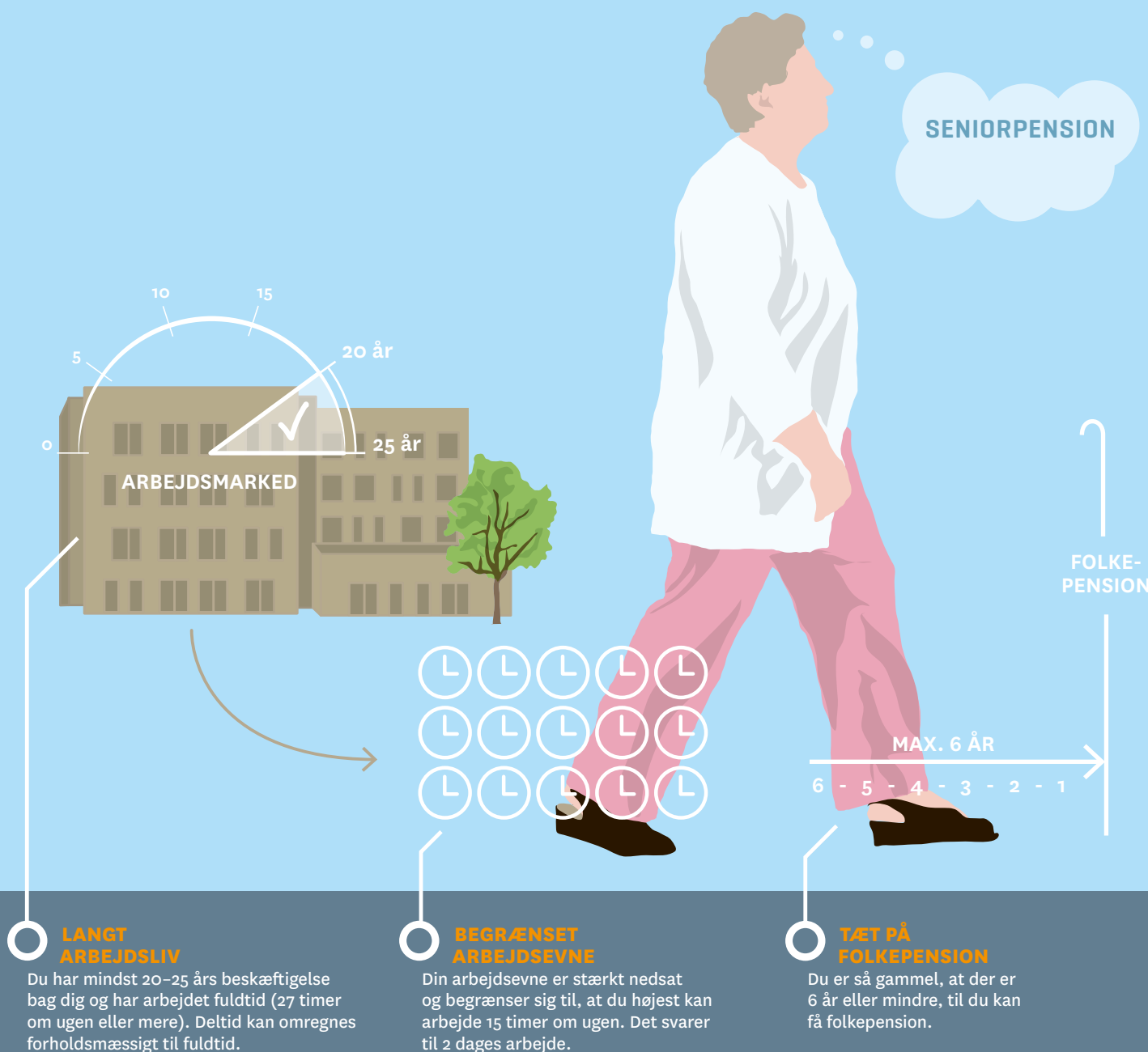
Det er vigtigt at have en uddannelse og noget at falde tilbage på. Jeg er skoletræt ad Pommern til, men jeg har tænkt mig at gennemføre det 100 procent. ★



SENIORPENSION

1. januar trådte den nye lov om seniorpension i kraft. Den er målrettet lønmodtagere, der har arbejdet i mange år og er nedslidte, men stadig ikke kan gå på folkepension. Her gennemgår vi de vilkår, der gælder, hvis du søger om seniorpension.

AF MORTEN BRUUN, MOBR@FOA.DK | GRAFIK: GERT K. NIELSEN/EMOTION



FRA DEN VIRKELIGE VERDEN

Elsebeth er 62 år og hendes historie matcher i høj grad de personer, der er målgruppen for seniorpension.

Elsebeth har arbejdet på plejehjem, psykiatrisk plejehjem og sygehus, siden hun var 17 år – først som ufaglært sygehjælper, siden som social- og sundhedsassistent. Hun har altid været i aftenvagt og haft mange tunge patientløft.

Nu er hun slidt ned – og hun er netop blevet fyret, fordi hun heller ikke kunne klare den specialstilling,

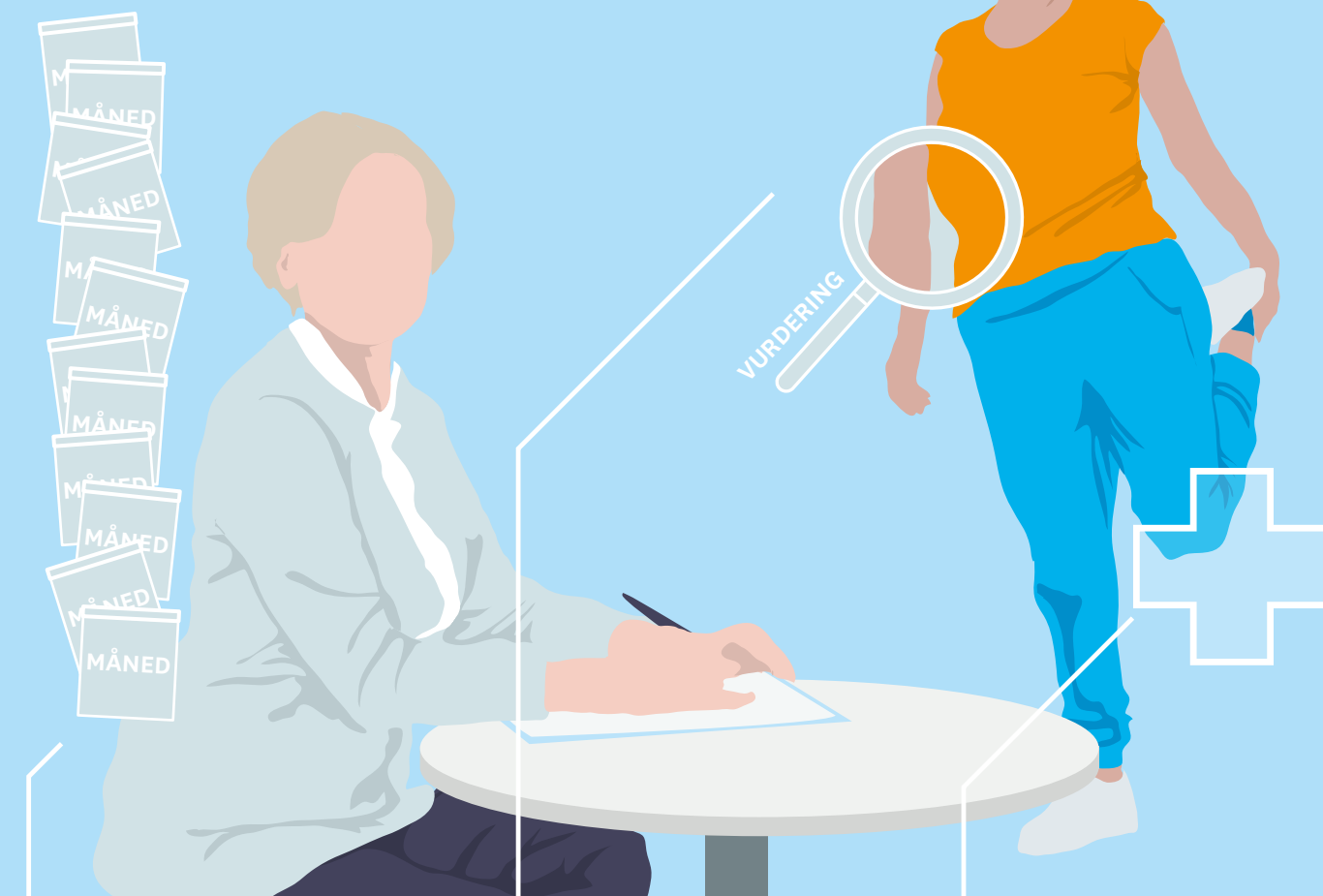
hendes arbejdsplads havde skruet sammen til hende.

For to år siden søgte Elsebeth seniorførtidspension – men fik afslag. Nu har hun – på FOAs opfordring – søgt seniorpension. Ansøgningen blev afleveret 16. januar, og hendes hjemkommune behandler nu sagen.

Kommunen har mere end antydnet, at hun kan forvente et 'ja', men Elsebeth tør ikke tro på det, før tilsagnet er i hus.

ØKONOMIEN

Som seniorpensionist modtager du en ydelse på lige godt 19.000 kr. om måneden, hvis du er enlig, og cirka 16.500 kroner, hvis du er gift. Det svarer til de beløb, en førtidspensionist får.



SENESTE JOB

Arbejdsevnen vurderes med udgangspunkt i dit seneste job, som du skal have haft i mindst 12 måneder. Det gælder også, hvis du er i fleksjob.

NUVÆRENDE ARBEJDSEVNE

Det er alene din nuværende arbejdssevne, der skal vurderes. Andre beskæftigelsesrettede indsatser som for eksempel ressourceforløb eller arbejdsprøvning kommer ikke på tale.

OPLYSNINGER OM HELBREDET

Der skal foretages en individuel konkret vurdering primært på grundlag af helbredsmæssige oplysninger. Sociale forhold kan dog også have betydning.

FRA DEN VIRKELIGE VERDEN

Elsebeth er 62 år og hendes historie matcher i høj grad de personer, der er målgruppen for seniorpension.

Elsebeth har arbejdet på plejehjem, psykiatrisk plejehjem og sygehus, siden hun var 17 år – først som uaglært sygehjælper, siden som social- og sundhedsassistent. Hun har altid været i aftenvagt og haft mange tunge patientløft.

Nu er hun slidt ned – og hun er netop blevet fyret, fordi hun heller ikke kunne klare den specialstilling,

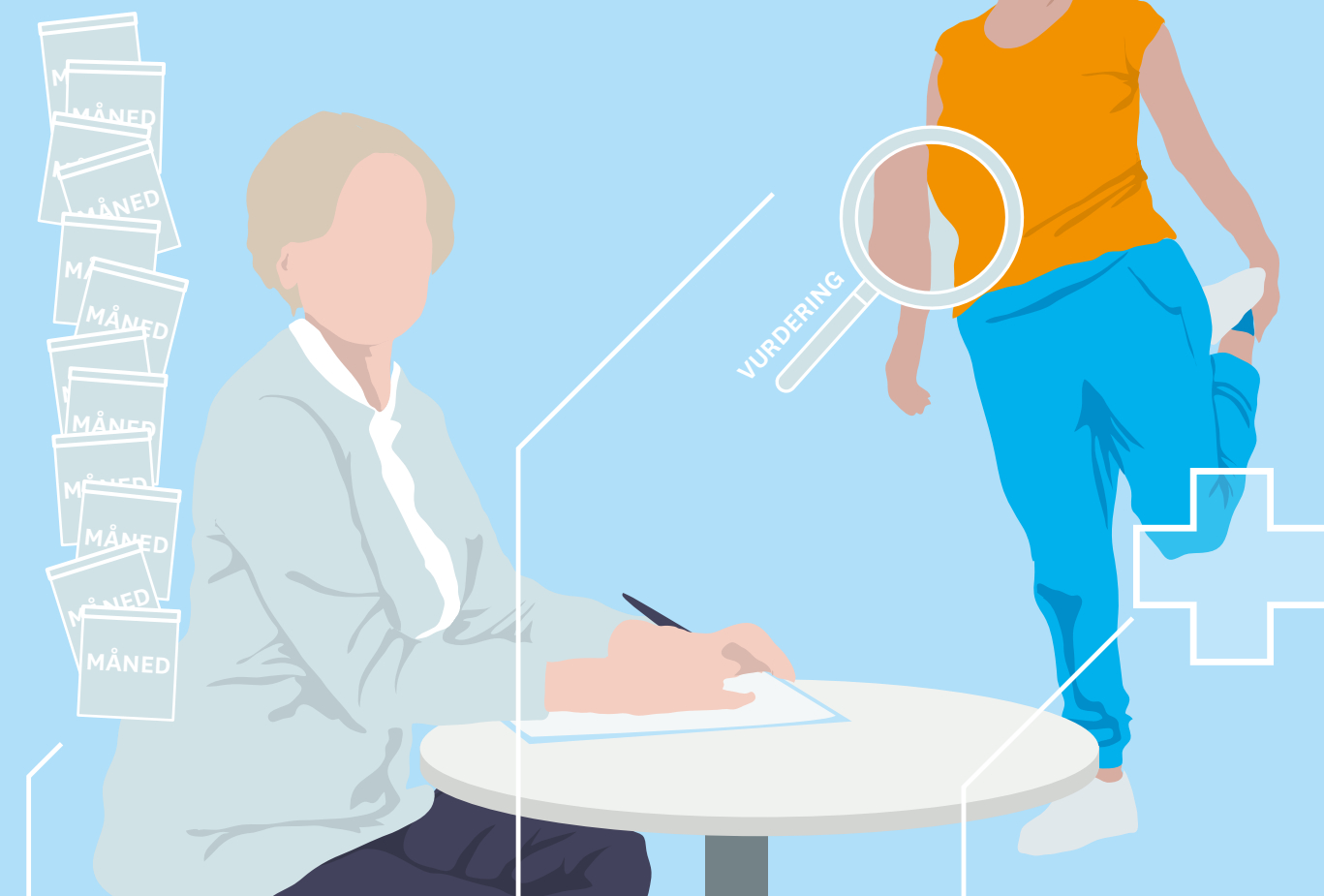
hendes arbejdsplads havde skruet sammen til hende.

For to år siden søgte Elsebeth seniorførtidspension – men fik afslag. Nu har hun – på FOAs opfordring – søgt seniorpension. Ansøgningen blev afleveret 16. januar, og hendes hjemkommune behandler nu sagen.

Kommunen har mere end antydnet, at hun kan forvente et 'ja', men Elsebeth tør ikke tro på det, før tilsagnet er i hus.

ØKONOMIEN

Som seniorpensionist modtager du en ydelse på lige godt 19.000 kr. om måneden, hvis du er enlig, og cirka 16.500 kroner, hvis du er gift. Det svarer til de beløb, en førtidspensionist får.



SENESTE JOB

Arbejdsevnen vurderes med udgangspunkt i dit seneste job, som du skal have haft i mindst 12 måneder. Det gælder også, hvis du er i fleksjob.

NUVÆRENDE ARBEJDSSEVNE

Det er alene din nuværende arbejdsevne, der skal vurderes. Andre beskæftigelsesrettede indsatser som for eksempel ressourceforløb eller arbejdsprøvning kommer ikke på tale.

OPLYSNINGER OM HELBREDET

Der skal foretages en individuel konkret vurdering primært på grundlag af helbredsmæssige oplysninger. Sociale forhold kan dog også have betydning.

FRA DEN VIRKELIGE VERDEN

Elsebeth er 62 år og hendes historie matcher i høj grad de personer, der er målgruppen for seniorpension.

Elsebeth har arbejdet på plejehjem, psykiatrisk plejehjem og sygehus, siden hun var 17 år – først som ufaglært sygehjælper, siden som social- og sundhedsassistent. Hun har altid været i aftenvagt og haft mange tunge patientløft.

Nu er hun slidt ned – og hun er netop blevet fyret, fordi hun heller ikke kunne klare den specialstilling,

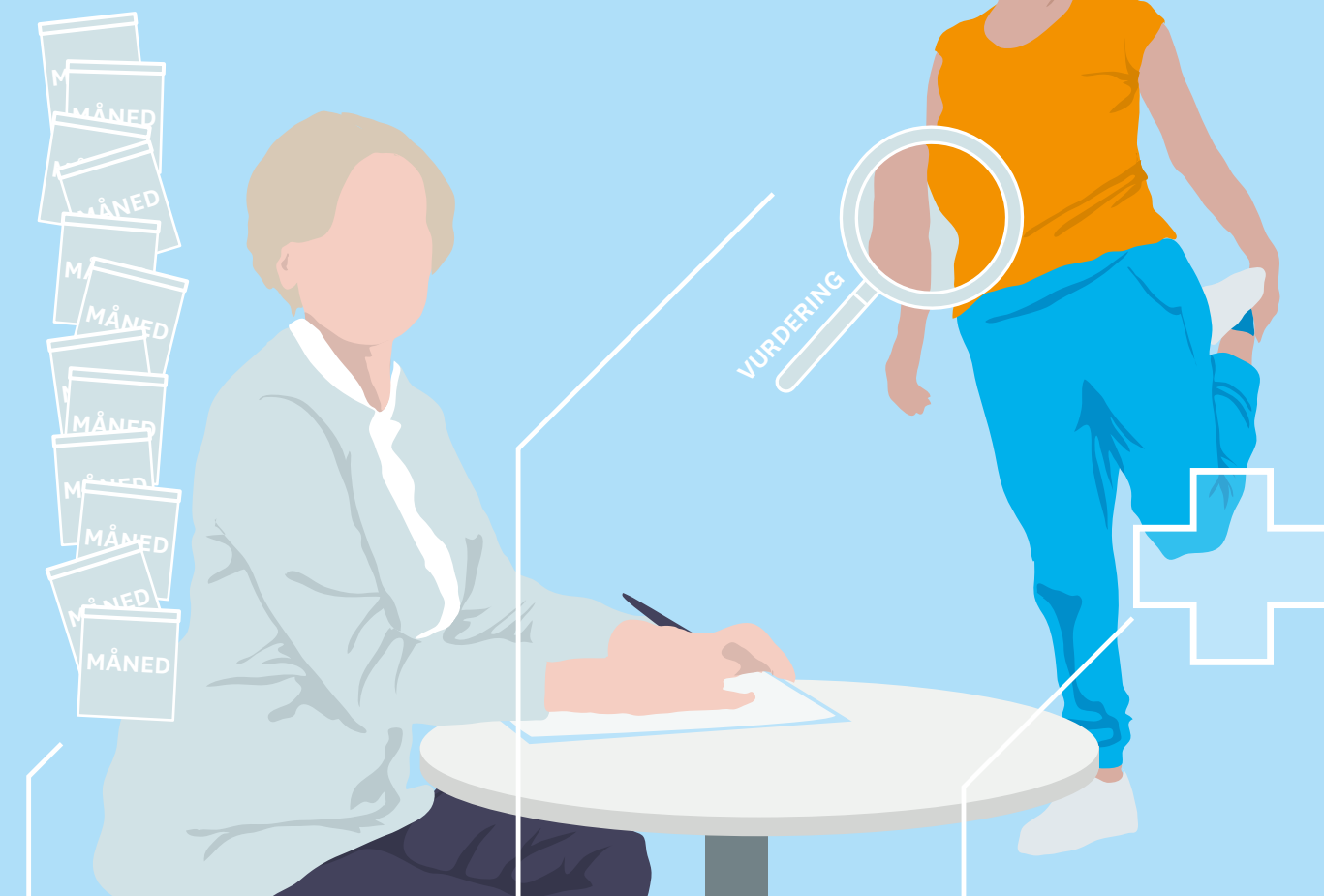
hendes arbejdsplads havde skruet sammen til hende.

For to år siden søgte Elsebeth seniorførtidspension – men fik afslag. Nu har hun – på FOAs opfordring – søgt seniorpension. Ansøgningen blev afleveret 16. januar, og hendes hjemkommune behandler nu sagen.

Kommunen har mere end antydnet, at hun kan forvente et 'ja', men Elsebeth tør ikke tro på det, før tilsagnet er i hus.

ØKONOMIEN

Som seniorpensionist modtager du en ydelse på lige godt 19.000 kr. om måneden, hvis du er enlig, og cirka 16.500 kroner, hvis du er gift. Det svarer til de beløb, en førtidspensionist får.



SENESTE JOB

Arbejdsevnen vurderes med udgangspunkt i dit seneste job, som du skal have haft i mindst 12 måneder. Det gælder også, hvis du er i fleksjob.

NUVÆRENDE ARBEJDSEVNE

Det er alene din nuværende arbejdsevne, der skal vurderes. Andre beskæftigelsesrettede indsatser som for eksempel ressourceforløb eller arbejdsprøvning kommer ikke på tale.

OPLYSNINGER OM HELBREDET

Der skal foretages en individuel konkret vurdering primært på grundlag af helbredsmæssige oplysninger. Sociale forhold kan dog også have betydning.

De gav mig ikke en fair chance

Jeanette Kamph bad om omplacering, da hendes diabetes var løbet løbsk. I stedet blev hun fyret.

AF ANNE METTE FUTTRUP | FOTO: HEIDI LUNDGAARD

KEND DIN RET

FYRET UNDER SYGDOM

- Du kan kun fyres, hvis din arbejdsgiver har en saglig grund. Langvarig sygdom kan være en saglig grund.
- Du har ret til at få at vide, hvorfor du bliver fyret, og du skal varsles om det.
- Din arbejdsgiver har pligt til at vurdere alle muligheder for at fastholde dig i jobbet, før du kan fyres.
- Du kan få hjælp af din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling. Er fyringen uden saglig grund, kan du have ret til en godtgørelse.



Læs mere
foa.dk/raad-regler/sygdom

”Jeg føler mig så uretfærdigt behandlet. Ældre og Handicapforvaltningen i Odense Kommune gør meget ud af at fortælle, at hele forvaltningen er vores arbejdsplads. Men det gælder åbenbart kun, når forvaltningen har brug for det. Da jeg bad om en anden arbejdsplads for at tilgodese min diabetes, der er svær at regulere, kunne det ikke lade sig gøre.”

40-årige social- og sundhedsassistent Jeanette Kamph trækker vejret dybt, da hun ridser sin sag op og mærker følelsen af svigt og uretfærdighed, der stadig sidder i hende.

Sagen endte med en fyring i foråret 2019, og med hjælp fra FOA blev der indgået et forlig, og hun fik en godtgørelse på 125.000 kroner.

”Det er både en økonomisk hjælp og en anerkendelse. Men jeg ville meget hellere have beholdt mit arbejde.”

Fik diabetes under graviditet

Det begyndte i 2013, da Jeanette Kamph under sin graviditet udviklede diabetes 1. Efter barslen skulle hun finde en rytme i arbejdsdagen på Ældrecenter Øst i Odense, så hun kunne tage hensyn til sin nye kroniske sygdom med regelmæs-

sige spisepauser, tid til at måle sit blodsukker og gå til kontroller på hospitalet.

”Jeg var rigtig glad for mit arbejde – og god til det. Jeg blev valgt til tillidsrepræsentant og gik op i arbejdsmiljø. Men omstruktureringer gjorde det svært at finde tid til pauser. Jeg løb rundt med mine klapsammenmadder i hånden, og mit blodsukker blev tårnhøjt,” fortæller hun.

Lægerne forsøgte forgæves at få sygdommen under kontrol. Efter fire år opfordrede de hende til at finde et andet arbejde.

”De sagde direkte, at hvis jeg ville se mine børn vokse op, skulle jeg finde et arbejde, hvor jeg kunne tilgodese min diabetes. Derfor spurgte jeg min leder om muligheden for en omplacering.”

Startede i praktik på dagcenter

Siden var Jeanette Kamph sygemeldt ad flere omgange, og ved sygefraværsmøder med sin leder og fællestillidsrepræsentant drøftede de nye muligheder:

”Jeg havde brug for regelmæssighed og fem dage i træk i samme vagtlag, hvilket ikke kunne lade sig gøre på plejecentret. Jeg foreslog derfor et dagcenter, et værested eller en administrativ

”
**125.000 kr.
er et plaster
på uretfær-
digheden.**

JEANETTE KAMPH



funktion, da jeg også har en handelseksamen. Min leder var positiv, og jeg begyndte i virksomhedspraktik på et dagcenter for at afprøve andre funktioner.”

Kompetencer ryger ud med badevandet

Derfor var det ubegribeligt for Jeanette Kamph, da hun kort efter fik et brev fra Odense Kommune, som varslede hendes afskedigelse på grund af mange sygedage.

Også Nina Skov-Lauridsen, formand for FOA Odense, undrer sig over fyringen:

”Odense Kommune afskediger en kompetent social- og sundhedsassistent, sam-

tidig med at man mangler personale og garanterer job til ledige, der er villige til at tage en sundhedsfaglig uddannelse. Det giver ingen mening. Jeanette Kamph sagde tidligt i sit lange sygdomsforløb, at hun gerne ville have et andet arbejde. Hvorfor gik man ikke straks i gang med at afsøge muligheder? Det tangerer smøl,” siger hun.

Ældre- og Handicapforvaltningen i Odense Kommune ønsker ikke at kommentere sagen, da der er tale om en personalesag. ★ REDAKTIONEN@FOA.DK

DE FIK OGSÅ HJÆLP AF FOA

Hanne Pedersen FORSIKRINGSSKAB MÅTTE BØJE SIG

I foråret 2016 fik Hanne Pedersen en knap 300 kilo tung palle i hovedet, da hun tømte en lastbil for varer. Arbejdsgiverens forsikringsselskab afviste erstatningsansvar. Ifølge Hanne Pedersens advokat kunne hun ikke få retshjælp og skulle selv betale for en stævning. Derfor henvendte Hanne Pedersen sig til FOA Nordjylland – og blot en måned efter at fagforeningen i december sendte en stævning afsted, ændrede forsikringsselskabet holdning, og Hanne Pedersen modtog 50.000 kroner. På grund af ulykken er hun i dag på førtidspension.

Anne Lise Kristensen TABT MERARBEJDE SKAL OGSÅ ERSTATTES

Da Anne Lise Kristensen forrige år måtte sygemeldes efter et voldsomt overfald på jobbet, blev sygedagpengene beregnet ud fra den ordinære løn. Det var FOA ikke tilfreds med. Det merarbejde, som den nu 61-årige social- og sundhedshjælper fra Roskilde havde haft i en lang periode før overfaldet, skulle også dækkes, fordi der ifølge FOA var tale om ’forventet indkomst’. Kort efter nytår bøjede Erstatningsnævnet sig og tildelte Anne Lise Kristensen knap 100.000 kroner i erstatning for dette merarbejde. Hun har i forvejen fået 53.000 kroner i godtgørelse for svie og smerte.



**Har du brug for hjælp
Kontakt din egen afdeling
via foa.dk**

DE OMVANDRENDE HÅB

Tre gange forsøgte Liv Holm de Gier at begå selvmord. Hun overlevede sin depression, og nu har et særligt uddannelsesforløb hjulpet hende tilbage på arbejdsmarkedet – som sosu-assistent på en psykiatrisk afdeling. Hun forstår patienterne, fordi hun selv har været i deres boble, og nu bruger hun sin personlige historie og professionelle baggrund til at hjælpe andre med psykiske udfordringer. Og hun er ikke den eneste. På de næste sider fortæller vi om medarbejdere med brugererfaring.

TEMA AF NANA TOFT, REDAKTIONEN@FOA.DK | FOTO: JØRGEN TRUE





”Jeg har selv været dér”

Social- og sundhedsassistent Liv Holm de Gier kan noget særligt med patienterne på psykiatrisk afdeling 809.

”Det er som om, du er inde i min boble. De andre i personalet er udenfor. Ved siden af mig. Foran. Bag mig. Men du, Liv, du er herinde. Sammen med mig.”

Sådan faldt ordene fra en ung, kvindelig patient, indlagt på afsnit 809 under Psykiatrisk Center Glostrup. Det er et par år siden, men for social- og sundhedsassistent Liv Holm de Gier illustrerede ordene præcist hendes relation til patienterne.

”Jeg har været dér, hvor de er. Hvor alt er sort, og man ikke har lyst til at leve. Det gør jo, at jeg kan forstå dem på en anden måde. Jeg er med dem i den boble,” siger Liv Holm de Gier, der blev uddannet som 17-årig.

Privat og professionel

Hun var 24 år, da depressionen ramte hende. I løbet af ni måneder var hun indlagt tre gange, og da hun vågnede op efter sit tredje selvmordsforsøg, traf hun en bevidst beslutning: Hendes den-

gang fireårige datter skulle ikke længere leve med en mor i så dyb sorg.

Det er syv år siden – og nu er Liv kommet ud på den anden side. Det skyldes ikke mindst det etårige praktik- og kursustilbud ’MB-forløbet’, hvor MB står for Medarbejdere med Brugererfaring.

”Det var her, jeg forstod, hvordan jeg både kunne passe på mig selv og bruge mine personlige erfaringer i et professionelt liv,” fortæller Liv Holm de Gier.

Hun er brobygger

Til sommer har hun været fire år på afsnit 809, hvor hun er ansat som recoverymentor og på mange måder selv har været med til at definere sit jobindhold.

Og det handler først og fremmest om relationer: Hun tager altid imod nye patienter, hun har en særlig kontakt til de pårørende, og så spiller hun en unik rolle i de mere komplicerede patientforløb.

”Der er ting, som både patienter og pårørende aldrig ville fortælle eller spørge mig om. Liv har en særlig evne til



BAG OM ORDET

Recovery betyder ’at komme sig’ og er en personlig og individuel proces. Det er et begreb, der fokuserer på at få et meningsfuldt liv, selv med de begrænsninger, der følger med psykisk sygdom.

KILDE: REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI





”Jeg er både blevet en ti gange federe mor og en fagperson, der er med til at indgyde håb og gøre en forskel,” siger sosu-assistent og recoverymentor Liv Holm de Gier.

MB-FORLØBET

- MB-forløbet – Medarbejder med Brugererfaring – er etårigt praktik- og kursusforløb.
- Det er for fagfolk med for eksempel en pædagogisk eller sundhedsfaglig uddannelse, der samtidig har været ramt af psykisk sygdom og står uden for arbejdsmarkedet.
- Målet er, at deltagerne vender deres svære erfaringer til en kompetence.
- Det er som oftest deltagerens hjemkommune, der betaler for forløbet.
- 2 ud af 3 deltagere kommer i beskæftigelse.



Læs mere
mbforløbet.dk

RECOVERY- OG PEERUDDANNELSER

Hvor MB-forløbet er for fagfolk, er det ikke et krav for hverken en recoverymentor eller en Peermedarbejder, at de har en faglig baggrund. Her er det centrale de fælles erfaringer med psykisk sygdom.



Læs mere
peernet.dk



GODE RÅD

10 PEJLEMÆRKER
FOR DEN GODE
ANSÆTTELSE

ARBEJDSPLADSEN SKAL SIKRE, AT

1. hele personalegruppen er enige om at ansætte en medarbejder med brugererfaring.
2. der er opbakning fra ledelsen.
3. der er fuld inklusion i kollegagruppen, og at medarbejderen med brugererfaring deltager i supervision, personalemøder og sociale arrangementer.
4. der sker grundig introduktion til arbejdspladsen.
5. der er åbenhed om psykisk velbefindende og sårbarhed.

SOM MEDARBEJDER MED BRUGERERFARING SKAL DU

1. være ærlig omkring din sårbarhed.
2. kun dele din egen historie, hvis det er relevant for den, du deler med. Du deler ikke for din egen skyld.
3. vide, hvad det kan være for sårbart at dele.
4. kun dele det, du kan tåle at høre igen
5. reflektere over, hvorfor du gør, som du gør.

KILDE: ELISABETH RIX,
KONSULENT OG LÆRER
MB-FORLØBET



FORTSAT FRA SIDE 36

at skabe fortrolighed,” fortæller sygeplejerske Kristina Lhjungmann, der beskriver Liv som en ’brobygger’.

”Når vi andre ind i mellem river os selv i håret, fordi vi mangler redskaber, spørger vi ofte Liv, hvad der virkede for hende, da hun var syg,” siger Kristina Lhjungmann.

Det er helt normalt

Liv er blevet kaldt ind til Ceren, der specifikt har bedt om at tale med Liv. Den cirka 20-årige patient har det som om, hendes ord er væk, og hun kan ikke tale, som hun plejer.

”Du har været meget syg, Ceren. Det er helt normalt, når psykosen letter,” siger Liv, der ser det som en styrke og et værdifuldt værktøj, at hun kan dele sine smertefulde oplevelser med patienterne.

”Var det også sådan for dig,” spørger Ceren.

”Ja. Sådan var det også for mig,” siger Liv. ★

Cerens rigtige navn er redaktionen bekendt.

EN KÆMPE GEVINST FOR ARBEJDSPLADSEN

Mennesker med brugerbaggrund er 'omvarende håb' for både patienter, pårørende og resten af personalegruppen, siger specialkonsulent i Socialstyrelsen.

"En gang psykisk syg. Altid psykisk syg."

Sådan lyder en af de mest sejlivede fordomme om psykisk sygdom, hvis du spørger Finn Juliussen, der er specialkonsulent i Center for Handicap og Psykisk Sårbarhed under Socialstyrelsen. Heldigvis er fordommen også helt forkert.

"Idéen om, at psykisk sygdom er kronisk, har styret psykiatrien i over 100 år. Det er der dog kommet et opgør med, hvor blandt andet MB'ere og Peers er levende eksempler på det modsatte, fortæller Finn Juliussen.

Symboler på håb

Han peger på to større rapporter fra Socialstyrelsen, udgivet i 2008 og 2018, der begge enslydende konkluderer, at mennesker med brugerbaggrund er en kæmpe gevinst for arbejdspladserne.

"Selv hos fagprofessionelle i psykiatrien er der en skelnen mellem 'os', der arbejder med psykiatriske patienter og 'dem', der bliver ramt af psykiske vanskeligheder. MB'ere og Peers udfordrer den tankegang og gør

dét at have en psykisk diagnose til noget ufarligt," fortæller Finn Juliussen.

"De bliver faktisk omvarende symboler på håb. Håbet om at man kan komme sig. Og det gælder både patienter, pårørende og ikke mindst personalet," konstaterer han.

En god investering

Men Peers og MB'ere øger også den generelle trivsel på arbejdspladserne, da det at ansætte et menneske med brugerbaggrund kræver mere end almindelig god introduktion og forventningsafstemning.

"Som ledelse og personale er man 'tvunget' til at sikre sig gode, inkluderende fællesskaber, da mennesker, der har haft psykiske udfordringer, er mere sårbare overfor eksempelvis stress," fortæller Finn Juliussen, der samtidig fremhæver det økonomiske aspekt.

"Evalueringerne viser, at psykisk sårbare mennesker kan blive aktive og værdifulde medarbejdere og dermed undgå at blive langtidsparkeret på passiv forsøgelse." ★

PEERS VISER VEJEN TIL RECOVERY

- Borgere og patienter, der modtager Peer-støtte, oplever et forbedret socialt netværk, mindre stigmatisering og større åbenhed i forhold til psykiske vanskeligheder.
- Peers oplever omvendt en afstigmatisering i forhold til deres psykiske vanskeligheder og et løft i kompetencer.
- Arbejdspladser, der har Peer-ansat, oplever, at kulturen på arbejdspladsen ændrer sig, blandt andet med en større forståelse af borgerens perspektiv.
- Projektet omfattede arbejdspladsbesøg, fokusgruppeinterview og spørgeskemaundersøgelse i Region Midtjylland, Region Sjælland og Region Hovedstaden.

KILDE: EVALUERINGSRAPPORT FRA SATSPULJEPROJEKTET "FORSØG MED BRUG AF PEER-STØTTE I DEN KOMMUNALE OG REGIONALE INDSATS FOR MENNESKER MED PSYKISKE LIDELSER." UDGIVET I 2018.



Køkkenet er Lars Faurschous domæne. Her bager han hver onsdag boller til borgerne, der bruger Team Mod på Livet, som er en del af socialpsykiatrien i København.

ET POSITIVT FINGERAFTRYK

- MB'ere skaber større opmærksomhed på brugervinklen
- De tilføjer arbejdspladsen ny, faglig viden
- De sætter fokus på arbejdsmiljø
- Det kan betale sig for kommunerne at få dem tilbage på arbejdsmarkedet.

KILDE: RAPPORTEN "EN ANDERLEDES BRIK", 2008, DET TIDLIGERE VIDENCENTER FOR SOCIALPSYKIATRI

”DER ER EN VEJ IGENNEM”

I årevis var depression, angst og social isolation hverdag for pædagogen Lars Faurschou. Nu skaber han håb i Team Mod på Livet.

Det er en lille notits i lokalavisen, der bliver det helt store vendepunkt for Lars Faurschou. 'Lokalt loppemarked' står der. Lars har altid elsket markeder, så selvom han fortsat lider af social angst, lister han sig ud af lejligheden og ned på Griffenfeldsgade på Nørrebro i København.

På det tidspunkt i 2015 var det fire år siden, Lars Faurschou sagde op som souschef i et fritidshjem. Forinden havde han været gennem en periode med massivt arbejdspress. Han blev ramt af en depression, hans alkoholforbrug steg, og han fik også flere angstanfald.

”Der startede derouten. Først var jeg på sygedagpenge, så kontanthjælp. Så isolerede jeg mig i min lejlighed. Grundlæggende følte jeg, at alt i livet var ligegyldigt,” fortæller Lars Faurschou, der også nåede at være indlagt på Psykiatrisk Center Sct. Hans i 6 måneder.

Min historie har værdi for andre

Men den dag på loppemarkedet mødte han en medarbejder fra projekt 'Sunde Sammen', der fik ham i gang med både at motionere og spise sunde. Han blev anbefalet MB-forløbet, som han startede på i 2016. Og herefter gik det stærkt.

”Her forstod jeg, at det, jeg havde været igennem, havde værdi. At jeg kunne hjælpe andre i samme situation,” fortæller Lars Faurschou.

I dag arbejder han som pædagogisk relationsmedarbejder i Team Mod på Livet/Grib København, som er en del af socialpsykiatrien i hovedstaden, og hvor alle 35 medarbejdere og prakti-

kanter, langt de fleste frivillige, selv har erfaring med sociale og psykiske udfordringer.

”Det giver mening i forhold til de 10-20 borgere, der kommer i vores klubhus på Østerbro og dem, vi besøger i de botilbud, vi arbejder sammen med. Vi kommer jo alle med noget i rygsækken, som de kan spejle sig i med de mange forskellige psykiske vanskeligheder, de har,” siger Lars Faurschou.

Fortiden gør en reel forskel

For selvom Lars Faurschou til dagligt fungerer som en slags blæksprutte med en del arbejdsopgaver, der fortrinsvis trækker på hans faglighed som pædagog, så er der mange situationer, hvor hans fortid gør en reel forskel.

Som for eksempel sidste sommer, hvor der var et grillarrangement i klubhuset – og Lars Faurschou fandt en af borgerne udenfor døren. Fuld af angst over at skulle gå ind.

”Jeg fortalte ham, at jeg præcist vidste, hvordan han havde det. At jeg selv havde haft social angst. Jeg sagde 'kom, så følges vi ad' til ham,” mindes Lars og fortsætter:

”Vi gik ind sammen, og vi havde i øvrigt en fantastisk eftermiddag.”

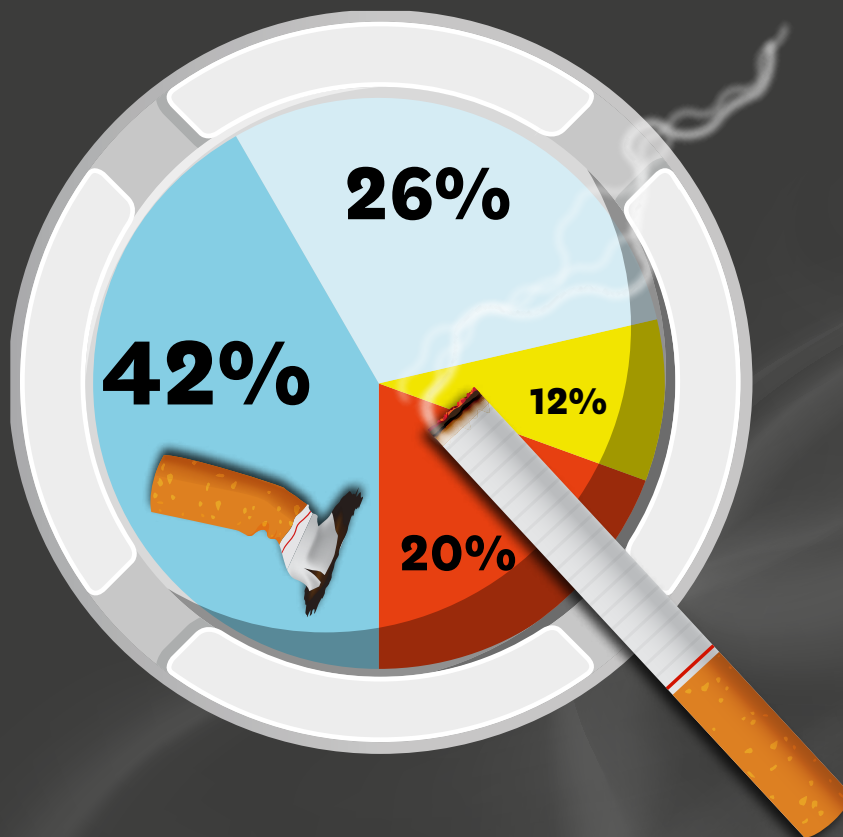
Samtidig understreger han, at der er ting, han skal bakke med resten af sit liv.

”Men jeg er et godt sted i livet. Det er også derfor, jeg fortæller min historie. For at sige til andre, der måtte kæmpe, at der er en vej igennem. Der er lys for enden,” siger Lars Faurschou. ★

TÆT PÅ

RØGFRI ARBEJDSID

Det offentlige Danmark er godt på vej til at blive røgfrit. Det viser en undersøgelse, som Fagbladet FOA har lavet på baggrund af data fra Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen.



DEN NYE VIRKELIGHED

Alle 5 regioner er nu røgfri. Og næsten alle 98 kommuner har også en form for rygeforbud i arbejdstiden. Kun 19 mangler.

AF JONAS REESE LAJER, REDAKTIONEN@FOA.DK | ILLUSTRATION: MAY BUHR

**ER VED AT INDFØRE
RØGFRI ARBEJDSSTID**

ALBERTSLUND
ASSENS
BILLUND
HALSNÆS
HILLERØD
HJØRRING
IKAST-BRANDE
KOLDING
LEJRE
NYBORG
ODSHERRED
ÆRØ

**HAR IKKE INDFØRT
RØGFRI ARBEJDSSTID**

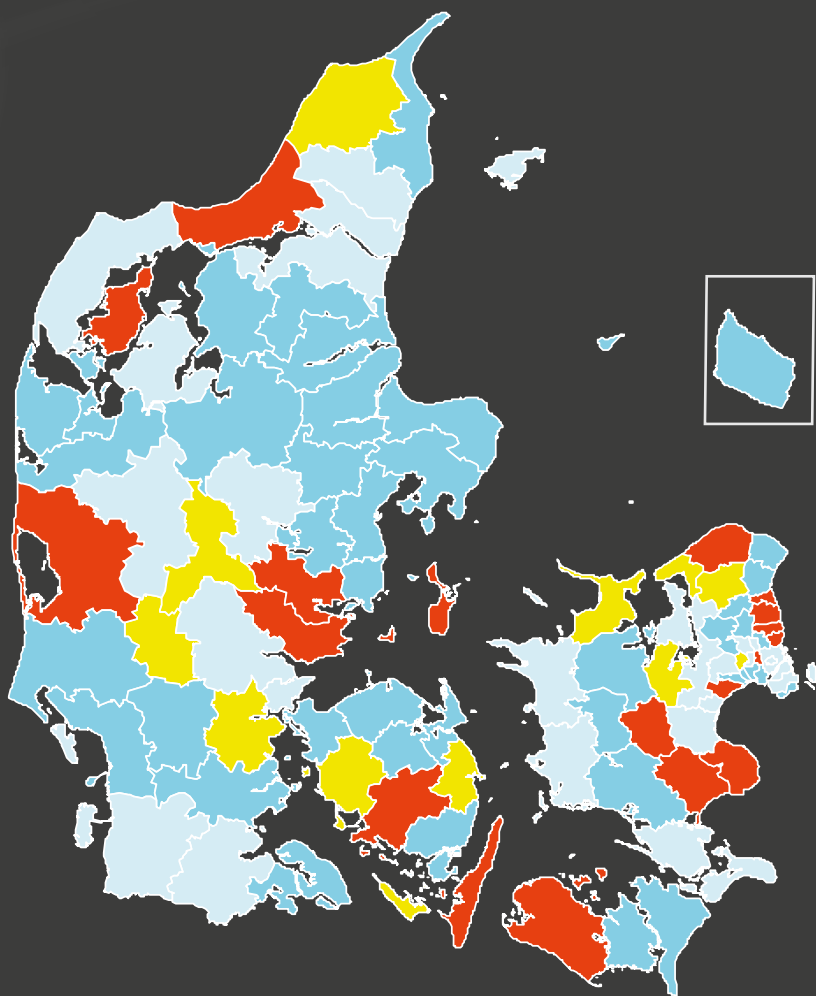
FAABORG-MIDTFYN
FAXE
GENTOFTE
GREVE
GRIBSKOV
HEDENSTED
HORSENS
HØRSHOLM
JAMMERBUGT
LEJRE
LOLLAND
LYNGBY-TAARBÆK
MORSØ
RINGKØBING-SKJERN
RINGSTED
RUDERSDAL
RØDOVRE
SAMSØ
STEVNS

**HAR RØGFRI ARBEJDSSTID PÅ
ENKELTE ARBEJDSPLADSER**

AABENRAA
AALBORG
BALLERUP
BRØNDERSLEV
FANØ
FREDERICIA
FREDERIKSSUND
GLOSTRUP
HERLEV
HERNING
HØJE TAASTRUP
KALUNDBORG
KØBENHAVN
FREDERIKSBERG
KØGE
LÆSØ
ROSKILDE
SILKEBORG
SKIVE
SLAGELSE
SOLRØD
THISTED
TÅRNBY
TØNDER
VEJLE
VORDINGBORG

**HAR INDFØRT
RØGFRI ARBEJDSSTID**

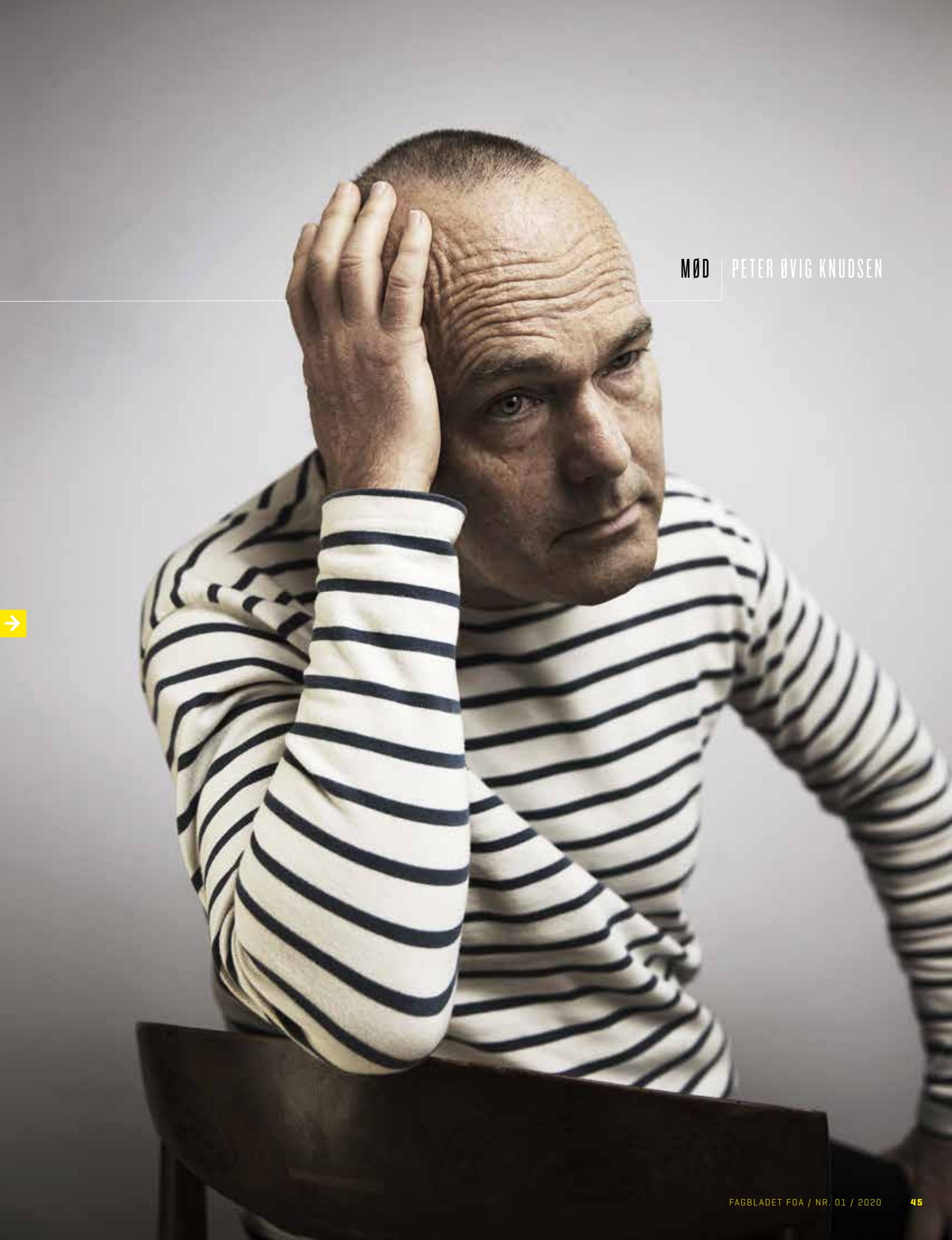
AARHUS
ALLERØD
BORNHOLM
BRØNDBY
DRAGØR
EGEDAL
ESBJERG
FAVRSKOV
FREDENSBORG
FREDERIKSHAVN
FURESØ
GLADSAXE
GULDBORGSUND
HADERSLEV
HELSENGØR
HOLBÆK
HOLSTEBRO
HVIDOVRE
ISHØJ
LEMMVIG
KERTEMINDE
MARIAGERFJORD
MIDDELFART
NORDDJURS
NORDFYN
NÆSTVED
ODDER
ODENSE
RANDERS
REBILD
SKANDERBORG
SORØ
STRUER
SVENDBORG
SYDDJURS
SØNDERBORG
VALLENSBÆK
VARDE
VEJEN
VESTHIMMERLAND
VIBORG



BAGOM TALLENE

- Har indført røgfri arbejdstid
(evt. med undtagelser
i selvbetalte pauser,
flekstid mv.)
- Har røgfri arbejdstid på
enkelte arbejdspladser
- Har ikke indført røgfri
arbejdstid
- Er ved at indføre røgfri
arbejdstid

**”JEG VAR RÆDSELSSLAGEN.
DE VILLE NOK IKKE SLÅ
MIG IHJEL, MEN JEG VAR
SIKKER PÅ, AT DE VILLE
GØRE MIG TIL EN ZOMBIE”**



MØD | PETER ØVIG KNUDSEN



Peter Øvig Knudsen troede, han skulle dø, da han midt i depressionens dybeste mørke blev indlagt på den lukkede afdeling. Opholdet endte med at redde forfatteren, der er aktuell med foredragsturne om sit personlige møde med psykiatrien.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JACOB NIELSEN

TRE HELTE PÅ PETERS VEJ

Sosuen Tania

Fordi hun trak Peters kæreste til side og sagde, at hun ikke skulle lytte til hans paranoia om utroskab og pengesvindler. Det havde hun brug for at høre. Mange gange.

Projektlederen Søren

Fordi han ser mennesker i patienterne. De savnede Roskilde Festival og Søren lavede festival med bål og musik på psykiatrisk.

Overlægen Lykke

Fordi hun er stærkt engageret og stenrolig midt i det kaos, en lukket afdeling kan være. Og fordi hun overtalte ham til at acceptere elektrochok. Det reddede hans liv – eller i hvert fald hans forstand.

Der kom et punkt i forfatter Peter Øvig Knudsens depression, hvor han intet kunne gøre. Hvor hans børn, kæreste, familie og venner stod som tilskuere til en sygdom, der indtog hans krop, hans personlighed og sugede al livsenergi ud af ham. Som var det et fremmed væsen.

"Når depressionen bliver dyb, er der intet, vi almindelige mennesker kan gøre. Man skal have hjælp," siger Peter Øvig Knudsen, der i 2019 udkom med sin bog 'Min mor var besat' om først sin mors, siden sin egen depression.

Depressionens monster

Længe havde han kaldt sine tilbagevendende depressioner alt muligt andet. Han ville ikke have den sygdom, hans mor havde lidt af gennem hele hans barndom, og som havde fået hende til at sidde 'derovre i sin bamsestol og klynke og trygle' om hans og søsterens hjælp.

Peter Øvig Knudsen peger på en slidt, brun Wegnerstol, der er flyttet med fra barndomshjemmet i Holme ved Aarhus og ind i huset i Gentofte. Det var depressionens monster, som han havde kaldt det, da hans mor døde i 2016, og han selv havde jublet: 'Monsteret er dødt'. Men monsteret var ikke dødt.

"Pludselig ramte det mig, og jeg forstod, hvor syg hun har været, og hvor

længe hun må have taget sig sammen for at kunne give os børnefødselsdage og madpakker," siger Peter Øvig Knudsen, hvis bog har sendt ham på en lang foredragsturné. Denne vinter har han således besøgt psykiatrien i Slagelse og Psykiatri Øst i Roskilde.

"Medarbejderne kommer og siger tak, fordi jeg fortæller, at man kan få god hjælp i psykiatrien. Det er der ikke andre, der gør," siger Peter Øvig Knudsen, der længe var en af de andre og tænkte det værste om det psykiatriske system.

Næsten en engel

"Jeg var rædselsslagen," siger han da også om den dag, hans kæreste og nære venner tog beslutningen om at køre ham til Rigshospitalet mod hans vilje. Hele turen derind overvejede han at flygte. Stikke af fra døden, som han var overbevist om ventede ham.

"De ville nok ikke slå mig ihjel fysisk, men jeg var sikker på, at de ville gøre mig til en zombie," siger Peter Øvig Knudsen, der huskede film, artikler og bøger om psykiatriens rædsler og så Jack Nicholson's døde blik i 'Gøgereden' for sig.

Indtil de stod og ventede foran slusen ind til afdelingen, og social- og sundhedsassistent Tania åbnede døren.

"Hun var det modsatte af alt det, jeg havde forestillet mig. Hun havde ingen kittel på og havde gjort noget ud



”

Medarbejderne kommer og siger tak, fordi jeg fortæller, at man kan få god hjælp i psykiatrien. Det er der ikke andre, der gør.

af sig selv med makeup og kæmpe lange øjenvipper. Og så slog hun ud med armene og sagde: 'Jamen kom indenfor'. Jeg følte, at jeg var ankommet til et hotel, ikke en lukket afdeling."

Tania så ham som en gæst og ikke som patient.

"Hun interesserede sig for mennesket og så forbi diagnosen, og det gjorde mange af medarbejderne. Det var ikke, fordi de var engle. Jo, nogle af dem var næsten engle," siger Peter Øvig Knudsen og forklarer, hvordan man 'suger nederlagene til sig, når man er deprimeret', som han siger.

Enhver irritation gør, at man føler sig endnu mere elendig.

"Netop derfor er det vigtigt, at de ansatte er i topform, selvom det nærmest er et umenneskeligt krav. Især når der er pres på, og det er der tit."

Gik selv til skafottet

Peter Øvig Knudsen nægtede at blive kørt ind til elektrochok.

"Jeg ville selv gå til skafottet sammen med Tania og en portør, der skulle sørge for, at jeg ikke stak af. Det overvejede jeg hele vejen ned til rummet," fortæller Peter Øvig Knudsen,

der havde ringet til sin søster inden og sagt farvel.

"Men efter tredje gang står der i min journal, at glædede jeg mig til at komme hjem og drikke kaffe. Det var kæmpestort. Det at glæde sig til noget havde ikke eksisteret i mit univers i flere måneder."

Efter syv gange viste behandlingen sin effekt.

"Det, jeg var mest bange for – at blive indlagt på en lukket afdeling, at få antipsykotisk medicin og elektrochok – endte med at redde mig." ★

MASCH@FOA.DK

Dine **FOA Fordele** i PenSam 2020



FOA INDBOFORSIKRING

Kun 1.493 kr. pr. år



FOA LØNKONTO

3 % i rente op til 25.000



FOA ULYKKESFORSIKRING

25 % rabat det
første år



FOA BOLIGFORDEL

2.500 kr. rabat for
hver lånt million



10 % FOA-RABAT

På de fleste
forsikringer



FOA BILLÅN

2,95% i rente ved
20% i udbetaling



INGEN SELVRISIKO

Efter 2 år uden skader hos os
(særlige regler for bil)



FOA LÅN

7,95% i rente

FOA Fordele er kun til dig, der er medlem af FOA

Du får gode priser og høj kvalitet. Samlet set kan meget
få matche vores tilbud til dig. Se, hvad du kan få på
pensam.dk/foafordele

RING
44393953

NYHED!
UNGEPAKKE

Både bank og forsikring
Kun 180 kr. om måneden



PenSam

FOA

DEMENS

MUSIK OG MASSAGE KAN ERSTATTE MEDICIN

**Nyt studie dokumenterer, at medicinfri behandling har
lige så god virkning som medicin hos ældre med demens.**

AF METTE BOYSEN

Massage, havearbejde og sang ser ud til at være et lige så effektivt middel som medicin, når det drejer sig om at håndtere aggressiv og urolig adfærd blandt ældre med demens.

Det viser et canadisk studie, hvor flere end 23.000 mennesker med demens har deltaget i forsøgene.

Konklusionen overrasker ikke Kasper Jørgensen, der er neuropsykologisk fagkonsulent hos Nationalt Videnscenter for Demens.

"Det ligger meget godt i tråd med det, vi allerede ved i dag," siger Kasper Jørgensen og refererer til Sundhedsstyrelsen, der for nyligt udgav en retningslinje om demens og udadreagerende adfærd.

Valget ikke hip som hap

Alligevel er der grund til at have opmærksomhed på valg af behandling.

"Selvom behandlingerne ser ud til at have lige god effekt, er det er ikke hip som hap, hvilken behandling man vælger. Den medicinske behandling har potentielle bivirkninger, og i en gammel, skrøbelig hjerne er risikoen for bivirkninger forøget. De ikkemedicinske behandlinger har ikke kendte bivirkninger," siger Kasper Jørgensen.

Når det kommer til den ikkemedicinske behandling, pointerer han, at der ikke er tale om en one size fits all-model.

"Hvis man ikke kan lide at blive rørt ved, eller ikke bryder sig om havesysler, sang eller musik, skal man selvfølgelig ikke have det trukket ned over hovedet. Så må man prøve at finde noget andet, der matcher patientens behov og interesser," siger Kasper Jørgensen.

Symptomernes karakter

For en gruppe af patienter vil det være bedst at fortsætte med den medicinske behandling.

"Der er nogle situationer, hvor de ældre med demens har psykotiske vrangforestillinger eller er svært depressive. Det er en gruppe, der virker så forpint, at medicinen er relevant for at bryde de psykotiske idéer," siger Kasper Jørgensen og påpeger, at det er vigtigt at finde balancen:

"Nogle gange får patienter for meget medicin. Men det er noget, der er fokus på i demensplejen. Det svære er at finde ud af, hvem har godt af medicinen. Man skal se på symptomernes karakter og følge patienterne tæt og lave systematiske registreringer af, hvad der virker." ★

MEBO@FOA.DK



Kasper Jørgensen
Neuropsykologisk
fagkonsulent
Nationalt Videnscenter
for Demens



SÅDAN GJORDE DE

Den canadiske forskergruppe har gennemgået 163 såkaldt randomiserede kontrollerede forsøg med medicinsk eller ikkemedicinsk behandling af ældre med demens og aggressiv adfærd. Det betyder, at det er tilfældigt, om man som forsøgsperson har tilhørt kontrolgruppen eller ej.

KILDE: REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI



Læs mere
bit.ly/38wTPLk



ALLE ANSATTE FÅR UNDERVISNING

- Samtlige medarbejdere på afdelingen D – sosu-ansatte, sygeplejersker, ergo- og fysioterapeuter og ledelse – er sikret mindst 3 modulers undervisning. Et modul er på 30 timer.
- En udvalgt gruppe, hovedsageligt sosuansatte og sygeplejersker, skal have ni modulers undervisning.
- Center for Døve står for undervisningen.
- Københavns Kommune har bevilget og finansieret efteruddannelsen.

KILDE: KASTANJEHUSENE, AFDELING D



BAG OM ORDET

Tegnsprog er de døves modersmål. Det er et selvstændigt sprog med sin egen grammatik. Dansk tegnsprog udtrykkes visuelt med bevægelser, gestus og mimik. Det er ikke internationalt.

KILDE: DANSKE DØVES LANDSFORBUND

"Hvordan har du det lige nu?," spørger social- og sundhedshjælper Jerry Yilma den 88-årige Jørgen Wagenhoff. Han er døv, men hun har lært tegnsprog og her siger hun 'nu'.

Tegnsprog afværger ensomhed

Samtlige medarbejdere på plejehjemmet Kastanjehusene får tegnsprogsundervisning for at højne livskvaliteten blandt døve beboere.

AF NANA TOFT | FOTO: JØRGEN TRUE



Hvordan smagte maden? Var det godt?” Social- og sundhedshjælper Jerry Yilma er gået forbi Jørgen Wagenhoff for lige at sige hej. Hun bruger tegn, for den 88-årige plejehjemsbeboer er døv.

”Jeg er ikke i nærheden af at kunne alle tegn, men jeg bliver hele tiden bedre. Min oplevelse er også, at Jørgen lever mere og mere op i takt med, at vi alle bliver bedre til tegnsprog,” fortæller Jerry Yilma.

Mindre alene i verden

Siden 1. september har alle medarbejdere på afdeling D på plejehjemmet Kastanjehusene på Nørrebro i København deltaget i et intensivt kursus i tegnsprog. Stedet har nemlig budt ind på opgaven med at åbne huset op for 10 døve plejehjemsbeboere.

Hidtil har de været spredt ud på flere plejehjem i Københavns Kommune – og det kan skabe dyb ensomhed, da de ofte er alene, og personalet ikke kan tegnsprog.

”Vi håber at skabe et sted, hvor ældre døve beboere kan mødes på deres eget sprog og dermed føle sig mindre alene i verden,” forklarer afdelingsleder Nana Batista.

Jørgen lever op

Jørgen Wagenhoff var den første døde beboer, der flyttede ind. Nu er de to – og flere står på venteliste. Og de vil opleve, at personalets nye kompetencer gør en forskel.

”På min første aftenvagte med Jørgen var jeg ikke

[CV]

Navn: Jerry Yilma

Alder: 37 år

Uddannelse:

Social- og sundhedshjælper, ansat i Kastanjehusene i 14 år

begyndt på undervisning endnu. Her sad han helt alene og talte ikke med nogen ved aftensmaden,” siger social- og sundhedsassistent Anja Wittarp.

Inden sin næste vagt havde hun haft en del undervisning, og hun kunne indvie Jørgen Wagenhoff i, hvad de andre beboere talte om.

”På den måde blev han inviteret med ind i fællesskabet. Det var en fantastisk oplevelse, og det var tydeligt at se, hvor glad han var,” fortæller Anja Wittarp.

Fagter og mimik

Undervisningen i tegnsprog har været omfattende, og det er et stort puslespil, der skal gå op. Til gengæld er det ikke kun Jørgen Wagenhoff, der får noget ud af det. Det gør de hørende beboere også.

”I dag ved vi, at det ikke nytter at råbe højere, bare fordi nogle af de hørende beboere har fået problemer med hørelsen. Nu bruger vi vores krop, og vi prøver os frem med fagter og mimik,” fortæller afdelingsleder Nana Batista og suppleres af social- og sundhedshjælper Jerry Yilma:

”Tegnsprog er et meget kropsligt sprog, og det er en overvindelse for mange at lære at bruge det. Men vi har hjulpet hinanden, og i dag synes jeg, vi er en mere sammentømret personalegruppe, end vi var før kurserne.” ★ REDAKTIONEN@FOA.DK

HUSK!**24. marts**

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

Husk at udfylde din joblog

Du skal søge job hver uge og registrere de job, du søger, i en joblog på foa.dk/a-kasse. Det er et krav, at du søger flere job om ugen. Antallet afhænger af, hvor mange ledige stillinger der er: Jo flere ledige stillinger, desto flere skal du søge. Hver måned skal du gemme mindst en ansøgning i din joblog. Det er en betingelse for at få dagpenge, at du opfylder disse krav.

FOAs A-kasse har fået nye vedtægter

Delegeretmødet, der er FOAs A-kasses øverste myndighed, vedtog 10. december 2019 nye vedtægter for a-kassen. Find dem på foa.dk/regler. Hvis du vil have tilsendt en kopi af de nye vedtægter, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasse-afdeling. Du kan læse referatet fra delegeretmødet på foasakasse.dk.

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.

HUSK AT SØGE OM FERIEDAGPENGE

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

Har du feriedagpenge til gode for ferieåret 1. maj 2019 til 30. april 2020, kan du stadig nå at søge om at få dem udbetalt – sidste frist er 31. maj 2020.

Du sender en ansøgning på foa.dk/feriedagpenge.

Du har optjent feriedagpenge, hvis du har modtaget et brev i foråret 2019 i din digitale postkasse, foa.dk/min-post – brug dit NemID til at logge ind.

I brevet kan du se, hvor mange dage med feriedagpenge du har optjent.

Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og for ferie optjent i 2018 skal du holde ferien i perioden fra 1. maj 2019 til 30. april 2020. Er du i tvivl om, hvor mange feriedagpenge du har brugt, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasse.

Ferie fra 1. maj 2020

Har du planlagt ferie i det nye ferieår, der starter 1. maj 2020, kan du fra 1. april søge om feriedagpenge, hvis du har optjent feriedagpenge i løbet af 2019.

I foråret 2020 modtager du et brev i foa.dk/min-post, om hvor mange dage med feriedagpenge du kan afholde.

Nye ferieregler i 2020

I 2020 træder en ny ferielov i kraft, som også har betydning for reglerne om feriedagpenge. De nye regler betyder blandt andet et ekstraordinært kort ferieår i perioden fra 1. maj 2020 til 31. august 2020. I denne periode skal du afholde den ferie med feriedagpenge, som du har optjent i løbet af 2019.

Læs mere om de nye ferieregler på foa.dk/feriedagpenge. ★

Så røg opholdskravet

Med finanslovsaftalen for 2020 blev opholdskravet ophævet med virkning fra 1. februar 2020. Kravet betød, at medlemmer af a-kassen som udgangspunkt skulle have opholdt sig lovligt i Danmark eller i et andet EU/EØS-land eller Schweiz i sammenlagt mindst 7 år inden for de seneste 12 år for at kunne få ret til arbejdsløshedsdagpenge.

Samtidig med afskaffelsen indføres en overgangsordning for dem, der har meldt sig ud eller lod sig slette af a-kassen på grund af opholdskravet. Er du en af dem, kan du melde dig ind i a-kassen igen og få genoprettet dit medlemskab med tilbagevirkende kraft fra det tidspunkt, hvor du meldte dig ud. Derved undtages du fra kravet om, at man skal

være medlem af en a-kasse i 12 måneder for at få dagpenge.

Genopret dit medlemskab inden 31. juli

Du kan bede om at få genoprettet dit medlemskab i perioden fra 1. februar til 31. juli 2020. Kontingentet for hele den udmeldte periode skal efterbetales. Det er også en forudsætning, at udmeldelsen er sket i den periode, hvor opholdskravet har været gældende, samt at du har meldt dig ud, fordi du ikke har opfyldt opholdskravet.

Overgangsordningen gælder ikke for nye indmeldelser. Det gælder heller ikke, hvis du aldrig nåede at melde dig ind – heller ikke, hvis årsagen var opholdskravet. ★

BOLLER MED DIP

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. Hjemmebag er en billig måde at få mellemmåltider på. Boller med fyld mætter godt, og revet æble i dejen gør dem saftige.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

DIP!
Dippen er også god til rå snackgulerødder eller andre grøntsager.

BOLLER MED ÆBLE OG KOKOS

10 g gær
4½ dl vand
2 tsk. salt
½ dl olie
skal af 1 appelsin
75 g fuldkornshvedemel
75 g kokosmel
ca. 525 g hvedemel
1 æble

Drys

1 spsk sesamfrø
evt. 1 spsk jomfru i det grønne
1 spsk kokosmel

Smuldr gæren i koldt vand. Tilsæt salt, olie, fintrevet appelsin-skal, fuldkorns- og kokosmel. Tilsæt gradvist hvedemel. Ælt dejen glat og smidig.

Lad den hæve natten over (10-15 timer).

Ælt dejen igennem med revet æble. Form 9 boller. Sæt dem på bagepapir på en bageplade, og drys med frø og kokosmel.

Lad bollerne efterhæve i 1 time. Bag dem 15-20 min. i midten af en 225 gr. varm ovn, til de er gennem-bagte. De skal lyde hult, når man banker dem på undersiden.

Dip

1 dl yoghurt
1 spsk jordnøddesmør
10 friske mynteblade
stykker af 2 appelsiner
og/eller rå gulerødder.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdnings-økonom og arbejder som madskribent.



Læs mere:
[instagram.com/katrineklinken](https://www.instagram.com/katrineklinken)

TIP!
Kom varme boller i fryseposer og direkte i fryseren

QUIZ

1. Hvor mange af FOAs medlemmer må droppe frokostpausen mindst én gang om ugen?

- A. En ud af tre
- B. En ud af fem
- C. En ud af ti

2. Hvad var Jimmy Duedal, før han blev pædagogisk assistent?

- A. Skibstørrer
- B. Førtidspensionist
- C. Landmand

3. Hvor mange danske kommuner har indført røgfri arbejdstid?

- A. 12 %
- B. 20 %
- C. 42 %



4. Peter Øvig har 3 helte: Projektlederen Søren, overlægen Lykke og sosuen ...?

- A. Tania
- B. Tilde
- C. Trine

5. Hvor mange timer må du højest være i stand til at arbejde om ugen for at komme i betragtning til seniorpension?

- A. 10
- B. 15
- C. 20

6. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. Et udsnit af Danmarkskortet
- B. Et udsnit af et gulvtæppe
- C. Brikker til et puslespil



KAN DU DIT FAGBLAD?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop 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.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest 23. marts. Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 8/2019 blev Dagmar Kristensen, Bækmarksbro.

ER DU UTRYG PÅ DIT ARBEJDE?

- VI ER SPECIALISTER I UDADRETTET ADFÆRD OG VI KAN SKABE TRYGHED HER OG NU!

Supervision, kurser og tryghedsskabende vikarer

S · T · O · P

SIKKERHED · TRYGHED · OMSORG · PÆDAGOGIK

www.s-t-o-p.nu

Landsdækkende service:
Tlf. 7199 3775 • post@s-t-o-p.nu



For **AKUT** assistance
Tlf. 7060 5929
- hele døgnet, hele ugen



Milo Bikes

KVALITETS EL-LADCYKEL

Dansk monteret, til familier og dagplejere i hele landet. Plads til 6 eller 4 børn.

SIKKERHED:
Hydrauliske
Skivebremses



DRIFTSIKKER:
Kraftigt batteri

Se vores el-ladcykler på:
www.milobikes.dk

Bøndergårdene 34
6100 Haderslev
Tlf: 53 54 05 90

**AMAGER
BIO**

6. marts

Milky Chance ^(D)

7. april

Tami Neilson ^(CA/NZ)

16. maj

Walter Trout ^(US)

12. marts

Faustix

17. april

Mike Andersen Band

20. maj

Los Lobos ^(US)

29. marts

YBN Cordae ^(US)

22. april

Ivan Pedersen 70 år

8. juli

Curtis Stigers ^(US)

2. april

Clannad ^(IR)

25. april

Østkyst Hustlers

13. juli

Graham Nash ^(US)

Her har du et udpluk af musikprogrammet i Amager Bio.

Resten finder du på amagerbio.dk

TUBORG
...gør noget ved musikken

PenSam indkalder til **GENERALFORSAMLING**



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
mandag den 30. marts 2020

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessekretariatet på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til isc@pensam.dk.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på www.pensam.dk senest 2 uger før generalforsamlingen.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessekretariatet.

PenSam

FREDERIKSHAVN

Afdelingen. 25. marts kl. 17.30: Generalforsamling på Scandic The Reef, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17.30. Spisning ml. 18-19. Af hensyn til bestilling af mad skal du tilmelde dig senest 19. marts kl. 17 på tilmeldmig.dk/?9700201400. Hvis du har brug for fælles transport fra Skagen eller Sæby, skal du tilmelde dig på 46 97

11 70. Vi informerer efterfølgende om opsamlingssted og tid. Den endelige dagsorden/regnskabet kan rekvireres i afdelingen og læses på foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen. Har du forslag, skal de jf. lovene være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Seniorklubben. 10. marts kl. 13: Generalforsamling, Salen, FOA Frederikshavn. Der serveres en varm ret samt en øl/vand/vin. Klubben er vært v. forplejning. Tilmelding senest 3. marts – kun for medlemmer. 21. april kl. 14: Foredrag 'Fra Sygeplejerske til Borgmester' v. borgmester Birgit Hansen. Tilmelding

senest 7. april. Pris: 50 kr./ikkemedlemmer 60 kr. inkl. kaffe og brød. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 18. marts kl. 12: Generalforsamling. Vi byder på lidt at spise og drikke, baget skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til Anny Lorentzen senest 1. marts af hensyn til forplejning. Traditionen tro afsluttes med bankospil m. gevinster. 15. april kl. 13.30: Cafédag – 'Senior show for fuld musik' v. Bertel Abildgaard ('5xKaj'). 13. maj: 'Udflugt 2020' til

Skælskør/'HARBOE BRYG' inkl. rundvisning. Derefter kører vi til Gyrstinge Skovkro, hvor vi får en 2-retters menu og kaffe, inden turen går hjemad. Drikkevarer er som altid for egen regning. Afgangstidspunkt fra Frederiksværk/Frederikssund følger – der køres til det aftalte tidspunkt! Bindende tilmelding skal ske til bestyrelsen senest på mødet 15. april. Prisen for FOA-medlemmer 350 kr./gæster 450 kr. Der kan også indbetales via netbank: reg. 2232 - konto 4397151072. Husk at skrive navn på indbetalingen.

GULDBORGSUND

Afdelingen. 2. april kl. 18: Generalforsamling på Kikko. Dagsorden jf. lovene. Af hensyn til

spisning bedes tilmelding ske til afdelingen senest 24. marts kl. 13 på guldborgsund@foa.dk eller 46 97 17 50.

HOLSTEBRO

Seniorklubben. 19. marts kl. 14: 'Kaffe og kage mellem krudt og kugler'. Foredrag v. Ruth Brink Christiansen, der fortæller om sit arbejde blandt udsendte soldater. 2. april kl. 14: Bowling, kaffe/te og kage 50 kr. Egen betaling for sko er 18 kr. Vil man kun have hyggeligt samvær, er prisen 30 kr. for kaffe/te og kage. Tilmelding til Signe Holgersen på 97 41 40 38/ 23 67 86 08 senest 26. marts. 16. april kl. 14: Storyteller Ejvind Winther kommer med fortællinger fortrinsvis fra sit eget liv.

HORSENS

Seniorklubben. 10. marts kl. 14: Hyggedag. Vi ser billeder fra vores jubilæumsfest og ture. 31. marts kl. 14: Påskebanko. Klubben giver gevinsterne. Der kan købes amerikansk lotteri. 1 kort for 8 kr., 3 kort for 20 kr. 14. april kl. 14: Vi får besøg af formanden for Lungeforeningen, Klaus Skjærlund. Der er kaffe/kage til alle arrangementerne. For at deltage i seniorklubbens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr. Formand Dorrit Bank på 60 19 70 16. Kasserer Birgit Jakobsen på 60 83 83 08. Begge træffes bedst ml. kl. 17-18.

MARIAGERFJORD

Seniorklubben. 4. marts kl. 13.30: Generalforsamling i FOAs lokaler. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag sendes skriftligt til afdelingen senest 4 dage før. Bagefter er der gratis bankospil.

NORDSJÆLLAND**E+P Klubben Hillerød.**

2. april kl. 19: Modeopvisning hos 'HL Mode' i Slotsgade. Sidste frist for tilmelding er på generalforsamlingen 18. marts. 21. april kl. 10: Foredragsholder Bent Kauffman fortæller om grænselandet m.m. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding på generalforsamlingen 18. marts – eller aflever tilmeldingskuponen hos FOA Nordsjælland senest 7. april. 27. maj kl. 9-17: Vi kører til Hammer Bakke, hvorfra vi sejler til Orø. Her får vi en guidet rundtur, og kl. 12.30 nyder vi en 2-retters menu og kaffe på Orø Kro & Hotel. Mødetid kl. 8.30 - Bussen kører kl. 9 fra FOA. Pris 250 kr. for medlemmer/gæster 300 kr. Bindende tilmelding og betaling til vores kasserer, senest på klubmødet 21. april.

ODENSE

Seniorklubben. 3. marts kl. 9.30-10: Tilmelding til udflugt til Fejø (21. april). Pris 500 kr./ikkemedlem 695 kr. Tilmelding til generalforsamling (smørrebrød), som afholdes 31. marts. Det er gratis. Kl. 10-12: Underholdning af 'Toner i takt' – musik med sjæl. Kl. 12-13: Socialt samvær m. medbragt mad.

Øl og vand kan købes. 17. marts kl. 10: Besøg på Glasværket, Havnegade 13 i Odense. Vi mødes v. Glasværket, derefter foredrag og rundvisning. Bagefter er der kaffe/ kage og socialt samvær. Pris 35 kr./ikkemedlemmer 50 kr. 31. marts kl. 10-13: Generalforsamling i FOA, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal skriftligt være formanden i hænde senest 17. marts kl. 12. Efter generalforsamlingen er klubben vært v. smørrebrød og 1 øl/ vand. Tilmelding senest 3. marts. 21. april: Udflugt til Fejø. Kl. 5.45: Afgang Vejerboden, Nyborg. Kl. 6.45: Afgang Dannebrogsgade. Kl. 7.15: Afgang Amtsgården Ørbækvej. Vi kører til Spodsbjerg og tager færgen til Lolland. Ombord får vi kaffe og rundstykker. På Fejø mødes vi med en lokal guide. Middag på Fejø Kro. Ud på eftermiddagen går turen hjem igen. Forventet hjemkomst Odense kl. ca. 19.15 og Nyborg kl. 20. Pris 500 kr./ikkemedlemmer 695 kr.

**SILKEBORG-SKAN-
DERBORG**

Seniorklubben. 23. april kl. 10-12: Arrangement på Silkeborg Bibliotek. Lis Thaulau fortæller om Lokalhistorisk Arkiv. Derefter frokost på Restaurant Zorba kl. 12.30. Pris 135 kr. Betales ved tilmelding. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding,

MEDLEMSPULSEN**Vindere i december 2019****Hovedpræmie:**

Elin Ragnhild Goodloe, FOA Sønderborg

Gavekort til Coop:

Karin Nielsen, FOA Nordjylland
Birthe Nyby, FOA Skive
Irene Madsen, PMF FYN
Gitte Hedegaard, FOA SOSU
Lene Nidergaard Andersen, FOA Sydsjælland

Vindere i januar 2020**Hovedpræmie:**

Tove Birgitte Christiansen, FOA Vestsjælland

Gavekort til Coop:

Ismail Lutfi Sadi Abu Zahrah, FOA Sosu
Jutta Susan Hedemand, FOA Odense
Lene Jørgine Rasmussen, FOA Roskilde
Britta Jørgensen, FOA Vestsjælland
Zille Siff Charline Trudsholm, FOA Sosu

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark. Desuden har vi hver måned 5 Coop-gavekort til en værdi a 300 kr. Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid:
Mandag-torsdag:
8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Esbjerg: 76 10 93 50
foa.dk/esbjerg
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund

Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund
Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/cls

Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland

Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randens
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Skive: 46 97 20 80
foa.dk/skive

om du er diabetiker. 13. maj kl. 7.45: Tur ud i det blå. Vi mødes ved pladsen v. Jysk Park på Ansvøj i Silkeborg. Pris for medlemmer 300 kr./gæster 400 kr. Husk tilmelding senest 8 dage før. Maks. 54 pladser. Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

SKIVE

Afdelingen. 4. marts kl. 19: Generalforsamling. Spisning starter kl. 18 (husk tilmelding).

SYDFYN

Afdelingen. 18. marts kl. 18.30: Generalforsamling på Hotel Faaborg Fjord. Dagsorden offentliggøres på hjemmesiden.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 25. marts kl. 14: Sangeftermiddag i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 18. marts på foa.syd.dk. 15. april kl. 13: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13. Bowlingen er ml. kl. 15-16. Samkørsel fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 12. Medlemmer 75 kr. og ægtefælle/samlever 220 kr. Tilmelding senest 15. april på foa.syd.dk. 27. maj kl. 11: Besøg Højer Pølser. Vi får virksomhedens historie, hvorefter der er pølsebord og en enkelt genstand. Efter frokosten er der mulighed for indkøb af pølser. Kl. 12.45 er der afgang til Ecco museet i Bredebro, hvor der er rundvisning, samt kaffe og kage i caféen. Sam-

kørsel fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 10. Medlemmer betaler 75 kr. og ægtefælle/samlever 160 kr. Tilmelding senest 9. maj på foa.syd.dk. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen og ægtefælle/samlever betaler 30 kr., og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

VARDE

Efterløns- og seniorklubben. 14. april kl. 14: Banko med gode gevinster i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 3. april. 16. juni kl. 14: Ekstra banko i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 12. juni til aktivitetsudvalget Sonja 75 26 99 30, Ida 26 48 20 04, Birthe 41 58 40 57, Inge 51 20 46 49, Annemarie 71 75 85 85.

VENDSYSEL

Afdelingen. 12. marts kl. 18: Generalforsamlinger i Servicesektoren, Pædagogisk Sektor samt Social- og sundhedssektoren. Dagsorden jf. lovene. Vi starter med fællesspisning kl. 18, hvortil der er tilmelding. Tilmelding skal ske til afdelingen på 46 97 13 46 eller vendsyssel@foa.dk senest 2. marts kl. 12. Generalforsamlingerne afvikles sek-torvis og starter kl. 19.

VESTSJÆLLAND

Tilmelding med NemID. foa.dk/vestsjaelland
Fagforeningen. 8. marts kl. 16.30-20.30 i Forbundet, Kbh.: Kvin-

dernes Internationale Kampdag. Togbillet refunderes for de 20 første tilmeldte. 21. marts kl. 17-20.30 i København: Medmenneskelighed – FN's Internationale dag mod racisme. Togbillet refunderes for de 20 første tilmeldte. 26. marts kl. 17-20.30 i Slagelse: 'Rolig Nu' v. Jacob Reibien med en introduktion til De tre Principper. Gratis. 20.-22. april og 23. juni kl. 8-15.30 i Holbæk: NADA-kursus – et kompetence- og diplom-givende kursus med instruktør. Pris: 1.650 kr. 28. april: International Arbejdsmiljødag. Denne dag vil der i hver af afdelingens 3 områder blive udtrykket en 'Stjernestund', som præmieres med 2 biograf-billetter og guf. Send din 'Stjernestund' senest 10. april til Liselotte Vistisen på lv032@foa.dk. 1. maj: Demonstrationer i Slagelse, Gørlev, Holbæk, Asnæs, Kalundborg, Sorø, Ringsted m.fl. 25. maj kl. 15.30-20: Ladywalk, Skælskør Hallen, Sorøvej 90, Skælskør. Gratis for de første 100 tilmeldte. Transport for egen regning. 30. nov. kl. 17: Afdelingsrepræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Kontakt: 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/vestsjaelland. Mail: vendsyssel@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. **Social- og sundheds-**

sektoren. 24. marts kl. 17.30-21 i Slagelse: Sektorgeneralforsamling. Dagsorden og tilmelding til spisning på foa.dk/vestsjaelland. **Pædagogisk Sektor.** 2. marts kl. 18-21 i Holbæk: Sektorgeneralforsamling. Dagsorden og tilmelding til spisning på foa.dk/vestsjaelland. **Servicesektoren.** 19. marts kl. 17.30-21 i Ringsted: Sektorgeneralforsamling. Dagsorden og tilmelding til spisning: foa.dk/vestsjaelland. **A-kassen.** 12. marts kl. 18-21: Efterlønsmøde i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Gratis og tag gerne en ledsager med. 2. april kl. 17-20: Efterlønsmøde i Område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Gratis og tag gerne en ledsager med. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 6. april kl. 13: Servicehund v. Hanne Troensegaard. 4. maj kl. 13: Social kontrol v. Deniz Serinci. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 8. juni: Tur til Orø. Tilmeldingsfrist 4. maj. 8.-10. sept.: Tur til Skagen. Medlem 2.550 kr. og ledsager 2.599 kr. Tilmeldingsfrist 11. maj. Tilmelding og program på foa.dk/vestsjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 5. april kl. 14: Ældre i Slagelse Kommune v. Charlotte Kaaber. 13. maj kl. 14: Caminoen – en rejse med sjælen v. Merete Jensen. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 9-11. juni: Tur til Skagen. Medlem 2.550 kr. og ledsager 2.599 kr. Tilmelding og program på foa.dk/vestsjaelland.

Mandage kl. 14: Bowling i SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 2. april kl. 14: Gemt barn under Holocaust v. Tove Udsholt. 7. maj kl. 14: Hjemløs v. Andreas Kristensen. 9-11. juni: Tur til Skagen. Medlem 2.550 kr. og ledsager 2.599 kr. Tilmelding og program på foa.dk/vestsjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.** 25. marts kl. 11: Overlevede helikopterstyrt v. Søren Benthin. Pris 50 kr. Tilmeldingsfrist 16. marts. 28. april kl. 11: Magnetsengetøj og tæpper v. Novavita. Gratis. Tilmeldingsfrist: 21. april. 13. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. Pris 50 kr. Tilmeldingsfrist: 4. maj. Alle arrangementer i 2020 for Efterløns- og seniorklubberne kan ses på foa.dk/vestsjaelland. **Ringsted Kongrescenter.** Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt via mail.

Redaktionen sluttet: 13. februar

Indlæg til 'det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 3: 20. april
Frist til nummer 4: 19. juni

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

Annoncefrist: Nummer 2: 18. marts
Nummer 3: 18. maj

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

Nummer 2 udkommer: Uge 17 2020

Synspunkter frem-sat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier
DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmedier-nes Oplagskontrol

Oplag: 181.225/9. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222



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

Social- og Sundheds-afdelingen: 46 97 22 22
foa.dk/sosu
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sydsjælland: 46 97 28 00
foa.dk/sydsjaelland
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland

Varde: 75 21 01 00
foa.dk/varde
Vejle: 75 82 52 88
foa.dk/vejle
Vendsyssel: 46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjaelland
Viborg: 46 97 30 30
foa.dk/viborg
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger
PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1
PMF afd. 4: 43 71 66 90
foa.dk/pmf4
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
foa.dk/foa-pmf-kbh-syd
PMF Fyn: 46 97 13 13
foa.dk/pmf-fyn

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
pensam@pensam.dk
pensam.dk

NOY ER VORES HØNEMOR

Noy Maricar Albrecht er social- og sundhedshjælper på Broager Plejecenter. Hun fremhæver aldrig sig selv, så nu gør hendes kollega det for hende.

AF ANDREAS HEMME | FOTO: TOR BIRK TRADS

Hvorfor fortjener Noy et kram?

Noy er glad, smilende og positiv. Hvis man har brug for en hjælpende hånd, kan man altid gå til hende.

Hun er lidt den stille type, der aldrig fremhæver sig selv. Hun ville aldrig sige, at hun havde fortjent det her. Men en arbejdsdag med hende kan man altid se frem til – man ved bare, det bliver en god dag.

Vi kalder Noy vores hønemor, fordi hun tager sig ekstra godt af os alle sammen. Hun holder styr på, hvem der kan lide kaffe, og hvem der kan lide te, og når vi i løbet af en lang arbejdsdag har brug for at lade op, har hun overskuddet til at stå klar med det, så vi kan få et hyggeligt øjeblik. ★



Noy Maricar Albrecht blev nomineret af sin kollega, social- og sundhedsassistent **Annette Paulsen**.

Har du en kollega, du gerne vil nominere, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.



Benyt dit PlusKort, og få rabat på din næste ferie – besøg pluskort.dk

PlusRejse.

Detur er for dig, der foretrækker Grækenland, Tyrkiet, Tunesien og Egypten. Direkte fly til alle rejsemål.

5%

detur
der hvor solen skinner!

PlusUdlejning.

Lej sommerhuse, hytter, store ferieboliger, lejligheder og husbåde året rundt med rabat.

10%



PlusHotel.

Nyd en overnatning inkl. morgenbuffet på et af Comwells 14 hoteller i weekender og udvalgte ferieperioder.

20%

Comwell
HOTELS

PlusRejse.

Oplev berømte forlystelsesparker, hyggelige storbyer og naturskønne omgivelser med DTF travel.

10%



PlusFerie.

Rejs med FolkeFerie.dk, og få rabat samt opfyldt dine feriedrømme til attraktive destinationer.

Min. 300 kr. + 4%

FolkeFerie.dk
– ferie med mere mening

PlusCharterferie.

Tag med Primo Tours på en rigtig go' ferie. Med Primo Tours kan du blandt andet rejse til Mallorca, Kreta og Portugal.

2-5%



FOA PlusKort.

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabattaler. Læs vilkår og betingelser for rabattalerne på pluskort.dk

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



SmerteHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Har du så mange smerter, at det kan være svært at passe dit job
og få dagligdagen til at hænge sammen?

Ring til vores gratis SmerteHotline og få hjælp til at tackle din situation.

pensam.dk/sundhed