

Fagbladet **FOA**

7

**TRIN TIL MERE
OVERSKUD
TIL FAMILIEN**
SIDE 34**FORÆLDRE-
SAMARBEJDE**Fokus på forældre
giver glidere børn
SIDE 22**SFO'EN
ER FOR DYR**Flere vælger
fritidsordninger fra
SIDE 6**STYR PÅ
ØKONOMIEN?**Få det bedste ud af
pengene i 2016
SIDE 44

Pædagogisk assistent Jimmi Freno lapper huller

**ALENEARBEJDE
TRUER BØRNS
TRIVSEL****6 ud af 10 ansatte i daginstitutioner
er dagligt alene med en børnegruppe**

SIDE 8-11

Før du koger over

Har du har fået klippe-klistret, bagt julebag og forkælet dine børn helt så meget, som du gerne ville? Eller holder det ret hårdt med at levere et boblende overskud til familien? Mange oplever, at jobbet tapper os for så meget energi, at vi ikke kan være så glade og givende over for vores nærmeste, som vi gerne ville. Den følelse kan hele 40 procent af de 30-39-årige FOA-medlemmer nikke genkendende til. Ekstra svært kan det blive på grund af forpligtelsen over for borgerne og ringe muligheder for at arbejde fleksibelt.

For nogle bliver situationen et vilkår, som familien efter bedste evne forsøger at leve med. For andre kan situationen resultere i en voksende og alvorlig ubalance. Med stress, depression og en ulykkelig familie til følge.

Det bør aldrig komme så vidt, at ubalancen skal være den enkeltes problem. Dels er der regler for vagter, arbejdsplaner, fritid og ændringer, som skal følges. Og dels er der personer omkring dig, som kan hjælpe.

For eksempel din tillidsrepræsentant, din leder, din partner eller måske en psykolog eller rådgiver.

Det vigtige er, at du siger til. Før du koger over. ★

Gitte Hejberg



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

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

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

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

Linda Gjaldbæk
journalist
ligh@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 47

Jeg var en sur mor

Arbejdet som sosu-assistent i et privat plejefirma stjal Anja Rhigers tid og energi fra familien, så hun til sidst gik ned med stress.

Side 34-41



Dans -og bliv glad

Fire veje
til dansegulvet.

Side 52

En gruppe senhjerne-
skadede beboere fra
Bytoften Bo- og Aktivi-
tetscenter deltager i
naturplejen af heden.
Arbejdet forebygger
udadreagerende ten-
denser.

Side 16



Bedre tilsyn

Skemaer er med
til at kvalificere
tilsynsbesøgene
i dagplejen – og til
at sætte børnene
i centrum.

Side 28

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	45
Mad med Klinken	53
Quizen	58

UDGIVER

FOA

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

Børnene rammes

Det går ud over børnenes trivsel
og det pædagogiske arbejde, at
mange ansatte i daginstitutioner
dagligt er alene med børnene.

Side 8-11

fokus
alenearbejde

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

Rasmus Handberg
journalistpraktikant
rhbn@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 57

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

May Buhr
grafiker
mayb@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

nyt

21

kroner om måneden. Det er, hvad en lavtlønnet ufaglært arbejder kan se frem til at få i skattelettelse som følge af blå bloks aftale om et nyt kontanthjælpsloft.

Kilde: Beregninger fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE)



Foto: Jacim Ipsen, FOA Nordsjælland



Omprioriteringsbidraget lægger pres på velfærdssydelserne i kommunerne (...) Der kan især Dansk Folkeparti og deres værdighedsmilliard komme i problemer, hvis kommunerne ikke har økonomi til at levere det, man forestiller sig.

HANS ENGELL, POLITISK KOMMENTATOR, I INFORMATION, NOVEMBER 2015

Ansætter flere indvandrere

Både i staten og i kommunerne er andelen af ansatte med ikke-vestlig baggrund næsten fordoblet på ti år, viser tal fra Moderniseringsstyrelsen.

Kilde: Ugebrevet A4



Løntjek. Mere end 200 nye medlemmer og 2.600 arbejdspladsbesøg kom der ud af FOAs kampagne i uge 46. Her er faglig politisk sekretær fra FOA Nordsjælland, Maria Klingsholm Melchiorson (th.), på besøg i erindringsstuen på Plejehjemmet Strandhøj i Espergårde hos Lisbeth Bang Pedersen og Dorte Tina Christiansen Blankesteiner.

Hvad er du mest stolt over?

Vi har bedt fire medlemmer gøre status over det mest betydningsfulde ved deres arbejde i 2015.



Lisbeth Andersen, sosu-assistent, Faxe Kommune

Gør en forskel

At jeg sammen med mine kolleger hver dag gør en forskel for de demente borgere, der bor hjemme. Vi hygger os, synger eller kører en tur i minibussen. Eller cykler en tur på sofa-cyklen. For selvom du er dement, er det stadig godt at få pulsen op.



Bettina Kötter, dagplejer, Næstved Kommune

Alle på kursus

At alle dagplejere i kommunen har været på kursus i 2015. Her har vi bl.a. lært at udfylde et kompetencehjul for hvert barn. Hjulet er et øjebliksbillede af barnets udviklingstrin. Hvis et barn er superstærkt motorisk, men halter sprogligt, hvor kan jeg så sætte ind?



Lone Søndergaard, pædagogmedhjælper, Næstved Kommune

Møder børnene

I mit arbejde med handicappede børn er det tit de små ting, der giver 'store' fremskridt. Vi arbejder derfor meget med at møde børnene på det niveau, de er. Tit med individuel læring, hvor kravene ikke er for høje. Så kan vi bedre rykke dem.



Carsten Hansen, beredskabsmester, Næstved Kommune

Reddet vagtcentral

Ved fælles hjælp har vi reddet vores lokale vagtcentral fra lukning. Vi stod sammen og fik vores sag forklaret til de ansvarlige, så de i stedet for at lukke centralen beholdt den frem for andre. Det er jeg både stolt af og beæret over.

Unge vil bekæmpe diskrimination

Sosu-assistentelev Sarah El-Ajouz er én af de første **ungeagenter**, der skal hjælpe eleverne på erhvervsskolerne.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True



Det første hold ungeagenter er netop blevet uddannet i Københavns Kommune. Agenterne skal hjælpe erhvervsskoleelever med at kende deres rettigheder og sige fra over for diskrimination, hvad enten det er på grund af køn, race eller seksuel orientering.

En af agenterne er 20-årige **Sarah El-Ajouz**, der læser til social- og sundhedsassistent. Som 15-årig blev hun så ked af at være på sit fritidsjob i et supermarked, at hun jævnligt meldte sig syg.

Følte sig uden for

“Mine kolleger snakkede ofte om ‘perkere’, og jeg følte mig uden for. Jeg fik ikke lov til at holde mine pauser til tiden, og de andre hundsede rundt med mig. Det ramte mig hårdt,” siger Sarah El-Ajouz, som er født og opvokset i Danmark, men har palæstinensiske rødder.

Sara El-Ajouz har mærket diskrimination på sin egen krop. Nu vil hun **hjælpe andre** erhvervsskoleelever med at sige fra.

Hun ville ønske, at hun havde haft nogen at gå til med sine problemer.

“Hvis der havde været en person, der havde kunnet forstå mig og den situation, jeg stod i, ville det helt klart have hjulpet mig,” siger hun.

Skal øge trivslen

I alt 25 elever fra de fem erhvervsskoler i København: SØPU, Københavns Tekniske Skole, CPH Vest, TEC og Hotel- og Restaurantskolen har gennemgået et fire ugers kursusforløb for at blive ungeagenter.

Agenterne skal øge trivslen og hjælpe eleverne i frikvarterne eller pr. mail uden for skoletiden, fortæller projektleder **Mette Winding Top** fra Københavns Kommunes Beskæftigelses- og Integrationsforvaltning.

“Det er vores forhåbning, at frafaldet blandt eleverne på den måde vil falde,” siger projektlederen. ★

rkjr@foa.dk

80

procent af de unge mænd, der er efterkommere af indvandrede, dropper ud af erhvervsskolen, inden de har gjort uddannelsen færdig.

Kilde: Københavns Kommunes Beskæftigelses- og Integrationsforvaltning

Ulønnet og frivilligt

Alt, ungeagenterne foretager sig, er ulønnet og frivilligt. De får et diplom, og de får dækket transportomkostninger, når de eksempelvis tager til Odense og fortæller om deres arbejde. Men det er deres eget engagement, der driver værket.

Sådan bliver du ungeagent

Hvis du er interesseret i at blive ungeagent, kan du henvende dig til projektleder Mette Winding Top på 24 92 56 86 eller ef8i@bif.kk.dk.

 **Læs mere**

Kontakt ungeagenterne: kortlink.dk/hgza



Det er vores håb, at frafaldet vil falde.

PROJEKTLEDER METTE WINDING TOP OM KØBENHAVNS KOMMUNES INITIATIV MED 'UNGEAGENTER'

SFO'en er blevet for dyr

Kortere åbningstid, trætte børn og færre aktiviteter får almindelige lønmodtagere til at **vælge fritidsordninger fra.**

Af Signe Westergaard-Jensen

Forældrenes indkomst afgør, om skolebørn kommer i fritidsordning. Især almindelige lønmodtagere, der ikke kan få rabat, vælger i stigende grad SFO, fritidshjem og klub fra efter skolereformen. Det viser en ny undersøgelse, analyseinstituttet Bureau 2000 har foretaget for FOA.

Kun 40 procent af tiårige enebørn, der bor sammen med to voksne i en kommune, hvor en SFO-plads koster over 1.600 kroner om måneden, er i SFO, fritidshjem eller klub. Modsat er hele 94 procent af alle tiårige med søskende, som bor i en kommune, hvor en SFO-plads koster under 1.200 kroner om måneden i en fritidsordning.

Samtidig er efterspørgslen efter pasning for skolebørn faldet med 7,6 procent fra 2013 til 2014. Det svarer til cirka 10.000 udmeldte børn.

Prisen er problemet

Forældrenes Landsforening FOLA er bekymrede over udviklingen.

“Vi oplever, at et voksende antal forældre med almindelige indkomster synes, at prisen ikke længere står mål med fritidstilbuddenes varighed og indhold,” siger formanden for FOLA, **Dorthe Boe Danbjørg**.

Det er et problem, at kommunerne frit kan sætte prisen på en SFO-plads, mener formanden for Pædagogisk Sektor i FOA, **Mogens Bech Madsen**.

“De høje priser er årsagen til, at forældre fravælger SFO. 10.000 udmeldte børn taler for sig selv,” siger han.

Regeringspartiet Venstre deler dog ikke bekymringen.

“Vi skal passe på, at vi ikke kommer til at fastholde børn i institution, hvis et andet fritidstilbud passer bedre til dem, efter de har fået længere skoledage,” siger børneordfører, **Anni Matthiesen** (V). ★

signe@teksttogo.dk



Børn fra især middelklassen kommer hjem til et tomt hus i stedet for hen til dygtige fritidspædagoger.

DORTHE BOE DANBJØRG,
FORMAND I FOLA

Prisen for en plads

1.400 kr. koster en SFO-plads typisk.

Kortere åbningstid

Én time og otte minutter. Så meget er den daglige åbningstid i skolefritidsordninger i gennemsnit skåret ned efter skolereformen.

Antal folkeskolebørn i pasning

6 år: 88 %

9 år: 67 %

12 år: 28 %

Kilde: 'Hvem kommer i fritidsordning efter skolereformen?', analyseinstituttet Bureau 2000, 2015



Tea er for træt til klubben

Tea elskede at komme i klubben. Indtil hun fik længere skoledage. Nu er hun **meldt ud.**

Af Signe Westergaard-Jensen ★ foto Niels Åge Skovbo

Inde på værelset med en tændt iPad eller begravet i en bog. Sådan finder **Line Riis kjær Høi** oftest sin datter Tea, når hun kommer hjem fra arbejde. Tea går i 6. klasse og



var før skolereformen ikke til at hive hjem fra klub om eftermiddagen. Ved udgangen af oktober meldte Teas forældre hende dog ud af fritidsklubben Sct. Georgsgården i Skanderborg. Hun kom der aldrig, så de valgte at spare pengene.

“Hvis hun brugte tilbuddet, ville vi gerne betale, men vi bliver nødt til at se på vores økonomi. Det er jo lidt penge at spare,” siger Line Riiskjær Høi.

Selvom familien har to mindre børn i pasning, får de ikke søskenderabat eller andre tilskud, fordi de små går i en privat ordning.

Før spillede Tea i pigeband i klubben. Nu tilbringer hun ofte eftermiddagen **alene hjemme**.

Lange dage dræner

Lange skoledage er hovedårsagen til, at Tea ikke længere kom i klub.

“Hun kan først være i klubben ved 15.20-tiden. Jeg har en datter, der er træt og trænger til en pause, når hun kommer hjem. Der er ikke energi til så meget andet efter skoledagen. Det samme gælder mange af hendes kammerater, ved jeg fra et forældremøde i klassen. De er også blevet meldt ud,” siger Line Riiskjær Høi.

Fra pigeband til iPad

Teas storebror, Mads gik i klub til og med 7. klasse og nød det. Derfor forventede Line, at Tea også ville fortsætte.

“Men der er stor forskel på at få fri ved 13- eller 14-tiden, som Mads fik i 6. klasse, og så på Teas hverdag,” siger Line.

Det ærgrer hende, at datteren ikke kommer i klub mere.

“Det er svært at lave lerværksted herhjemme, og hun får ikke de samme sociale relationer. Hun spillede for eksempel med i klubbens pigeband og fik stærke sociale bånd også på tværs af år-gange. Det er en meget anderledes eftermiddag, hun har nu.” ★

signe@teksttogo.dk

Hvordan har dit arbejde ændret sig efter skole-reformen?



Foto: privat

Jens Orleth, pædagogmedhjælper og TR, Rosengårdskolens SFO i Odense

Jeg har været i SFO'en i 13 år, og der har aldrig været flere udmeldelser. Det er en ond cirkel, hvor færre børn giver færre ressourcer, der giver dårligere aktiviteter, der giver flere udmeldelser. Vi har fodboldturnering hver fredag. Før var der 40 børn og tilskuere, i dag kan vi trække 15 børn.



Foto: privat

Mette Louise Kristensen, pædagogmedhjælper og TR, Fritidshuset Hedensted

De børn, der kommer i SFO, vil helst sidde og hygge. Vi gør, hvad vi kan for at få dem i gang, men nogle aktiviteter må vi lukke ned, fordi de ikke orker dem. Der plejede for eksempel at være stor tilslutning, når vi tændte bål. Nu vil de hellere hænge indenfor.



Foto: privat

Jens Stæhr Mortensen, pædagogmedhjælper og TR, Hastrupskolens SFO og juniorklub i Køge

Vi er et af de få steder i Køge, der kan holde på børnene. Vi sørger for, at forældrene kan se, at de får noget for pengene med masser af aktiviteter som masterchef, talentshow og rollespil, trods de færre timer. Og vi profilerer os med plakater på skolen, på Facebook og forældreintra. Vi er blevet meget opsøgende. Det er vi nødt til.



“Man er nødt til at prioritere, når man står alene med mange børn: Skal jeg tage dén, dén eller dén, der græder?” siger pædagogisk assistent Jimmi Freno.

Alenearbejde truer børns trivsel

Alenearbejde er mere **reglen end undtagelsen** på daginstitutioner. FOA vil tage kontakt til forældrene for sammen med dem at skabe opmærksomhed omkring problemet.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Du står midt i en gruppe på 15-20 småbørn. Flere råber på din hjælp, nogle græder, andre er kommet op at slås. For de fleste vil det være beskrivelsen af et regulært mareridt. Men det er hverdag i mange danske børnehaver. Det viser en ny medlemsundersøgelse, som FOA har gennemført.

Kun en procent af de ansatte FOA-medlemmer på daginstitutionerne oplever aldrig at være alene med en børnegruppe. For flertallet er alenearbejde dagligdag, for andre er det noget, der sker flere gange om ugen. Ofte i perioder på op mod en time eller mere.

“Det er både et pædagogisk, psykologisk og trivselsmæssigt problem. Små børn er afhængige af tæt kontakt til voksne, hvis de skal udvikle grundlæggende færdigheder. Et pædagogisk projekt midt på dagen kan ikke kompensere for, at der bare er én voksen til mange børn på andre tidspunkter,” siger lektor på Institut for Uddannelse og Pædagogik ved Aarhus Universitet **Grethe Kragh-Müller**.

Normering udhuler målsætninger

Grethe Kragh-Müller mener, at normeringen på danske daginstitutioner efterhånden holder bagefter de dårligste i nogle af de amerikanske stater, som vi ellers ikke har tradition for at sammenligne os med.

“Mange lande misunder os de tanker og overvejelser, vi gør os på børneområdet i Danmark, og det står jo også i loven, at børnene skal have gode udviklingsmuligheder. Det udhuler vi, fordi man ikke vil vedtage

minimumsnormeringer, hvor det bliver kontrolleret, om de overholdes.”

KL vil ikke svare på spørgsmål

Fagbladet FOA har bedt formanden for Børne- og Kulturudvalget i Kommunernes Landsforening (KL), borgmester **Anna Mee Allerslev** (R), om at forholde sig til det store omfang af alenearbejde og kritikken heraf.

Hun har imidlertid afvist at lade sig interviewe og har heller ikke villet besvare konkrete skriftlige spørgsmål.

I en e-mail konstaterer hun blot, at: “Det selvfølgelig ikke er i orden, hvis der kun er én medarbejder i lang tid til mange børn” og understreger, at eventuelle problemer med det altid bør løses lokalt.

FOA ønsker alliance med forældre

Formand for Pædagogisk Sektor i FOA **Mogens Bech Madsen** mener, at alenearbejdet nu er så udbredt, at det betyder dårligt miljø for både børn og voksne.

“Det stresser de ansatte, når de ikke føler, at de laver et godt stykke arbejde, og ren opbevaring af børnene giver jo ikke mening i forhold til de pædagogiske mål, politikerne har sat for daginstitutionerne.”

Han efterlyser derfor, at også forældrene kommer på banen.

“Jeg vil tage kontakt til FOA, forældrenes landsorganisation. Så må vi overveje fælles initiativer, når kommunerne tilsyneladende ikke vil foretage sig noget.” ★

fida@foa.dk

6

ud af 10 ansatte i daginstitutioner (59 %) er dagligt alene med en børnegruppe. Kun 1 % af de ansatte oplever aldrig at stå alene.

Alene med mange børn

Gennemsnitligt er ansatte i daginstitutioner alene med 9 børn i vuggestuerne og 16 børn i børnehaverne.

Lang tid alene

30 % af ansatte, der har været alene med en børnegruppe, var alene mere end en time på deres seneste arbejdsdag.

Faste alene-vagter

Næsten tre ud af fire ansatte (71 %) er alene med en børnegruppe på faste tidspunkter. 38 % har inden for den seneste måned været alene om at åbne eller lukke institutionen.

Kilde: Medlemsundersøgelse om ‘Alenearbejde i daginstitutioner’, 2015. 234 har deltaget.

Dårligere normeringer

I 2014 var der 6,5 børn pr. voksen i vuggestuer mod bare 4,1 i 1986. I børnehaverne var der i 2014 11,8 børn pr. voksen mod 7,5 i 1986.

Kilde: Analyseinstitut Bureau 2000



“Det er **svært for os** at give liv til kommunens målsætninger på de par timer, vi har til pædagogisk arbejde,” siger pædagogisk assistent Jimmi Freno.

Vi er blevet gårdvagter i børnehaven

De ansatte i Thurø Børnehus står **langt oftere alene** med børnene end før i tiden. Det påvirker både dem, børnene og det pædagogiske arbejde.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

“Vi har fået væsentligt mere alenearbejde de senere år, og indretningen af den stue, jeg arbejder på, er bare et enkelt eksempel på, hvordan vi tilpasser os til det,” siger pædagogisk assistent **Jimmi Freno**, mens han peger rundt på de forskellige zoner, hvor mindre grupper af børn leger afskærmet fra de andre af reoler og andet møblement.

Jimmi Freno arbejder i Thurø Børnehave i Svendborg Kommune, han har 15 års erfaring i bagagen og er tillidsrepræsentant for sine kolleger. Han fortæller, at snak om løsninger på de problemer, som alenearbejdet giver, fylder meget i personalegruppen. Rum-opdelingen på hans egen stue har vist sig at have god effekt på kaos og larm.

“Der er en helt anderledes ro på den

her stue end på de andre, der ikke har taget hul på det her endnu.”

Ren råpasning

Forringede normeringer har øget den tid, de ansatte er alene med en børnegruppe. Flest skal på arbejde midt på dagen, hvor de pædagogiske aktiviteter finder sted, og det betyder, at bemanningen er tynd om morgenen og i eftermiddagstimerne.

Kun en enkelt medarbejder åbner og lukker i hvert af de to huse, som udgør 80-børns-børnehaven, og i de situationer kan man let være alene med 15-20 børn.



Vi åbner alene hver dag fra kl. 6.30 til 7.50, og antallet af børn kan være 20-30.

.....
DELTAGER I FOAs
MEDLEMSUNDERSØGELSE



Morgenvagten er på en time og lukkevagten på to timer.

“Her handler det især om hurtig konfliktløsning, det er sådan lidt gårdvags-agtigt. Ikke noget med pædagogisk udvikling, det er ren råpasning,” siger Jimmi Freno.

Før i tiden var de flere til at åbne og lukke, og det pædagogiske arbejde foregik henover hele dagen

– ikke bare i et planlagt kortere tidsrum.

“Vi havde tid til fordybelse med det enkelte barn, og en til en-kontakten gjorde børnegruppen mere harmonisk,” husker Jimmi Freno.



Skriv

Oplever du, at alenearbejde stresser dig?

 Sig din mening på facebook
facebook.com/FOAdanmark

Farligt for børnene

12 % af de ansatte oplever, at deres alene-arbejde 'ofte' eller 'meget ofte' fører til farlige eller uforvarsomme situationer for børnene. 30 % mener, at det sker 'nogle gange'.

Børnene mangler omsorg

Halvdelen de ansatte (49 %), der er alene med børnegrupper, mangler i de situationer tid til at give børnene trøst og omsorg.

Kilde: Medlemsundersøgelse om 'Alenearbejde i daginstitutioner', 2015. 234 har deltaget.

Mere anarki

I dag får børnene sjældent den form for opmærksomhed, for det er svært at være nærværende, når man står alene med mange børn. Man må bare spotte dem, der har det største behov for hjælp, og så videre til den næste.

"Alenearbejdet betyder selvfølgelig også mere anarki, hvor det kan være de store drenge muskler fremfor pædagogiske værktøjer eller de gode relationer, der bestemmer tingene blandt børnene," siger Jimmi Freno.

For den enlige voksne giver travlheden og frustrationen ofte anledning til spørgsmålet, om man gør sit arbejde godt nok. Flere af Jimmis kolleger har været syge med stress

blandt andet på grund af alenearbejde. Følelsen af ikke at slå til, må derfor ikke blive en snebold, der bare ruller og ruller, påpeger han. Det forsøger personalet at undgå ved at opbygge en rose-kultur: De siger til hinanden, at de gør det bedste, de kan, under de vilkår, de har.

"På den måde får vi vores indre brændstof til at række så langt som muligt, så vi undgår, at nogle i personalegruppen tipper baglæns af uløste arbejdsopgaver," siger Jimmi Freno. ★

fida@foa.dk



Se FOAs 10 gode råd til alenearbejde.
foa.dk/alenearbejde.

4 alene-råd fra Jimmi

- **Opdel stuen i mindre zoner og fordel børnene.** Det mindsker støj og uro.
- **Spil noget musik,** Mads Langer for eksempel eller noget klassisk. Det behøver ikke være børnemusik. Det skaber også ro på stuen.
- **Dæmp lyset** til hyggebelysning, skarpt lys som hos tandlægen giver uro.
- **Giv de mest urolige børn en 'nul-re-sten'.** Når deres hænder får den at arbejde med, siver uroen ud af kroppen, så de kan koncentrere sig og tage imod en besked.

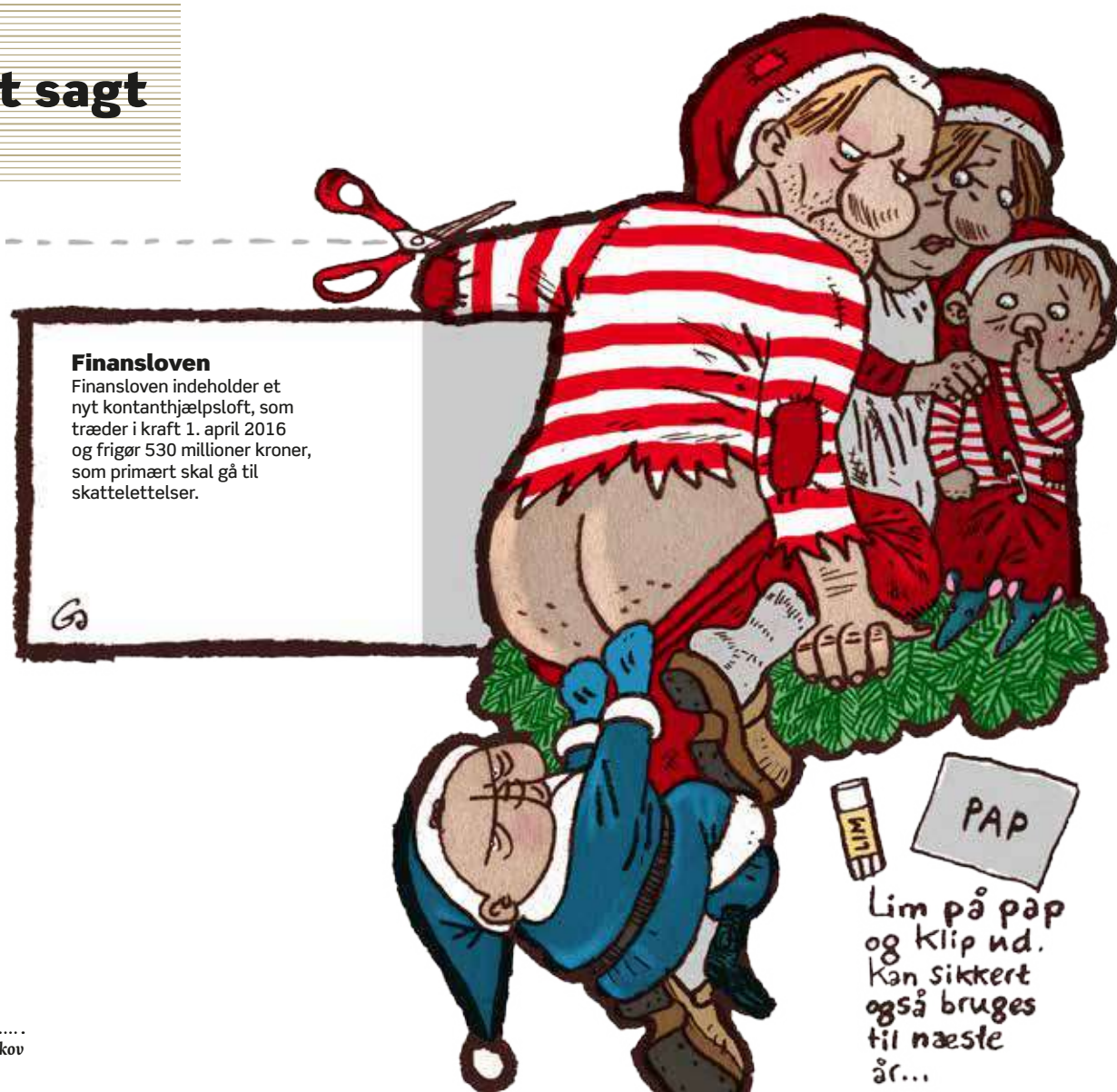


Illustration: Gitte Skov

[snuden fremme]

Nanna Højlund vil som nyvalgt næstformand i LO kæmpe for mere ligeløn, mere faglig anerkendelse og mere ligestilling.

Diskussioner om ligestilling

foregår hele tiden. Især dér, hvor Nanna Højlund er. Den tidligere pædagogmedhjælper og mangeårige forbundssekretær i FOA er for nylig blevet valgt som en af

LOs fire næstformænd. FOAs næstformand, Mona Striib, har været tæt kollega med Nanna Højlund gennem flere år. Hun er ikke i tvivl om, at Nanna Højlunds nye position er en fordel for FOAs medlemmer.

For den betyder, at medlemmerne kan se frem til, at velkendte FOA-dagsordener nu får endnu større opmærksomhed.

Samtidig får LO med valget af Nanna Højlund en både viljestærk, vedholdende og meget engageret næstformand. En næstformand, der efter Mona Striibs overbevisning ingen problemer får med at bevare

sin integritet og vilje til at ville forandre en traditionsbunden organisation som LO.

Udover at være nyvalgt på posten i LOs ledelse er Nanna Højlund også for nylig blevet valgt som forkvinde for Kvinde-rådet. Og de to poster harmonerer endog rigtig godt sammen, mener Nanna Højlund:

“Jeg tror netop, at Kvinde-rådet har valgt mig som deres forkvinde, fordi de godt kan lide, at jeg har en arbejdsmarkedsvinkel på de emner, der optager deres medlemmer,” siger hun. ★



Foto: Tue Wettergren-Palor

Nanna Højlund, 54 år, nyvalgt LO-næstformand, forbundssekretær i FOA siden 2005. Før da en del af ledelsen i PMF, der i 2005 blev slået sammen med FOA. Bor sammen med sin mand, Henrik, og er mor til to.



Stoler du blindt på din lønseddel?

Der er fejl i flere lønsedler, end du tror. Måske også i din. Og selv en lille fejl kan koste dig dyrt. Derfor er det vigtigt, at du tjekker din lønseddel.

Din OK-fagforening kender detaljerne om din løn, dine tillæg og optjening til din ferie og pension. For det er os, der har forhandlet din overenskomst.

Vi hjælper dig gerne med at tjekke, om din lønseddel er OK.

Find os på ErDuOK.dk eller facebook.com/erduok



Det er os med overenskomster og faglige fællesskaber

Værdighed er også flere hænder

Vinderne i forhandlingerne om finansloven for 2016 blev ældre- og sundhedsområdet – også selvom begge områder i forvejen gennemfører betydelige besparelser. Og så fik grundejerne og de, der køber de rigtig dyre biler, lidt rigdomshjælp. Til gengæld blev børnene og kontanthjælpsmodtagerne taberne. Ingen ekstra penge til børneområdet og endnu en kontanthjælpsreform, som presser kontanthjælpen yderligere i retning af fattigdomshjælp.

Kommunerne skal udarbejde værdighedspolitikker for at få andel i værdighedsmilliarden. Spørgsmålet om en ældrepleje, der skal bygge på værdighed, er sat på dagsordenen af FOA, Ældre Sagen og Dansk Sygeplejeråd. Vi kan genfinde rigtigt meget af indholdet i vores ti bud på værdighed i finanslovsaftalens tekst. Det er der grund til at være tilfreds med. Til gengæld er der også grund til at smøge ærmerne op og komme i dialog med den enkelte kommune, når de inden

[kort sagt]

Værdighedsmilliarden på finansloven for 2016 er et skridt i den rigtige retning, men løser ikke bemandingsproblemerne i ældreplejen.

sommer skal formulere deres version af værdighed i ældreplejen.



Værdighed kræver tid, og tid kræver hænder og kompetente hoveder.

ældreplejens dør. Men at kunne leve så meget af sit hidtidige liv som overhovedet muligt kræver den rigtige hjælp og omsorg på det rigtige tidspunkt. Det kan ikke løses alene med ny velfærdsteknologi. Det handler i høj grad om, at der er ansatte nok på plejecentre og i hjemmehjælpen. Værdighed kræver tid, og tid kræver hænder og kompetente hoveder.

Kommunerne har siden 2009 sparet 5.483 social- og sundhedsassistenter og -hjælpere væk. Og de ældre har mistet 5,5 millioner hjemmehjælpstimer. Værdighedsmilliarden er et godt skridt i den rigtige retning, men løser ikke bemandingsproblemerne i ældreplejen.

Derfor fortsætter kampen for at få hænder nok til at løse velfærds- og serviceopgaverne. Både i ældreplejen og i de øvrige områder, og både i kommuner og i regioner. ★

Grundlæggende handler værdighed om at kunne leve så meget af sit hidtidige liv som overhovedet muligt, hvis man som ældre må banke på sundhedsvæsenets eller



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Det handler om det du gør

9. november

Som offentligt ansat er det af stor betydning, at der kommer fokus på vores arbejde i samfundet. Den regering, vi har nu, er fuldstændig ligeglad med os. Så hvis vi på alle mulige måder kan gøre det synligt på en værdig og respektfuld måde, hvilken værdi vi rent faktisk har, så tror jeg på, at vi kan komme langt. Og forhåbentlig på sigt forbedre løn- og arbejdsforhold.

Anita Vivian Nielsen

Facebook

En mand til 60 plejehjemsbeboere

9. november

Så længe der er nogen, der gider gå alene og passe 60 beboere, så længe vil arbejdsgiverne være ligeglade! Den dag stillingen ikke kan besættes, og arbejdsgiveren står med et kæmpe problem, fordi der ikke er noget personale og ingen, som ønsker stillingen, så kommer der hurtigt andre boller på suppen. Det er lige så meget hendes ansvar at sige fra. FOA må meget gerne komme ind i kampen og se at få forhandlet en øvre grænse for, hvor mange medarbejdere der må være til x-antal borgere. En mand til 60 mennesker er noget svineri!

Tamara Efendi



Nu må det være andre steder, der skal spares
– eksempelvis på politikernes lønninger og alle de goder, de får.

JOAN BISGAARD

Hvad mener du?

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

Facebook Slidt på krop og sjæl 8. november

Hvor er det trist, at vi skal slides fuldstændig op, inden vi kan gå på pension. Vi er mange, der er slidt på krop og sjæl efter et langt arbejdsliv i plejesektoren. Derfor bør efterlønnen ændres for os.

Lisbet Poulsen

Facebook Farvel til faget 5. november

Efter 19 år har jeg nu sagt min stilling op som sosu og er i gang med en ny uddannelse. Man holder ikke til det, og man skal huske sig selv og sin krop. Jeg skulle arbejde, til jeg var 75. Det er der jo ingen, som kan. Så farvel uddannelse og ja tak til en ny.

Jeanette Midtgaard

Facebook Nu må der spares andre steder 4. november

Nu må det være nok med at tage mere fra de svage i samfundet. De ældre, som har bygget samfundet op, og de unge, som gerne skal komme frem i livet på en god og sober måde. Nu må det være andre steder, der skal spares – eksempelvis på politikernes lønninger og alle de goder, de får, så også vi som personale kan være glade for vores arbejde og ikke ende med nedslidning og stress.

Joan Bisgaard

Facebook Folk går ned 4. november

Det kommer desværre ikke kun til at koste arbejdspladser, men også langtidssygemeldin-

ger! De kan ikke blive ved med at spare, alle kører på pumperne og skal nå så meget mere, end for bare 10 år siden. Det bliver ikke ved med at gå. Folk går ned, og herefter flygter de langt væk fra det offentlige.

Vibeke Pedersen

Facebook Hjemmelavet mad til de ældre 14. oktober

Vores ældre skal ikke spises af med vakuumpakket mad. De skal og bør have hjemmelavet mad, som vores mor lavede det. Vores ældre bliver også raskere og sundere, plus de får deres sociale behov dækket ved at kunne nyde god, veltilberedt og ordentlig mad. Det vil optimere deres levevilkår. Lad det endelig blive landsdækkende på samtlige plejehjem/-centre. Måske en idé at lade vores ældre være med til at lave en madplan og være med til at lave maden også?

Gitte Bastiansen



Jobbet tager energien

Hvert tredje FOA-medlem oplever, at arbejdet tærer så meget på kræfterne, at det går ud over privatlivet.

Tema side 34-41



Sig din mening
på facebook
[facebook.com/
foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)

30

procent. Så meget større er risikoen for personer med et hårdt psykisk arbejdsmiljø i forhold til personer med et almindeligt arbejdsmiljø for at komme på sygedagpenge. Omkring 300.000 danske lønmodtagere er overbelastede som følge af et hårdt psykisk arbejdsmiljø.

Kilde: Arbejderbevægelses Erhvervsråd





Det storslåede hedelandskab i Sjørvad uden for Herning har en helt særlig betydning for en gruppe senhjerneskadede beboere fra Bytoften. Sammen med personalet har de nemlig til opgave at deltage i naturplejen og at fjerne sporene af de mange gæster på heden. Arbejdet giver en hverdag med glæde og spændende indhold – og **forebygger udadreagerende tendenser** blandt senhjerneskadede.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

[Bytoften]

Den selvejende institution Bytoften Bo- og Aktivitetscenter i Herning er et landsdækkende tilbud til voksne med fysisk handicap og/eller senhjerneskade. Der er 76 døgnpladser og 43 dagpladser. 20 beboere er med i Præstbjerggruppen, der står for rengøring og vedligehold af Præstbjerg Naturcenter i Sørvad.

Arbejdsdag på heden



- 1 Hedepleje.** Heden skal plejes, så den ikke springer i krat, og pædagogisk assistent Per Fjeldgren (tv.) og Heine Buskbjerg fjerner gyvel og fyr.
- 2 Kolleger.** Før deres senhjerneskade arbejdede Robert Hill (tv.) og Heine Buskbjerg som henholdsvis hjemmehjælper og portør. Nu bor de på Bytoften og er blevet kolleger i Præstbjerggruppen.
- 3 Skod.** Beboer Søren Rasmussen kan fint være med på arbejdsholdet, selvom han har problemer med at gå. Han er ekspert i at indsamle cigaretskod fra sin scooter.

4 Populært. Præstbjerg Naturcenter i Sørvad er et populært udflugtsmål, og nogle gange kan der være op til 100 overnattende i telte og shelters. Så har Præstbjerggruppen travlt med at holde stedet pænt og rent.

5 Gløder. Røg og gløder viser, at der har været overnattende gæster, og Per og Heine gør grillen klar til nye hold omkring bålet.

6 Kaffepause. Ingen arbejde uden kaffepause. I dag kommer pårørende til beboerne på besøg med kage. Men pausen trækker ikke ud, for opgaverne venter.

7 Selvkørende. På Bytoftens værksted har de lavet en trailer til Lars Bønnelykkes scooter, så nu kan han køre rundt og samle skrald ind fra overnatningspladserne.

8 Hyrden. Fårehyrde Geeke Jonker og hendes får arbejder også på heden. Her taler sosu-assistent Tine Christensen og Heine Buskbjerg med hyrden.

9 Dyreliv. Heden er en arbejdsplads, der byder på en overflod af dyreoplevelser året rundt.

10 Luft. Per (tv.), Heine og Tine samler kvas til et hegn, hvor mus og krybdyr kan trives. Medarbejderne mærker tydeligt, at et aktivt udeliv forebygger udad-reagerende adfærd.



4



5



6



9



7



8



10

det virker

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

Liselottes favoritter:

- **iPhone** er et godt redskab til at dokumentere hverdagen med billeder fra dagen.
- **Køkkenværkstedet** er mit domæne. Her lærer børnene om mad, smag, årstider og grøntsager.
- **Atelieret** er stedet, hvor vi leger med ler og fingermaling. Jeg kan godt lide, når det griser, og børnene rigtigt får brugt sanserne. Børnene elsker det også.

[cv]

Navn: Liselotte Nielsen

Alder: 53 år

Job: Pædagogmedhjælper i 26 år
De seneste 14 år ansat i Børnehaven Taarnborg.

Hvad er det?

Vidensbrønden er et interaktivt gulv, der fremmer læring gennem fysisk leg og bevægelse. Fra en projektor monteret i loftet projiceres forskellige læringspil ned på gulvet, og børnene bruger deres hænder og fødder til at interagere med gulvet og løse opgaver. Spillene henter man ved hjælp af apper.

Hvad koster den?

Børnehaven Taarnborg har givet 150.000 kroner for hele udstyret.

Et **interaktivt gulv**, der sikrer bevægelse hver dag og skaber plads til leg og læring, er et hit i Børnehaven Taarnborg.



Gulvspel sætter fut i børnene

Hvad er det for en installation?

Vi kalder den for den store iPad, men det hedder egentlig en Vidensbrønd. Den er installeret i det gamle pudrum, så der er masser af plads til at lege og spille på den.

Hvordan virker den?

Et stort apparat i loftet lyser ned og danner en spilleplade på gulvet. Vi kan vælge forskellige spil gennem apper fra en iPad, der fungerer som fjernbetjening. Vi kan også selv programmere og lave nye spil på den. Der er både lys og lydeffekter til spil og point.

Hvorfor er den god til børn?

Børnene lærer gennem fællesskab og bevægelse, og det styrker både motorikken og den sproglige udvikling. Alle børn har stor glæde af den, og den har spil til alle aldersgrupper. De helt små er især glade for et spil, hvor de skal fange mariehøner, og så spiller den musik. De store er vilde med fodbold og opgavespil.

Hvilke spil kan I bruge den til?

Den kan bruges til at spille fodbold, puslespil, quiz, løse opgaver, lave rim, vendespil og meget andet. Vi kan også bruge billeder, vi har taget i børnehaven til vendespil. For nylig tog vi billeder af biler på en tur og lavede et vendespil med dem. ★

isabelrosado@mail.dk



Af Isabel Rosado ★ foto: Heidi Lundsgaard

At være små og store sammen

Efter skolereformen er skoledagene blevet længere, og tiden i SFO'en eller på fritids-hjemmet er blevet kortere. Den korte tid i fritidsordning betyder, at rigtig mange forældre vælger ordningen fra. Det betyder, at endnu flere melder deres børn ud, fordi kammeraterne ikke længere er der. Det er derfor kun et spørgsmål om tid, før der kun kan tilbydes pasning til børn af forældre, der er meget utrygge ved,

at deres børn er alene hjemme efter skole. Og så bliver fritidstilbuddet til rå pasning, for kommunerne vil ikke længere kunne finansiere et varieret og spændende pædagogisk tilbud til børnene.

Mange børn vil tage med hinanden hjem at lege, andre børn vil gå fra skole til skak, dans, ridning eller guitar. Nogle børn vil samles på busholdepladsen eller i indkøbscentret.

Og nogle børn vil

gå alene hjem og være ensomme efter skole. For nogle børn er tabet af fritidsordningen derfor et stort tab. Men alle børn mister noget dyrebart ved ikke længere at gå i skolefritidsordning. De mister nemlig det at være mange børn samlet på tværs af alder.

I skoleklassen er børn nogenlunde lige gamle. I fritidsordningen er der en tid, hvor man er meget lille, og en tid, hvor man er et af de store børn. Og rigtig meget forskning viser, at børn er mere optaget af at lære af andre børn end at lære af voksne.

Skolefritidsordningerne skal have politikernes opmærksomhed, inden de er væk. Politikernes fokus har indtil nu kun været på den del af skolereformen, der handlede om det, der sker i skolen. ★

[kort sagt]

Skolefritidsordningerne skal have politikernes opmærksomhed, inden de er væk.

Alle børn mister noget dyrebart ved ikke længere at gå i skolefritidsordning. De mister nemlig det at være mange børn samlet på tværs af alder.



Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

2,5

procent. Så lavt er sygefraværet blandt medarbejderne på Center for Social Indsats i Lolland Kommune, som har vundet ArbejdsmiljøPrisen 2015 i kategorien Psykisk arbejdsmiljø. De får prisen for at have reduceret sygefraværet kraftigt, samtidig med at arbejds-glæde og trivsel er gået fra bund til top.



Læs mere

arbejdsmiljøprisen.dk

[vidste du]

at du med appen 'LO Plus Mobilkort' altid kan have din lokale afdeling af FOA lige ved hånden? Appen giver desuden hurtig adgang til alle rabataftalerne i nærheden af dig. Download den i App Store eller få mere information på loplus.dk

Den mest populære fagforening er ...

FOA indtager en førsteplads, når det gælder om at fastholde og skabe værdi for medlemmerne, viser en ny Voxmeter-undersøgelse. FOA rangerer højest med en samlet score på 8,8 ud af 11 mulige point. 2.283 medlemmer fra 11 fagforeninger har deltaget i undersøgelsen.



Læs mere

fagbladetfoa.dk/voxmeter

Foto: Folketinger/Stein Brøgaard



Mere magt til pædagogisk personale

Socialminister Karen Ellemann (V) sikrer med en ny politisk aftale, at pædagogisk personale, der arbejder med anbragte børn og unge, får klarere spilleregler og flere beføjelser, når det gælder anvendelse af magt. Personalet får eksempelvis mulighed for at fastholde og måske føre et barn eller en ung væk, hvis den anbragte ødelægger ting.



Læs mere

fagbladetfoa.dk/magtanvendelse



Det, en institution kan, er at give dem (børnene, red.) en barndommens gade, for der er jo ingen mennesker hjemme på vejen i dag.

MARGRETHE BRUN HANSEN, BØRNEPSYKOLOG I POLITIKEN, DECEMBER 2015

Vaske hænder, raske venner ...

Det er årstid for virusser og løbende næser og derfor ekstra vigtigt, at børnene vasker hænder for at undgå at smitte hinanden.

Her er en lille sang, der måske kan gøre det lidt sjovere for ungerne i dagplejen eller institutionen.



Vaske hænder, raske venner, gnub med vand og sæbe! Væk med alt det slemme tommel ikke glemme, før vi spiser, når vi grisser, og gør stort og tisser!

Mel.: Bjørnen sover

Kilde: regionh.dk

93

procent af dagplejerne er glade for at gå på arbejde hver dag. Dermed er dagplejerne den faggruppe i FOA, der er mest tilfreds med deres arbejde. 92 procent af dem oplever desuden, at deres arbejde anerkendes af forældre.

Kilde: Arbejdsmiljøundersøgelse blandt FOAs medlemmer, 2015, 2.408 deltog.

Foto: Niels Åge Skonbo



Tusinder kan have sygedagpenge til gode

Nadia Anker er en af de sygemeldte danskere, der har penge til gode, fordi hendes sygedagpenge er blevet stoppet med tilbagevirkende kraft. Ifølge en ny højesteretsdom må kommunen ikke stoppe sygedagpenge, før der ligger en korrekt afgørelse. For Nadia Anker betyder det, at hun skal have cirka 30.000 kroner tilbage efter skat. FOA anslår, at omkring 3.500 danskere kan være i en lignende situation. Hvis du har fået stoppet dine sygedagpenge inden for de seneste tre år og vil vide, om du kan være omfattet af den nye praksis, skal du henvende dig i jobcentret.



Læs mere

kortlink.dk/foa/hvtz



Foto: Colourbox

Vidste du

at du kan finde masser af inspiration til aktiviteter og lege i skoven året rundt via 'Skoven i skolens' årstidshjul?

Kilde: skoven-i-skolen.dk

De små siger



Jeg står i køkkenet med en dreng på snart tre år og gør frokosten klar. Han ser mine hjemmelavede pandekager, som nu er med meget finthakket grønkål.

Barn: **Skal vi have pandekager.**

Pia: **Ja, en lille smule plus en masse andet.**

Barn: **Hvad med en stor smule?**

Indsendt af dagplejer Pia Møller Andersen fra Vallensbæk, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnenecitat til redaktionen@foa.dk

Fokus på mor og far nytter

Et godt samarbejde mellem forældre og det pædagogiske personale **styrker børns trivsel** og udvikling.

Af Signe Westergaard-Jensen ★ foto: Mikkel Østergaard

tema forældresamarbejde

Det nytter at bruge energi på at få et godt samarbejde med forældrene. Børnene trives bedre i institutionen, og de får bedre støtte til at udvikle sig og til at komme gennem sværere tider, når personalet og forældrene kommunikerer godt sammen.

Det er budskabet fra forsker i pædagogik ved professionshøjskolen UCC, **Søren Laibach**

Smidt. Sammen med kollegaen

Suzanne Krogh har han undersøgt, hvad der kendetegner et godt forældresamarbejde.

Spørg forældrene

Forskerne fandt frem til, at god dialog er et fællestræk ved institutioner, hvor forældrene synes, de har et godt samarbejde med personalet. Resultatet af forskningsprojektet er udgivet i bogen 'Forældresamarbejde der virker'.

"Forældre vil gerne vide, hvad der sker i løbet af dagen, men de vil også gerne have, at personalet viser interesse for deres viden om barnet. I gode institutioner husker personalet at få informationer fra familien, så kommunikationen ikke bliver ensidig," siger Søren Laibach Smidt.

Nøglen til succes med svage børn

Konsekvenserne ved dårligt samarbejde kan være alvorlige.

"Det hæmmer barnet og gør det utrygt, når det skal være et sted, hvor det kan mærke, at mor ikke føler sig godt tilpas. Det er også sværere at støtte barnet, hvis der opstår problemer," siger Søren Laibach Smidt.

Især socialt udsatte børn lider under dårligt forældresamarbejde.

"Hele præmissen for at få succes med de svage børn er at have god kontakt med forældrene. Hvis de ikke føler sig trygge ved personalet, kommer du ingen vegne," siger lektor ved Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse på Aarhus Universitet, **Kirsten Elisa Petersen**. ★

signe@teksttogo.dk



I gode institutioner husker personalet at få informationer fra familien, så kommunikationen ikke bliver ensidig.

FORSKER I PÆDAGOGIK VED
PROFESSIONSHØJSKOLEN UCC,
SØREN LAIBACH SMIDT

Træn sammen

Vil man styrke forældresamarbejdet, er det vigtigt, at man ikke bare går ud fra, at alle blandt personalet er lige gode til forældrekontakt fra starten. Husk, at det er okay ikke at starte som verdensmester. Vær åben om det, og støt hinanden i at øve jer på forældrene.

Kilde: Forsker i pædagogik ved professionshøjskolen UCC, Søren Laibach Smidt

Christina Olsson bruger **observation og noter** som et dagligt redskab, når hun skal tale med forældrene om, hvordan det går med deres børn.





Især i **krisesituationer** er det guld værd
at have et godt forhold til forældrene.
Det ved de på Gullandsgården,
hvor de arbejder målrettet
med forældresamarbejde.

Af Signe Westergaard-Jensen ★ foto: Mikkel Østergaard

Trygge forældre = trygge børn

Læs videre på næste side →

Christina Olsson og hendes kolleger oplever i høj grad, at deres øgede indsats over for forældrene **smitter positivt af** på børnenes trivsel og glæde i hverdagen.

Trykke forældre = trykke børn

→ “Hvad skriver du?” spørger et barn. “Jeg sidder bare og ser på, at I leger,” svarer pædagog **Christina Olsson**.

I dag har hun taget papir og kuglepen med på legepladsen. Det er et helt almindeligt syn for børnene i den integrerede institution Gullandsgården i København, hvor hun arbejder. Christina skriver ned, hvordan et af børnene interagerer med de andre børn. Noterne skal hun bruge til en samtale med forældrene.

På Gullandsgården arbejder de nemlig målrettet med godt forældresamarbejde.

En nøgtern beskrivelse af, hvordan et barn gebærder sig, er et af de værktøjer, Christina og hendes kolleger bruger.

“Hvis et barn for eksempel aldrig er med i de andres lege, er det en hjælp at kunne vise forældrene, hvad der sker på legepladsen ved hjælp af sådan en fortælling. Vi analyserer det først med forældrene, og sammen finder vi ud af, hvordan vi kan støtte barnet,” siger Christina Olsson.

Før var vi for konfliktsky

Et godt samarbejde med forældrene har været i fokus på institutionen i over ti år, fortæller **Gitte Kleis**, leder af Gullandsgården:

“Vi oplevede, at vi ikke altid fik afleveret de budskaber til forældrene, som vi gerne ville. Tidligere var vi nok både lidt konfliktsky og troede samtidig, at vi sad med alle svarene. Det virkede utrolig dårligt, især under de svære samtaler,” siger Gitte Kleis.

Derfor begyndte vi at sætte fokus på det gode forældresamarbejde, og det har givet pote.

“Når mor og far er glade og trykke ved at lægge barn til, skaber det en positiv stemning, som følger barnet ind på stuen om morgenen. Vi har også nemmere ved at opspore problemer tidligt, fordi vi har en god relation til forældrene,” siger Christina Olsson.

Forældrene er ligeværdige

På Gullandsgården gør personalet en dyd ud af at møde forældrene med ligeværdighed.

“Det er forældrene, der ved mest om deres børn. Vi opfordrer dem til at tage den ekspertrolle på sig. Vi har selvfølgelig pædagogisk ekspertise, men vi bruger vores viden ydmygt. Der kommer ikke noget godt ud af, at jeg sidder som ekspert og slår forældrene oven i hovedet med en pædagogisk grydeske.

I stedet bruger vi deres viden til sammen at finde de bedste løsninger for barnet,” fortæller Christina Olsson.

Især når der opstår problemer, er det guld værd at have et tæt forhold til forældrene, synes Christina.

“For nylig havde et barn svært ved at falde i søvn hernede. Han var ikke tryk, og det var forældrene heller ikke. De var bekymrede, og det var en lidt tilspidset situation. Vi holdt en del samtaler med forældrene, hvor vi sammen fandt forskellige måder at prøve at løse problemet på. Det lykkedes, blandt andet fordi forældrene blev trykke ved, at vi lyttede til deres ønsker og bekymringer.” ★

signe@teksttogo.dk





Tidligere var vi nok lidt konfliktsky.

GITTE KLEIS, LEDER AF DEN INTEGREREDE
INSTITUTION GULLANDSGÅRDEN

3 grunde til bedre samarbejde

- Børn bliver gladere og mere harmoniske, når personale og forældre har det godt sammen.
- Personalet får et værdifuldt helhedsindblik i barnet, der kan bruges pædagogisk.
- Forældrene engagerer sig mere i institutionen, når de oplever, at de bliver taget alvorligt.

Kilder: Christina Olsson og Gitte Kleis, pædagog på og leder i den integrerede institution Gullandsgården

Gullandsgården

Gullandsgården er en integreret institution i København. Den er delt op i en vuggestuegruppe samt to stuer for de to-seks-årige børn. Siden 2007 har Gullandsgården haft fem familiepladser til børn, der har brug for særlig omsorg og støtte.

Gode råd, når forældresamarbejdet går i hårdknude

- Vær venlig og åbensindet.
- Gå ikke ud fra, at din tolkning af situationen altid er rigtig.
- Spørg forældrene, hvordan tingene ser ud fra deres perspektiv.
- Hold samtaler med forældrene. Måske sammen med din leder.
- Lad evt. en kollega, der svinger bedre med forældrene, tage over.

Kilder: Pædagogisk forsker Søren Laibach Smidt og pædagog Christina Olsson



6 råd til god kon

Af Signe Westergaard-Jensen ★ illustration: Lilian Brøgger

1 Hils med navn

Sig godmorgen og farvel til børn og forældre. Det betyder meget for forældre at mærke, at der bliver lagt mærke til dem og deres barn. Hils først på barnet med navn og derefter på forældrene med navn.



3 Giv forældrene ekspertrollen

Mød forældrene ligeværdigt og ydmygt. De ved mest om barnet, så få dem til at give dig informationer. Fortæl forældrene, at du værdsætter deres viden i dit arbejde med barnet. Og find løsninger på problemer i samarbejde med forældrene.



2 Prioriter en god start

Byg samarbejdet op fra starten. Send et brev hjem, før barnet starter, hvor I skriver, hvad der skal ske. Forældrene oplever, at I har styr på tingene og føler sig velkomne og trygge. Lad en fra personalet være primær kontaktperson og lad den person tage imod i starten.



4 Inddrag forældrene i hverdagen

Inviter forældrene med på ture og med til arrangementer. Det giver dem viden om barnets hverdag, og I lærer hinanden at kende. Det gør det nemmere at kommunikere – også om svære emner.



5

Husk anekdoterne

Gør det til en vane at servere en historie fra barnets dag, når det bliver hentet. Der er stor forskel på den indsigt man får med beskeden: 'Vi har været på legeplads', og 'Alma har for første gang klatret op i det høje legetårn.' Tag noter, hvis du ikke kan huske det.



6

Vær ikke konfliktsky

Adresser problemer, når de opstår. Det er nemmere at tage ting i opløbet, end når de har udviklet sig. Det gælder både problemer med barnet og gnidninger i forældresamarbejdet.

Kilder: De gode råd er sammensat af konklusioner fra pædagogisk forsker Søren Laibach Smidts arbejde med forældresamarbejde og erfaringer gjort af pædagog Christina Olsson.

Forsker: Forældre tørster efter viden

Af Signe Westergaard-Jensen

Hvad er det vigtigste for forældre i kommunikationen med det pædagogiske personale?

At få indsigt i barnets hverdag er rigtig vigtigt for forældre. De vil være sikre på, at deres barn har det godt. Det får de vished for, når de får viden om, hvad der sker i de timer, de er adskilt fra barnet.

Hvordan kan man som pædagogisk personale bedst efterkomme det?

Man kan indarbejde en rutine for at få givet konkret og hverdagsagtig information om barnet til forældrene. For eksempel i form af anekdoter fra barnets dag.

Hvordan finder man bedst ud af, hvad der er vigtigt for forældrene?

Det er i samtale med forældrene, at der kommer informationer, så dialog er vigtig. Når personalet fortæller anekdoter om barnets leg, lægger det op til, at forældrene også fortæller om barnets liv hjemme. Det giver et indblik i, hvad forældrene opfatter som vigtige brikker i børnenes liv. ★

signe@teksttogo.dk



Læs mere

Bogen 'Forældresamarbejde der virker' af Søren Laibach Smidt og Suzanne Krogh kan købes hos Dansk Psykologisk Forlag, dpf.dk. Bogen er støttet af FOAs Pædagogiske Udviklings Fond (PUF).

Dagplejer Margit Lund oplever, at hun har fået **større fokus på børnenes behov**, efter at Herning Kommune er begyndt at bruge tilsynsskemaer op til tilsynsbesøgene hos dagplejerne.

Af Rikke Gundersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Skemaer sætter børnene i centrum



[cv]

Navn: Margit Lund

Alder: 38

Job: Dagplejer i Herning Kommune.



[cv]

Navn: Tina Møller

Alder: 44

Uddannelse: Pædagog

Job: Dagplejepædagog i Herning Kommune

Færre tilsynsbesøg

- Tidligere kom dagplejepædagogerne i Herning Kommune på besøg hver 6. eller 8. uge.
- Nu kommer de to gange anmeldt og en gang uanmeldt årligt – og ellers når der er behov.
- Dagplejeren beskriver i et tilsynsskema hvert barn ud fra de seks læreplanstemaer og sender det til dagplejepædagogen forud for tilsynsbesøget.
- Under tilsynet gennemgår de hvert enkelt barn ud fra skemaerne.

Kilde: Herning Kommune

Når dagplejer **Margit Lund** før i tiden tog i skoven og samlede sten med børnene, gjorde hun det uden at tænke så meget over turens pædagogiske mål. Sådan er det ikke længere.

For Vildbjerg, hvor hun bor, hører under Herning Kommune, og her begyndte man for nogle år siden at benytte et særligt tilsynsskema, som skulle forbedre dagplejepædagogens tilsynsbesøg. Det har Margit Lund oplevet som et løft.

“Vi kommer mere i dybden med hvert barn nu, fordi der er noget konkret at tale ud fra. Det har også gjort det nemmere at arbejde med børnenes udvikling i hverdagen, fordi jeg er blevet mere opmærksom på, hvad jeg kan sætte ind med,” siger hun.

Dagplejepædagog **Tina Møller** er enig. “Hvis man skal kunne gøre en forskel i forhold til børns udvikling, skal man vide, hvad man gør, og hvorfor man gør det, ellers er det svært at vide, hvad man skal ændre,” siger hun.

I tilsynsskemaet beskriver dagplejeren sit arbejde med hvert barn ud fra de seks læreplanstemaer og sender det elektronisk til dagplejepædagogen forud for tilsynet. Under besøget gennemgår de det enkelte barn ud fra refleksions-spørgsmålene.

Pædagogisk boost

Margit Lund føler, at det har sat skub i hendes egne pædagogiske overvejelser og tilgang til arbejdet med børnene. Derfor er en skovtur også blevet til sit eget lille – men vigtige – udviklingsprojekt.

“Jeg er blevet mere bevidst om, hvordan det at samle sten for eksempel kan hjælpe den enkelte motorisk. Og når vi samler sten, forsøger jeg også at snakke en masse om, hvad vi laver, så de bliver sprogstimuleret. Finder vi et sneglehus, og der er nogen, som ikke vil røre det, forsøger jeg at rykke ved deres grænser,” siger hun.

I dag, hvor hun har besøg af dagplejepædagog Tina Møller, er netop skovture et centralt emne.

Margit Lund har nemlig en dreng i dagplejen, som hun er blevet opmærksom på, har brug for et kærligt motorisk skub i den rigtige retning.

“Hvilke motoriske udfordringer tænker du, gavner ham?” spørger Tina Møller.

“Vi skal mere ud at gå i skoven. Han vil rigtig gerne, men han er forsigtig, så det ujævne underlag vil gavne ham motorisk,” svarer Margit Lund.

Det mere målrettede tilsynsbesøg har også gjort hende selv gladere.

“Det øger arbejdsglæden mere, når jeg kan se, at det jeg gør, gør en forskel,” siger hun. ★

rikkegundersen@gmail.com

Hvem har brug for motoriske udfordringer, sprogtræning eller ekstra omsorg? Det er noget af det, **tilsynsskemaerne hjælper** med at stille skarpt på.



I fem år følte Bente Jilsø sig ladt i stikken med sin sygdom. Men så kom FOA på banen, og Bente fik **professionel hjælp**.

Kæmpede alene i fem år

Vejen til førtidspension

- 2009 September**
Bente Jilsø bliver sygemeldt fra sit job i hjemmeplejen i Brønshøj.
- 2010 Marts**
Bente bliver fyret af Københavns Kommune.
- November**
Retten til sygedagpenge udløber. FOA anker, men taber sagen.
- 2013 Juli**
Bente kommer på kontanthjælp og tilknyttes jobcentret.
- 2014 November**
Bente kommer i arbejdsprøvning.
- December**
Bente opsøger speciallæge og får diagnosen Ehlers-Danlos Syndrom.
- 2015 August**
FOA Social- og Sundhedsafdelingen kontakter Bente.
- Oktober**
Bente tilkendes førtidspension.

Da social- og sundhedshjælper **Bente Jilsø** tilfældigt løb ind i FOAs næstformand Mona Striib i sommer, fortalte hun hende, hvordan hun i flere år havde kæmpet mod myndigheder, svær sygdom og dårlig økonomi. Dagen efter blev Bente ringet op af FOA Social- og Sundhedsafdelingen. "Fra den dag var FOA guld værd for mig," lyder det taknemmeligt.

Uden for systemet

Bente Jilsø havde haft problemer med helbredet i flere år, da hun i september 2009 blev sygemeldt fra sit job i hjemmeplejen i Brønshøj.

"Jeg fejlede alt muligt mærkværdigt. Ondt i ryggen, synsproblemer, svært ved at gå. I en periode lagde de min hånd i gips, fordi jeg ikke kunne bruge den. Ingen vidste hvorfor," fortæller Bente Jilsø.

Sygemeldingen blev Bentes sidste, og hun kom aldrig tilbage på arbejdsmarkedet. Bente Jilsø blev fyret i marts 2010.

"Jeg fik det dårligere og dårligere, og jeg var til mange undersøgelser, men jeg fik aldrig en diagnose," fortæller hun.

Med fyringen mistede Bente Jilsø retten til sygedagpenge. FOA ankede sagen, men tabte, og Bente kunne ikke få kontanthjælp på grund af sin mands indtægt. Nu måtte parret leve af pensionsopsparinger og lån i boligen.



Jeg havde slet ikke overskud til at bede FOA om hjælp.

"Jeg følte mig uden for systemet og anede ikke, hvad jeg skulle gøre. Senere fik jeg lidt kontanthjælp og blev tilknyttet jobcentret. Og så blev jeg sendt i arbejdsprøvning. Tre timer to gange om ugen i en nærliggende kirke, hvor jeg lavede kaffe og hjalp til. De var glade for mig som menneske, men jeg kunne ikke arbejde," fortæller Bente.

Alvorlig diagnose

Bente Jilsø nævnte ofte den uheldbedelige og arvelige sygdom Ehlers-Danlos Syndrom for de læger, der undersøgte hende. Sygdommen er i Bentes familie, men lægerne afviste tanken. I 2014 valgte Bente selv at opsøge Danmarks førende specialist på området, og han var ikke i tvivl: Bente har Ehlers-Danlos Syndrom.





“Jeg blev ked af det, for det er en alvorlig sygdom, men det var samtidig en ekstrem lettelse. Uden en diagnose er man jo rask og bliver bare sendt rundt i systemet,” siger hun.

Tilfældigt møde

Da Bente Jilsø havde fået diagnosen, så hun ikke anden udvej end at søge førtidspension. Hun fik at vide, at udsigterne var ringe, men så var det, hun mødte Mona Striib og efterfølgende blev ringet op af socialrådgiver Annette Hartmann fra FOA Social- og Sundhedsafdelingen.

“Annette satte sig ind i det hele: Min sygdom og mit forløb, og hun tog med

mig til møder. Indtil da havde jeg haft min mand med til møderne, og jeg blev talt til, som om jeg ikke bare var syg, men også dum. Nu sad jeg med én, der havde styr på lovgivningen. Én de ikke kunne løbe om hjørner med. Det gav mig tryghed og betød, at jeg fik bevilget førtidspension fra 1. oktober i år. Man skal blive ved med at kæmpe, og man skal søge hjælp,” siger Bente. ★

info@anniheiberg.dk

“Jeg **græd af lettelse**, da jeg fik førtidspension. Nu er jeg færdig med at blive kastet rundt i systemet,” siger Bente Jilsø.

[bag om ordet]

Ehlers-Danlos Syndrom.

Arvelig bindevævssygdom, der forårsager forandringer i hud, led og blodårer. Sygdommen kan give symptomer fra mange forskellige organer, og de fleste med diagnosen har problemer med overbevægelige led.

Kilde: Ehlers-Danlos foreningen i Danmark

Hvordan ved vi, om kommunen modregner for meget?

? Min kæreste er på kontant-hjælp i øjeblikket, og noget af min løn bliver modregnet i hans hjælp. Det er ikke altid det samme beløb, han får udbetalt. Men hvordan ved vi, om kommunen tager for meget af hans kontant-hjælp? Og må de overhovedet det, når vi ikke er gift? Jeg tjener ikke så meget, så vi sidder ret hårdt i det.

[Anonym]

Svar

Når kommunen beslutter, at I skal forsørge hinanden, skal de sende både en partshøring og en afgørelse til jer begge to. Hvis kommunen ikke har givet jer begge to skriftligt be-

sked om, at I er samlevende, må de altså ikke modregne din løn i din kærestes kontanthjælp. Det står i en principafgørelse fra Ankestyrelsen fra juli 2015.

Derfor vil jeg anbefale dig at tjekke, om I begge to har fået både parts-høring og afgørelse fra kommunen skriftligt. Hvis I ikke har det, kan din kæreste måske have ret til at få penge tilbage. I så fald skal I skrive til kommunen og bede dem rette fejlen.

Kommunens ydelseskantor skal selvfølgelig kunne forklare, hvordan de er nået frem til modregningen fra måned til måned. Det er kun rimeligt at bede om at få at vide, hvordan

de har regnet ud, hvad din kæreste kan få i kontanthjælp. Beløbet kan godt svinge, hvis din indtægt svinger. Jo mere du får udbetalt, jo mere vil der også blive modregnet i kontanthjælpen.

Vær opmærksom på, at kravet om, at kærestepar skal forsørge hinanden, bliver afskaffet igen pr. 1. januar.

[Malene G. Haarder]



bm.dk eller på borger.dk



Når kommunen beslutter, at I skal forsørge hinanden, skal de sende både en partshøring og en afgørelse til jer begge to.

.....
MALENE G. HAARDER

Hvad er et ressourceforløb?

? Jeg er sygemeldt fra mit arbejde og har været det i lang tid. Jeg tror aldrig, jeg kommer til at arbejde igen og har derfor spurgt, om jeg kan få en førtidspension. Min sagsbehandler på jobcentret har sagt, at hun synes, jeg skal have et ressourceforløb. Men hvad er det egentlig?

[Anonym]

Svar

Ressourceforløb er for personer, hvor der er stor sandsynlighed for, at de vil ende på førtidspension, hvis ikke de hjælpes videre til noget andet. Et ressourceforløb kan også være for personer, som har komplekse problemer med for eksempel helbred, misbrug og sociale forhold. For at hjælpe personen videre skal et ressourceforløb være et længerevarende forløb, der er koordineret på tværs af kommunens områder. I ressourceforløbet

kan der derfor både være tilbud som virksomhedspraktik, uddannelsesforløb, social støtte fra en mentor eller sundhedsrettede indsatser som træningsforløb. Der er mange muligheder, og det er meningen, at forløbet skal tilpasses den enkeltes eget behov. Det er også hensigten, at den enkelte skal inddrages og tage del i sit forløb, så det ikke bare er kommunen, der bestemmer det hele. Ressourceforløbet kan vare fra 1 til 5 år. Ydelsen er som hovedregel på 14.416 kroner om måneden for forsørgere og 10.849 kroner om måneden for ikke-forsørgere (i 2015). Det er o.k. at have formue og din eventuelle ægtefælles indtægter og formue bliver ikke modregnet.

Hvis du har spørgsmål om ressourceforløb, kan du henvende dig i din lokale FOA-afdeling og få råd og vejledning.

[Malene G. Haarder]

Frugtstænger i ulvetimen

? Mit barnebarn bliver ofte holdt hen med en frugtstang i ulvetimen inden aftensmaden. Er det problematisk? Hvad kan forældrene stikke hende i stedet for?

[Mormor]

Svar

En frugtstang vejer 25 gram og indeholder 340 kilojoule. Det er den samme mængde energi, som der er i cirka 150 gram frisk frugt eller 200 gram grøntsager. Stængerne er typisk fremstillet af figer eller dadler med forskellige andre tørrede frugter eller nødder til at give forskellige smag.

Ernæringsmæssigt indeholder frugtstængerne ud over vitaminer og mineraler mest frugtsukker og fibre.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne og børn over 10 år spiser 600 gram frugt og grønt om dagen. For mindre børn er anbe-

falingen på 3-500 gram frugt og grønt om dagen. Tørret frugt tæller ikke med i 6 om dagen-regnskabet, men er et godt alternativ til slik og andre søde sager.

Det er derfor heller ikke en god idé at give barnet frugtstænger hver dag. Prøv som hovedregel at erstatte dem med mindre stykker grønt som nemt kan spises. Det kan være udskårne stykker af agurk, gulerod, blomkålsbuketter, bladselleri, små tomater, ærter eller andre grøntsager, som børnene kan spise inden maden. Det tager ikke appetitten fra maden og bidrager til 'det samlede regnskab'.

[Gitte Gross]

Kan kommunen ophæve min venindes uddannelsesaftale?



Kan Brønderslev Kommune med god ret droppe min venindes uddannelse som social- og sundhedshjælper på grund af, at hun bliver sygemeldt?

[Klaus Thomsen]

Svar

Hvis din veninde er under uddannelse som social- og sundhedshjælper og dermed har en uddannelsesaftale, så er udgangspunktet, at uddannelsesaftalen er uopsigelig ifølge erhvervsuddannelseslovens § 60. Der er dog visse undtagelser:

I prøvetiden: De første tre måneder af praktiktiden (skoletiden medregnes ikke) anses som prøvetid, og arbejdsgiver kan opsiges uddannelsesaftalen i denne periode med mindre det er begrundet i, at eleven for eksempel er gravid, handicappet eller beskyttet på anden måde ved lov. I prøvetiden gælder som udgangspunkt, at prøvetiden forlænges, hvis eleven er fraværende fra

praktikvirksomheden på grund af sygdom i mere end en måned af prøvetiden (i sammenhæng).

Efter prøvetiden: Der er mulighed for at få uddannelsesaftalen forlænget efter Erhvervsuddannelseslovens § 58, hvis eleven på grund af sygdom er fraværende fra praktikvirksomheden i mere end 10 procent af den fastsatte uddannelsestid. Såfremt der ikke kan opnås enighed mellem eleven og arbejdsgiver om det, så kan eleven indbringe sagen for det faglige udvalg, som træffer afgørelse i sagen. Efter prøvetiden er udgangspunktet, at der kun kan ske ophævelse af uddannelsesaftalen, hvis en af parterne væsentligt misligholder sine forpligtelser, eller forudsætningerne for indgåelse af elevkontrakten brister.

Det kan være vanskeligt klart at definere, hvornår det er tilfældet, og det vil kræve flere oplysninger i den konkrete sag, for at kunne give et svar på dit spørgsmål. Helt gene-



Praksis viser dog, at der skal meget til, før arbejdsgiver med rette kan ophæve uddannelsesaftalen begrundet i langvarigt sygdomsfravær.

.....
ANN-BRITT OLSEN

relt kan jeg dog oplyse, at hvis der under elevens sygdom ikke foreløbigt er udsigt til, at uddannelsesforholdet kan genoptages, kan der være tale om bristede forudsætninger. Praksis viser dog, at der skal meget til, før arbejdsgiver med rette kan ophæve uddannelsesaftalen begrundet i langvarigt sygdomsfravær.

Du bør anbefale din veninde at rette henvendelse til sin lokale FOA-afdeling, så de kan se på den konkrete sag og rådgive hende nærmere.

[Ann-Britt Olsen]

Går jeg ned i ledighedsydelse, efter jeg er fyldt 60 år?



Kommunen har fortalt mig, at jeg får en lavere ledighedsydelse, når jeg når fleksydelsesalderen.

Er det rigtigt?

[Anonym]

Svar

Det er både rigtigt og forkert. Når man har arbejdet i et fleksjob i mindst 9 måneder, optjener man den højeste sats i ledighedsydelse:

15.947 kroner. Hvis du modtager minimumssatsen på 10.849 kroner i ledighedsydelse, vil der ikke ske noget med din indtægt, når du når fleksydelsesalderen. Du vil derfor modtage det, som du hidtil har gjort. Modtager du derimod den højeste sats, kan du maksimalt være på denne sats i sammenlagt 6 måneder frem til folkepensionsalderen. Er du på ledighedsydelse i mere end de 6 måneder, vil ydelsen falde til

minimumssatsen, som er svarende til kontanthjælps-satsen for ikke-forsørgere. Når du når folkepensionsalderen bortfalder retten til ledighedsydelse.

[Malene G. Haarder]



Læs mere

.....
bm.dk eller på borger.dk



Du kan enten udfylde formularen på foa.dk/brevkasse, sende en e-mail til brevkasse@foa.dk eller sende et brev med posten til:

Fagbladet FOA
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Mrk. **spørg løs**

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkassereditøren skal dog vide, hvem du er.

Denne gang får du svar fra



Malene G. Haarder
konsulent i FOA



Gitte Gross
fødevareekspert og
direktør for Den Skandinaviske
Bryggerhøjskole



Ann-Britt Olsen
konsulent i FOA

Jobbet stjæler alle kræfterne

Hvert tredje FOA-medlem oplever, at **arbejdet tærer på privatlivet**.

Af Stine Mørkeberg

Når arbejdsdagen er slut, er de mentale batterier flade. Hvert tredje FOA-medlem oplever ofte eller altid, at arbejdet tager så meget energi, at det går ud over privatlivet. Det viser en ny medlemsundersøgelse.

Når balancen mellem arbejdsliv og privatliv tipper, påvirker det ikke bare den enkelte medarbejder, men hele familien. Sådan lyder advarselen fra **Helle Rosdahl Lund**, som er direktør i tænketanken Center for balance mellem arbejdsliv og familieliv.

“Man kommer nemt til at skælde ud på sine børn eller ægtefælle og starter en ond spiral af konflikter i hjemmet. I yderste konsekvens kan det føre til mistroivsel hos børnene eller skilsmisse,” siger hun.

Mangler prioritering

Helle Rosdahl Lund ser flere grunde til, at så mange FOA-medlemmer oplever problemet.

“På mange offentlige arbejdspladser er der de senere år skåret i personalet, men lederne har ikke tilsvarende prioriteret opgaverne,” siger hun.

“Samtidig kan det være enormt energikrævende for folk med meget faste vagtskemaer at skulle have puslespillet til at gå op, når børnene bliver syge. Sosu-assister, ambulancefolk og andre FOA-faggrupper har sjældent de samme muligheder for at arbejde hjemmefra eller gå tidligt, som mange med administrative job typisk har.” ★

stinemkb@gmail.com

32

procent af FOAs medlemmer oplever altid eller ofte, at arbejdet tager så meget af deres energi, at det går ud over privatlivet.

Kilde: Undersøgelsen 'Arbejdsliv og privatliv', FOA, 2015. 2.255 deltog

Anja Rhiger elsker sin have, der er omgivet af marker. **Her flygtede hun ofte ud** i den periode, hvor hun var så presset af arbejdet, at hun ikke engang kunne overskue at være sammen med sin egen familie.



“Før var jeg en sur mor”

Børnene turde ikke snakke til mor, og ægteskabet var tæt på at gå i stykker, da **arbejdet** overtog Anja Rhigers liv.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



Læs videre på næste side →

I dag har Anja tid til at flade ud i sofaen med børnene en fredag eftermiddag og snakke om ugen, der er gået. Sådan var det ikke for et år siden, hvor Anja når som helst **kunne blive kaldt ud** til en borger, når hun havde firmaets vagttelefon med hjemme.

40

procent af de 30-39-årige oplever, at arbejdet tager så meget energi, at det går ud over privatlivet.

Konflikt stresser

Der er en klar sammenhæng mellem stress og oplevelsen af en konflikt mellem arbejdsliv og privatliv. Blandt FOA-medlemmer, der i høj eller meget høj grad føler sig stressede, oplever 48 procent, at arbejdet tager så meget energi, at det går ud over privatlivet.

Kilde: Undersøgelsen 'Arbejdsliv og privatliv', FOA, 2015



“Jeg var en sur mor”

→ “Kan I ikke bare gå op på jeres værelser og passe jer selv?!”

Sådan lød **Anja Rhigers** vrissende svar, når et af børnene spurgte, hvad de skulle have til aftensmad.

For et år siden var Anja Rhiger sådan en mor, hun aldrig havde troet, hun skulle være. Sur, vrissende og uden energi til at køre børnene til fritidsaktiviteter. Arbejdsdagen som sosu-assistent hos en privat leverandør af omsorg og pleje var præget af urealistiske køreplaner, og hver tredje

uge havde hun en lille tyv med hjemme, som stjal både tid og energi fra familien: Vagttelefonen.

“Inden jeg var kommet hjem fra arbejde, kunne jeg blive kaldt ud til en borger på denne her telefon. Hvis ikke jeg kunne få fat i min mor til at hente børnene fra skole og børnehave, gik jeg i panik. For hvem skulle jeg svigte? Borgeren eller mine børn?” spørger Anja.

Skal vi skilles?

“Når jeg endelig var hjemme, turde børnene ikke sige noget til mig, fordi min lunte



Hvis ikke jeg kunne få fat i min mor til at hente børnene fra skole og børnehave, gik jeg i panik. For hvem skulle jeg svigte? Borgeren eller mine børn?

ANJA RHIGER, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT



Når Anja er sammen med hestene, **indfinder roen sig**.

var så kort. Og min mand kunne heller ikke gøre noget rigtigt. Så vi spurgte os selv, om det var nu, vi skulle gå fra hinanden,” fortæller Anja videre.

En dag stod hun på en parkeringsplads foran Bilka, rystende, og havde ikke den fjerneste anelse om, hvor hun havde stillet sin bil blot halvanden time tidligere.

“Dér gik det op for mig, at der var noget helt galt.”

Frygtede at vende tilbage

Anja blev sygemeldt og fik konstateret

stress. Men lederen pressede fra starten på for at få Anja hurtigst muligt tilbage på arbejde.

“Jeg kunne hurtigt se, at jeg ville havne i det samme problem, hvis jeg kom tilbage. Så jeg fik hjælp fra FOA til at finde en god afslutning, hvor jeg kunne blive fritstillet med fire måneders løn.”

I dag søger Anja nyt job. Stressens eftervirkninger spøger stadig i form af en hukommelse, der jævnligt strejker og en udmattende træthed, der rammer

7
trin til bedre
balance
Side 40-41

med nogle dages mellemrum. Men familielivet er blevet langt mere harmonisk.

“Min ældste datter siger:

‘Mor, hvor er jeg glad for, at du er glad igen.’ Og det er jeg jo også rigtig glad for,” siger Anja.

Hun er ikke i tvivl om, at hun i sit næste job vil passe godt på sig selv.

“Jeg vil lytte til de signaler, min krop kommer med og være bedre til at sige fra.” ★

stinemkb@gmail.com →

Det har du ret til

Er du ansat på døgnområdet, kan det at få vagtskema og privatkalender til at gå op i sig selv være lidt af et puslespil. Her er nogle af **dine basale rettigheder**.

Af Stine Mørkeberg ★ arkivfoto: Jørgen True og Colourbox

1. Kend din arbejdsplan

- Du kan kræve at kende din arbejdsplan, 4 uger før den træder i kraft og mindst 4 uger ad gangen.

2. Ændringer skal drøftes

- Når du har fået din plan, kan din arbejdsgiver ikke ændre i den uden at drøfte det med dig. Din leder vil i sidste ende kun kunne pålægge dig den ændrede vagt, hvis han eller hun først har forsøgt at imødekomme dine behov.

3. Grænser for vagternes længde

- Der er grænser for, hvor lange dine vagter må være. Er du ansat i en kommune, må din leder planlægge vagter på 5-10 timer. For sosu'er på sygehuse må vagterne være 5-12 timer. Arbejder du på det pædagogiske område, kan der dog gælde lokale aftaler, som tillader længere vagter. Er du deltidsansat på under 30 timer, må dine vagter godt være kortere end 5 timer.

4. Fridag med løn

- Ved helligdage er du sikret en fridag med løn enten på dagen eller en anden dag. Erstatningsdagen skal ligge senest 3 måneder efter helligdagen, hvis du er ansat på det kommunale område.

5. Et langt fridøgn om ugen

- Hver uge har du ret til et langt fridøgn på 55-64 timer i træk, eller 2 fridøgn på mindst 35 timer hver. Det er kutyme, at det lange fridøgn hver anden uge falder på lørdag-søndag.

Kilde: Lis Bjørnstad, faglig konsulent i FOA Overenskomst

Hvornår stjæler arbejdet energi fra privatlivet?



Foto: Jørgen True

Heinrich Larsen,
paramediciner, Region
Sjælland

Jeg har 87 døgnavgter om året, som planlægges et år ud i fremtiden, og min hustru

har et fuldtidsarbejde, der også kræver møder om aftenen. Så da begge børnene gik i institution, oplevede vi store udfordringer, når vi med 14 dages varsel fik at vide, at institutionen holdt lukkedag. I år skal jeg arbejde juleaften, og jeg kan mærke, at ungerne er kede af det, når de spørger: "Kan du ikke bare bytte?" Den bider lidt. At arbejde på skæve tidspunkter giver ofte dårlig samvittighed over for både min kone og mine børn. Indimellem tænker jeg: "Er det det værd?" Men mit arbejde er også min store interesse. Så det er jo modvægten til de situationer, hvor det er rigtig svært at få hverdagen til at hænge sammen.



Foto: Niels Åge Skoubo

Henrik Lykke, pædagogisk assistentelev i Odder Kommune og handicaphjælper i Skanderborg Kommune

Min bedste ven siger ofte til mig, at jeg ikke rigtig laver noget, når jeg kommer hjem fra arbejde. Det har han sådan set ret i. Men jeg giver mig fuldt ud på jobbet, og når jeg så har fri, har jeg bare brug for at slå hjernen fra og spille computer,



få gjort rent og sovet ud. For tiden er jeg i praktik som pædagogisk assistent i en SFO, hvor jeg også assisterer i skolens undervisning. Alt for ofte mangler vi desværre ressourcer og værktøjer til at skabe et trykt miljø for både de børn, der har særlige behov, og for de normale børn. Den slags udfordringer kræver meget energi. Jeg kunne godt ønske, at jeg havde lidt mere overskud til for eksempel at tage hjemmefra i weekenden og besøge nogle af mine venner rundt omkring i landet.

Foto: Jørgen True



Helle Pedersen, køkkenmedhjælper, Høng Efterskole

Jeg trives bedst med dagvagter. Så når jeg om tirsdagen har aftenvagt oveni, eller når jeg indimellem har en weekendvagt, går det ud over mit overskud. Hvis børnene så lige har glemt at sætte brødristeren på plads eller rydde op efter sig på værelset, kommer jeg lynhurtigt til at snerre noget i stil med: "Man kan da for pokker ikke tage nogle steder!" Mine børn kan så finde på at spørge: "Hvorfor er du altid så sur?" Det har jeg det skidt med. Snart er der

heldigvis udsigt til, at jeg slipper for min ugentlige aftenvagt tirsdag aften. Jeg håber, at det hjælper lidt på overskuddet. Jeg er også blevet bedre til at gå tidligt i seng, så jeg får hvilet ordentligt ud inden min normale arbejdsdag starter klokken seks eller syv om morgenen.

Selvvalgt arbejdstid

Nogle arbejdspladser har indført et system, hvor medarbejderne selv elektronisk kan angive deres arbejdstidsønsker. Herefter fordeler ledelsen eller den arbejdstidsansvarlige vagterne. Det kan for eksempel ske via systemerne 'Min Tid' eller 'Time Care'.

Kilde: Pjecen 'Skab sunde arbejdstider', FOA, 2014

Arbejds- miljøloven

Alle ansatte har ret til:

- 11 timers hvile i døgnet
- 1 fridøgn på minimum 35 timer for hver uge

Kilde: Arbejds miljøloven

Overarbejde

I mange overenskomster på FOAs område står der, at overarbejde som udgangspunkt skal afspadseres. Hvis timerne i stedet udbetales, skal arbejdsgiveren tage hensyn til personlige forhold.

Kilde: FOA Overenskomst

Tjek din overenskomst

En række overenskomster og tilknyttede arbejdstidsaftaler giver yderligere rettigheder om arbejdstid og fritid. Er du i tvivl om dine rettigheder, så tjek din overenskomst eller kontakt din tillidsrepræsentant eller lokale FOA-afdeling.

 **Læs mere**

foa.dk/overenskomster



7 trin til en bedre balance

Du kan selv gøre noget for at skabe en
bedre balance mellem arbejde og privatliv.

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Gitte Skov

1. Brug personale-mødet

- Gå til din tillidsrepræsentant og foreslå, at I tager problemerne op på et personalemøde.

2. Tag det op med din leder

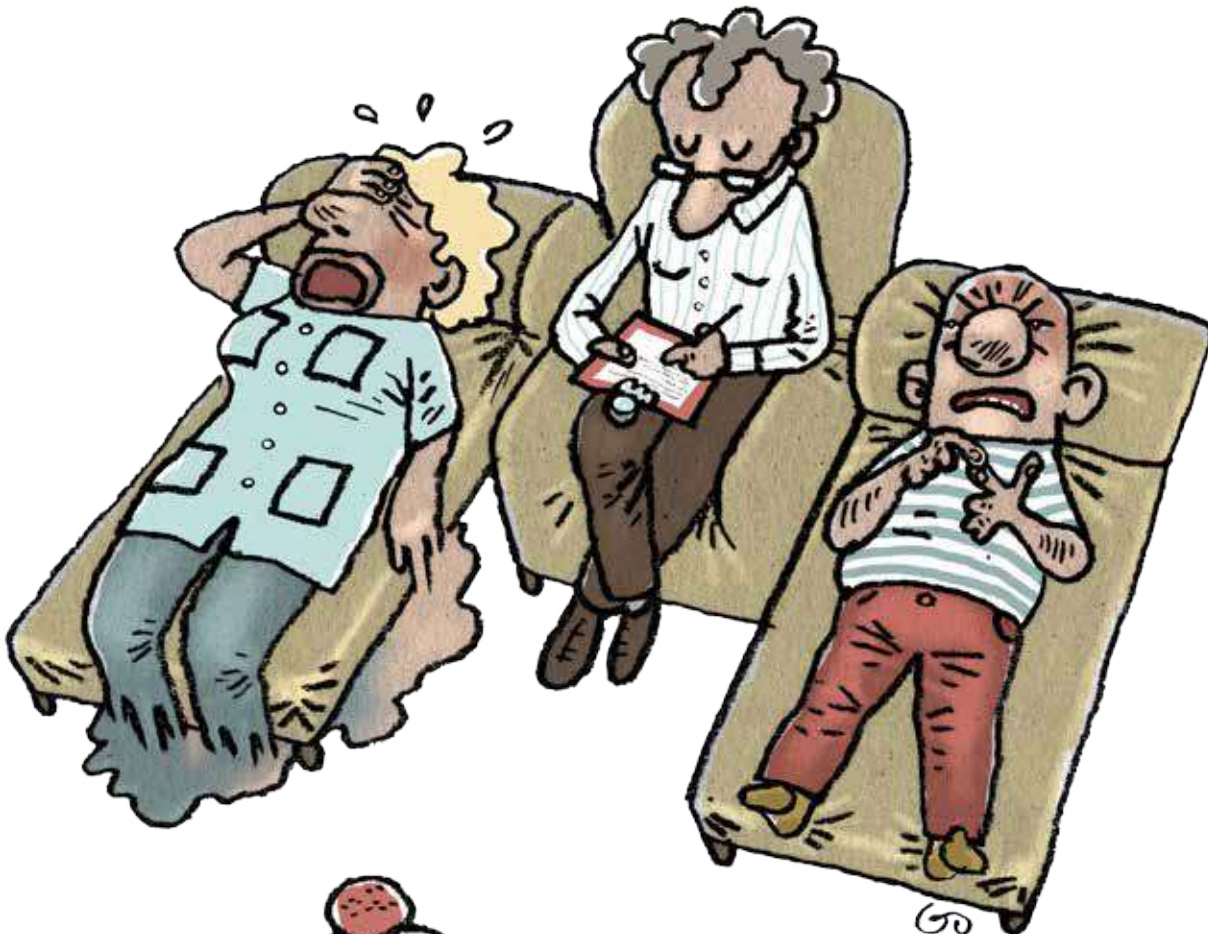
- Mærker du symptomer på stress, eller at tingene kører skævt derhjemme på grund af arbejdspresset, så tal straks med din nærmeste leder. Sig for eksempel: "Jeg har haft mere travlt i en længere periode, end jeg kan holde til. Jeg kan se, at jeg har symptomer på stress. Jeg har brug for, at vi i fællesskab kan finde en løsning til gavn for mig og jer."

3. Kend din grænse

- Vær bevidst om, hvor meget du vil stå model til. Har du mulighed for at skifte job, hvis problemet fortsætter? Hvis arbejdet i længere tid slider på dig og dit privatliv, er det bedst at komme videre.

4. Tal om det derhjemme

- Få talt sammen med din ægtefælle eller partner om, hvordan I får tingene til at hænge derhjemme. Hvem tager for eksempel barns første sygedag, hvis børnene bliver syge? Og hvad gør I, når sygedagene er opbrugt?



Gode råd til din leder

- Giv medarbejderne mere indflydelse på vagtplanerne og tag hensyn, når det er nødvendigt at ændre i planerne. Det fremmer trivsel, arbejdsglæde og effektivitet.
- Udvis fleksibilitet, når en medarbejder har opbrugt sine barns første sygedage. Måske kan medarbejderen arbejde lidt mere på et andet tidspunkt.
- Udarbejd en balancepolitik og følg den op ved at give konkrete værktøjer til medarbejderne.
- Tag en dialog på arbejdspladsen om, at det ikke kun er den enkeltes ansvar at prioritere anderledes.
- Hvis der er skåret i personalet, er det vigtigt, at lederen prioriterer opgaverne, så færre medarbejdere ikke skal løse de samme opgaver, som man før var flere om.

Kilde: Helle Rosdahl Lund, ledelsesrådgiver og direktør i Center for balance mellem arbejdsliv og familieliv

5. Træk på dit netværk

- Søg hjælp i dit netværk. Er der bedsteforældre, onkler, tanter eller andre i nærheden, som kan hjælpe med at hente børn? Kan I slå jer sammen med jeres barns gode ven fra skolen eller institutionen og skiftes til at hente begge børn en gang om ugen?

6. Brug skemaer

- Få alle hovedindkøb overstået på én gang ugentligt og skemalæg i det hele taget praktiske gøremål i hverdagen.

7. Søg professionel hjælp

- Vakler ægteskabet på grund af ubalancen, kan professionel hjælp hos en parterapeut være nødvendigt.

Kilde: Helle Rosdahl Lund, ledelsesrådgiver og direktør i Center for balance mellem arbejdsliv og familieliv



Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA udsender hver fredag et nyhedsbrev med en stærk samling af de bedste nyheder og videoer.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, inspiration til dit fag og dit job og meget andet.
- Hvis FOA har din mailadresse, får du det helt automatisk i din mailboks.
- Nyhedsbrevet er tilpasset netop din faglighed.
- Går du glip af nyhedsbrevet, kan det være, fordi FOA mangler din mailadresse. Du kan tilføje og rette din mailadresse på foa.dk/persondata



KURSER, UDDANNELSER,
WORKSHOPS OG TEMADAGE:

Mindre magtanvendelse og større tryghed med Durewall- metoden

Nænsom
Nødværge®

temadag i
København
d. 26. nov.

Hvis du vil vide mere:
2620 3103 / www.durewall.dk



HEDENSTED
KOMMUNE

VI SØGER EN VISIONÆR LEDER TIL DAGPLEJEN I HEDENSTED KOMMUNE

- DU KAN DET DER MED LEDELSE
- DU BRÆNDER FOR DAGPLEJEN

Børn lærer hele livet, så derfor er dagplejen en vigtig brik i den fælles indsats for **børns trivsel og læring**.

Du har ambitioner om børns læring, og du vægter **samarbejdet med forældrene**, som er vores nærmeste samarbejdspartner.

De ansattes trivsel og læring er væsentlig for dig - samarbejde og uddannelse er i fokus.

Vi er et pasningstilbud for ca. 500 børn i alderen 6 mdr. til 2 år 11 mdr. med stort **fokus på inklusion**, og den særlige mulighed dagplejen giver for dét, i et lille og nært miljø.

Som vores leder kan og tør du **gå foran** i at sikre dagplejens fortsatte drift og udvikling i Hedensted Kommune.

Se det fulde stillingsopslag og læs mere om dagplejen og Hedensted Kommune på www.hedensted.dk

Vil du vide mere, så ring til leder af Læring i Dagtilbud Lone Roesen på tlf. 7975 5243 / 2463 2338.

Ansøgningsfrist den 11. januar 2016.

Ansættelse pr. 1. marts 2016



7 skridt

Forbered din medarbejderudviklingssamtale.

Sådan får du en god MUS

1 Find frem til, hvad der er det vigtigste for dig at få talt med din leder om. Hvad giver dig energi? Hvordan fungerer samarbejdet med kollegerne og din chef? På hvilke områder vil du gerne blive bedre til at løse dine opgaver? Hvis du savner input, så spørg din leder, om I har MUS-materialer på jeres arbejdsplads eller søg på nettet.

3 Vær med til at sikre uforstyrret tid til samtalen med din leder. Vær til stede og hav fokus på, hvad du gerne vil nå at dele.

4 Betragt samtalen som en mulighed for at give din leder et indblik i eventuelle problemer eller udfordringer, som hun kan hjælpe dig med at håndtere.

5 Efterspørg aftaler om handling på de punkter, der betyder mest for dig.

6 Sørg for at afslutte samtalen ved at gentage de konklusioner eller aftaler, som I er nået frem til. Vær obs på, om de er klare og konkrete. Aftal, hvad du har ansvaret for, og hvad din leder har ansvaret for. Og tilbyd at skrive aftalerne ned.

2 Fortæl din leder på forhånd, hvilke emner du gerne vil have på dagsordenen. Spørg din leder om, hvilke emner hun gerne vil drøfte. Så har du bedre muligheder for at forberede dig.



7 Hold fast i jeres aftaler. Før din del af aftalerne ud i livet og følg op på, om din leder gør det samme.



For dig som medarbejder er MUS en anledning til:

- En længere samtale om dine arbejdsopgaver, din travlhed og din udvikling
- At forholde dig til dit bidrag til arbejdspladsen og din arbejdsglæde
- At få indflydelse på din arbejdsituation
- At påvirke dine muligheder for udvikling
- At dele dine ideer og frustrationer
- At få et andet perspektiv på dig selv og få feedback
- At give feedback til din leder.



Læs mere

i pjecen 'Kvalitet i MUS', Statens Center for Kompetence- og Kvalitetsudvikling

[bag om ordet]

MUS – Medarbejderudviklingssamtale – er en samtale mellem medarbejder og den nærmeste leder, som handler om medarbejderens opgaver, travlhed og udvikling.

Hvem skal holde MUS?

Staten – Årlige MUS. Overenskomstbestemt siden 1999.

Kommuner – Årlige MUS. Overenskomstbestemt siden 2008.

Private – Frivillige MUS. Rigtig mange private virksomheder har det.

Kilde: arbejdsmiljøviden.dk



Holder
udgifterne nede

Kasper Soelberg er nyuddannet sosu-assistent og vikar i Syddjurs Kommune. Han er god til at styre sine udgifter og for nylig fik han for eksempel tilpasset sit mobilabonnement til sit faktiske forbrug, så han nu slipper 50 kroner billigere pr. måned. "Min bankrådgiver roser mig. Jeg er god til at holde det budget, jeg har, og for det meste er jeg aldrig i minus."

Jeg har aldrig haft over 2.000 kroner i overtræk."

Et lån fortryder han dog, at han har bundet sig til i mange år frem:

"Jeg har et billån på en ny bil, jeg købte, mens jeg var elev. Jeg har tit tænkt på, at det lån er en træls udgift. Også når jeg nu står og gerne vil flytte. Jeg skulle have købt en brugt bil, jeg hurtigere kunne have betalt af. Så kunne jeg have haft råd til en lejlighed i stedet."

Om sit økonomiske nytårsforsæt siger Kasper:

"Den 1. februar skal jeg ind til Forsvaret og aftjene værnepligt i ni måneder. Så kommer jeg til at tjene lidt mere end nu, og så vil jeg betale mit billån lidt hurtigere af." ★

Få det bedste ud af pengene i 2016

De fleste familier kan nedbringe husholdningsbudgettet med 10-20 procent.

Økonomi er noget, de færreste synes er sjovt at bruge lang tid på. Men overvej alligevel, om det skulle være dit nytårsforsæt i år at tage kontrol over økonomien. God økonomi er at få det bedste ud af sine penge, så man ikke har underskud og ikke bekymrer sig, lyder det fra mangeårig uvildig rådgiver, cand.polit. **Anders Bosteen**.

"Har man overblik, tør man i højere grad gøre det, man har lyst til," siger han. Begynd med at få styr på indtægter og faste udgifter. Derudfra kan du udregne dit og familiens rådighedsbeløb. Er det mindre end ønsket, må I lede efter overflødige udgifter.

"Er der dyr gæld, der kan nedbringes? Kan man få forsikringerne billigere? Betaler man 4.000 kroner om året for at se Champions League-finalen? Mange af os har nogle unødige eller dyre abonnementer, der får lov at fortsætte i årevis," siger Anders Bosteen.

Ifølge ham kan de fleste familier nedbringe husholdningsbudgettet med 10-20 procent bare ved at skærpe opmærksomheden.

"Der skal ikke rykkes mange kommaer i en økonomi, før man over årene har sparet flere hundrede tusinde kroner. Det skal forstås sådan, at de penge kunne spredes ud og måske give en ekstra ferierejse hvert år." ★

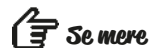
Test din privatøkonomi



	Ja	Nej	Ved ikke
Jeg har lagt et budget, og der er balance mellem indtægter og udgifter			
Mine lån og kreditter er samlet, og rente og gebyrer er lavest mulige			
Jeg har ikke flere konti , hvor den ene står i minus og den anden i plus. I så fald sørger jeg for at udligne eller samle konti			
Jeg har den lavest mulige bidrags-sats på mit realkreditlån i forhold til boligens værdi			
Jeg har forsikringer , der kan dække store tab, og jeg har de billigste			
Jeg har opsagt abonnementer , som jeg ikke bruger eller kunne få billigere			
Jeg har en reserve til at dække store udgifter hen ad vejen (tandlæge, højtider, uforudsete udgifter)			

Skat

Undersøg, om du er forskudsregistreret rigtigt. Måske betaler du et par hundrede kroner for meget hver måned. Eller måske betaler du for lidt og risikerer et skattesmæk.



på skat.dk

Brug budgetskeema

Er du til digitale regneark eller et simpelt hæfte med kolonner? Det vigtigste er at få begyndt med at lægge budget. Søg i Google efter 'budgetskeema', så dukker mange nemme, gratis redskaber op.

Sammenlign priser

Du kan sammenligne priser for produkter fra bank, realkredit, forsikring og telefoni ved at bruge beregnere på nettet. Inden for telefoni bør du bruge mindst to og helst flere beregnere, da ikke alle har alle abonnementer med.

Kilde: Forbrugerrådet Tænk

Skift selskab

Måske kan det betale sig at skifte bank, forsikringsselskab eller teleudbyder. Det er kutyme, at det nye selskab gennemfører skiftet. I enkelte tilfælde kan der være gebyrer eller ulempe ved skiftet, så spørg ind til dette.

ÅOP - kiloprisen på penge

Årlige omkostninger i procent kaldes populært kiloprisen på penge. Se efter ÅOP og ikke kun rentesatsen, når du sammenligner låneprodukter, så er alle omkostninger og gebyrer regnet med.



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



20. december

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

Satser i 2016

Hvert år bliver det beløb, du får i dagpenge, arbejdsmarkedssydelse eller efterløn, reguleret. Se hvor meget du kan få i 2016 på foa.dk/a-kasse/satser-skat-udbetaling

Får du mere i pension?

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

Husk at udfylde din joblog

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

Udbetalingsmeddelelsen

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



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.

Private dagplejeres mulighed for dagpenge forringes

Ankestyrelsen har for nyligt truffet en principiel afgørelse, der betyder, at private dagplejere kun kan opnå dagpengen i tilfælde af ledighed, hvis de aflønnes på et niveau, der ligger tæt på den overenskomstsmæssige løn for de kommunale dagplejere.

Fremover kan private dagplejere kun optjene ret til arbejdsløshedsdagpenge, hvis deres løn ikke afviger væsentligt fra den overenskomstfastsatte løn. Der behøver ikke være fuldstændig overensstemmelse, men forskellen må ikke være stor. Private dagplejere kan enten have status som lønmodtager el-

ler som selvstændigt erhvervsdrivende.

Ingen ret til dagpenge

I en konkret sag fik en privat dagplejer, som var lønmodtager, en månedsløn på knap 15.000 kroner. Ankestyrelsen gav hende afslag på dagpenge, da hun meldte sig ledig, fordi afstanden var for stor til de cirka 21.000-22.000 kroner, der er grundlønnen for kommunalt ansatte dagplejere. Der er tale om en ny fortolkning af reglerne fra Ankestyrelsens side, idet man tidligere har godkendt en større lønforskel.

Selvstændig dagplejer?

Afgørelsen har også betydning for dagplejere, som er selvstændige. Ifølge reglerne skal en selvstændig dagplejer tjene cirka, hvad der svarer til 30 timers sammenligneligt lønmodtagerarbejde. Det vil i praksis sige, at man skal tjene cirka 17.000-18.000 kroner om måneden for at opnå ret til dagpenge. Det er også en stramning i forhold til tidligere praksis. I FOAs løn-magasin på foa.dk/social-sundhed/loen kan du se de aktuelle lønoversigter i overenskomsten, samt hvilken løngruppe de enkelte kommuner hører under. ★

ATP eller ej?

Som efterlønnør bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. Du betaler 1,68 kroner pr. time i ATP, og det vil sige 62 kroner til ATP for uger med fuld efterløn. Før du gik på efterløn, traf du valget, om du vil indbetale til ATP eller ej.

Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din lokale a-kasse senest 10. januar 2016. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med uge 51/2015. Se et kort over alle lokale a-kasser på foa.dk/a-kasse. ★

[bag om ordet]

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



atp.dk

FOAs hjemmeside holder altid åbent. Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.

Foto: Colourbox



I sne og slud ...

Hvad gør du, når sne og storm forhindrer dig i at komme på arbejde?



Læs om vejr-regler på
foa.dk/vejrtilg

Foto: Colourbox



Skal du arbejde i julen?

Så har du måske ret til søgnehellingsdagsfrihed, også kaldet FO-dage.



foa.dk/fo-dage

Foto: Colourbox



Kan FOA få fat i dig?

Dine personoplysninger er vigtige for, at FOA kan give dig den bedst mulige service.



dine oplysninger på
foa.dk/persondata



Det du gør-film hitter

To uger efter lanceringen har små 400.000 set FOAs branding-film 'Det du gør' på Facebook. På foa.dk har omkring 19.500 set den. Filmen er desuden blevet vist for små to millioner biografbesøgende. Har du ikke allerede set filmen, som sætter fokus på alle de fantastiske og vigtige ting, FOAs medlemmer gør hver dag, så skynd dig at klikke ind på foa.dk/forskellen. ★



foa.dk/forskellen

Følg FOA på Facebook

Her kan du finde masser af nyheder og debat.
facebook.com/foadanmark

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Kim Maurice Nicolaisen** om sit job. Kan du gætte, hvad han laver?

Jeg skal have overblik og empati



Jeg har sorte sikkerhedssko på, sorte bukser og gul jakke.



I mit fag taler vi om perifer venekateter og Rubens ballon.



Jeg møder og taler med 20-30 mennesker på hver vagt.



Jeg arbejder både dag og nat.



Alt i alt tager det omkring seks år at blive uddannet til mit job.



Typiske skader er rygskeer, knæsker og stiskskeer.



Jeg bliver tit prajet på gaden fredag og lørdag nat af fulde unge mennesker.



Hvad laver Kim?

Kan han være ...

- Serviceassistent
- Paramediciner
- Operationstekniker
- Fodterapeut
- Ejendomsservice-tekniker
- Portør



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 11. januar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Tonny og de andre

- FOA har 21 servicechefer/-ledere og teamkoordinatorer
- Arbejdet består bl.a. i at lave vagtplan og koordinere arbejdet i det daglige
- Det kræver ingen uddannelse at blive serviceleder, men der er mulighed for at tage en akademiuddannelse.

[i sidste nummer]

Tonny Medholdt Pedersen er serviceleder

Brian Roworth i Rødekro havde gættet, at Tonny er serviceleder. Han blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Brian.



[cv]

Navn: Tonny Medholdt Pedersen
Job: Serviceleder, centralsygehuset i Næstved
Medlem af: FOA Sydsjælland siden 1996

NYHED
NU OGSÅ FAIR OG BILLIG BANK

STÆRKE LÅN TIL DIG I FOA

RING OG FÅ **FOA RABAT**

FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE



Billån
Kun 4%*



Boliglån
5% FOA rabat**



Forbrugslån
5% FOA rabat**

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

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

PenSam

FOA

Sådan får du mest ud af

Fagbladet har fået digitalt vokseværk. Tjek, om du kender **de nye muligheder**.

Af Gitte Hejberg

Vidste du, at Fagbladet FOA er langt mere end det trykte blad, som du sidder med i hånden? Fagbladet er i konstant udvikling og har netop lanceret hjemmesiden fagbladetfoa.dk med nyheder, videoer og temaer til FOAs medlemmer. Men der er andre nyskabelser. Uanset om du er mest til trykte magasiner, til at tjekke nyheder på mobilen eller til at se videoer på din computer, er der en fagbladsoplevelse til dig. Brug et par minutter på denne artikel – og find ud af, om du får det maksimale udbytte af dit fagblad. ★

gith@foa.dk



Foto: Johnny Frederiksen



Levende nyheder

Er du typen, der ser flere nyheder, end du læser? Eller synes du bare, at videoer er et godt supplement til det skrevne ord? Så kan du få glæde af Fagbladet FOAs nyheds-videoer. Du kan finde videoerne på fagbladetfoa.dk, i nyhedsbrevet og i videokanalen på foa.dk/tv.

Det trykte blad

Det trykte Fagbladet FOA udkommer otte gange årligt. Der er fire udgaver: en sosu-udgave, en pædagogisk udgave, en kost-service-udgave og en teknik-service-udgave. Det gule mærkat i øverste højre hjørne på forsiden fortæller, hvilken udgave af bladet du får.

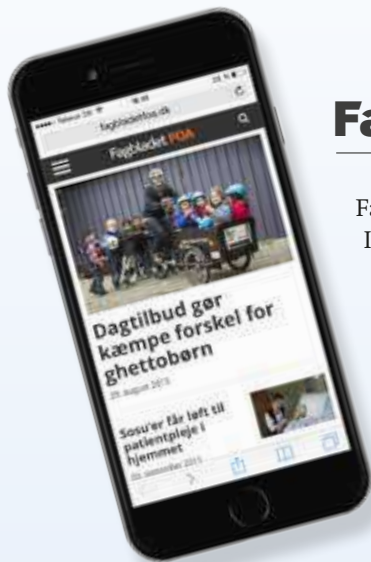
Får du en forkert udgave, kan du rette dine medlemsoplysninger på foa.dk/persondata eller kontakte bladsekretær Mark Nixon på mlix@foa.dk.



Del med kollegerne

Nyhederne på fagbladetfoa.dk er forsynet med dele-ikoner, der gør det let for dig at dele artiklen på Facebook, Twitter eller via e-mail. Du kan også gøre som over 15.100 andre og like FOA på Facebook. På FOAs Facebook-side kan du deltage i debatter og på andre måder dele din viden og dine meninger med FOA og med andre medlemmer. Du finder FOA på facebook.com/FOAdanmark.

dit fagblad



Fagbladetfoa.dk

Fagbladet fik ny hjemmeside i november. I fagbladetfoa.dk har nyhederne fået et løft. Det samme gælder de større satsninger som for eksempel temaerne *De hårde seniorår* og *Konkurser i private plejefirmaer*. Samtidig kan fagbladetfoa.dk friste de læsere, der kommer til hjemmesiden fra nyhedsbrevet eller fra Facebook, til at læse og se flere relevante artikler og videoer. Syv ud af ti FOA-medlemmer bruger mobil eller tablet, når de læser nyheder. Derfor er fagbladetfoa.dk udviklet til den mobile bruger med stor skrift, store flader og en klar opdeling af elementerne på siden.

Nyhedsbrevet

Fagbladet FOAs nyhedsbrev udkommer hver fredag formiddag med en samling af de bedste web-nyheder fra ugen, der gik. Det bliver sendt direkte til din mailadresse. Nyhedsbrevet er tilpasset din faglighed og udkommer i fem udgaver: en sosu-udgave, en pædagogisk udgave, en kost-service-udgave og en teknik-service-udgave samt en generel udgave til blandt andet organisationer, skoler og pressen. Når du åbner en artikel i nyhedsbrevet, havner du automatisk på fagbladetfoa.dk.



69

procent af læserne bruger deres mobil og tablets til at læse Fagbladet FOAs web-nyheder. Det viser en opgørelse fra i år.

Tom postkasse?

Udebliver dit trykte fagblad, kan du klage til bladsekretær Mark Nixon på mlx@foa.dk. Husk at oplyse navn, adresse, postnummer og by samt den sektor, du tilhører.

Få nyhedsbrevet

Får du ikke Fagbladet FOAs nyhedsbrev, er det formodentlig, fordi FOA ikke har din mailadresse. Det kan også betyde, at du går glip af undersøgelser og tilbud. Du kan tilføje og rette din mail-adresse på foa.dk/persondata.

Læs på tablet

Har du ikke brug for det fysiske fagblad? Men vil du gerne tippe, når det udkommer, så du kan læse det på din tablet? Så kan du ændre dit abonnement på foa.dk/bladabonnement.

Tip os

Sker der noget på din arbejdsplads, som Fagbladet FOA burde skrive om? Eller har du en god idé? Så er du mere end velkommen til at tippe Fagbladet FOA på redaktionen@foa.dk. Du kan også kontakte os via kolofonen på side 2-3.

Dans er god motion og sætter gang i lattermusklerne. Så ud på dansegulvet med dig.

Dans – og bliv et gladere menneske

Når en gammel onkel tager solid dansefatning og hvirvler én rundt på dansegulvet, er man ikke i tvivl: Dans er livsglæde.

“Mennesker har altid danset for at markere sammenhold, glæde, sorg eller overgang. Det er en del af vores kultur, og så er det sjovt,” siger danseinstruktør **Karen Bertelsen**. Hun har undervist i dans i over 40 år, blandt andet på instruktørkurser i DGI. Nu har hun hold i moderne pardans, folkedans og renæssance-danse i blandt andet Glad Dans Viborg og Løgstrup Folkedansere.

Vild med Dans-effekten

Ifølge Karen Bertelsen styrker en god svingom både balance- og koordinations-evnen og sætter gang i kredsløbet. Sveden triller, og bagefter kan man blive øm i især læg- og lårmuskler.

Men dans har også mange andre fordele. For eksempel er det forholdsvist nemt at lære.

“Moderne pardans trækker mange nybegyndere til i disse år. Det er Vild med Dans-effekten. De nye finder hurtigt ud af, at med nogle ganske enkle trin kan de begå sig på et dansegulv ved fester,” siger hun.

Og så er det god motion – livet igennem, understreger Karen Bertelsen:

“Du kan danse hele livet, også som meget gammel. Det er en fin måde at røre sig på, fordi venner, par og hele familier kan gå til dans sammen.”

Karen Bertelsen opfordrer til, at danse-lystne kvinder ikke opgiver drømmen om det gode liv på dansegulvet. Kan du ikke få manden med, så tag en veninde med i stedet. Det er bedre end at møde op alene, fordi dansen oftest foregår parvis. ★

4 veje til dansegulvet

1

Dans alene

Du kan danse uden partner i linedance og zumba. Men du kan også melde dig til andre danseformer uden at have en partner med. Så danser du med dem, der er.

2

Tag din partner med

Dans er terapi for parforholdet: I får et godt grin, får fælles oplevelser og får motion sammen. Par udvikler ofte en naturlig omsorg for hinanden, når de danser sammen.

3

Tag en veninde med

Kvinder kan fint danse pardans sammen. Ofte er trine ens, den eneste forskel er, at 'herren' begynder med modsatte fod. Mange instruktører bruger dansefatninger, som er ens for mænd og kvinder.

4

En hel gruppe

En gruppe venner kan have stor glæde af at gå til dans sammen. Det giver sammenhold, og man er ikke helt så sårbar, hvis partneren melder fra.

Kilde: Danseinstruktør Karen Bertelsen





Sjovt! Sådan beskrev 'Vild med dans'-vinderen Ena Spottag dansetimerne med Thomas Evers Poulsen. Før deltagelsen i programmet dansede hun højest en polka med sin far til familiefesterne. Så husk, det er aldrig for sent at springe ud som danser.



- Moderne pardans
- Folkedans
- Squaredance
- Linedance
- Rock 'n' Roll og swing
- Salsa
- Tango
- Zumba

Forening eller danseskole?

Danseskoler går – lidt generaliseret – ofte mere op i, at dansens trin læres korrekt, end foreninger, hvor der vil være mere fokus på det sociale og på, at det skal være sjovt.

Godt klædt på til dans

Det kræver ikke nypudsede lakske at gå til dans. Brug sportstøj eller hverdagstøj, som du kan bevæge dig i, og et par almindelige sko eller sportsko. Tag eventuelt en ekstra t-shirt med – man kommer til at svede!

Kilde: Danseinstruktør Karen Bertelsen

[vidste du]

at dans er vægtbærende motion? Det vil sige, at du bærer din egen vægt. Det styrker knoglerne og forebygger knogleskørhed.

Kilde: iform.dk



Sundheds kompas

Sender dig på rette kurs



Tag testen nu på sundhedskompass.dk
og **bliv klar til holdkonkurrencen!**

**ALLE
VINDER!**

sundhedskompass.dk

FOA

PenSam



Sky line

Skab et bedre arbejdsmiljø med komfort og kvalitet.

Sky Line er den nyeste og mest populære skjortekollektion på markedet til medarbejderne i ældreplejen. De væsentligste årsager til populariteten, er det casual og moderne design samt den lette og bløde kvalitet, som giver en optimal komfort i alle arbejdsituationer.

Læs mere om Sky Line på www.kentaur.dk/kollektion/toejtilplejen.

**Vind
luksus
brunch
for 2**

Deltag i konkurrencen:

Gå ind på [Facebook.com/kentaurworkwear](https://www.facebook.com/kentaurworkwear) og fortæl os, hvorfor du skal ha' nyt arbejdstøj. Du kan også lægge et billede op af dig selv iført din nuværende arbejdsskjorte, så deltager du i konkurrencen om en luksus brunch for 2 personer.

KENTAUR®
Work Wear of Denmark



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om ris, som findes i et hav af varianter med forskellig smag og konsistens.



Månedens råvare:

Ris

Røde fuldkornsris og brune riskorn med skaldele indeholder mange fibre og vitaminer, men også kimen, der er fedtholdig, og som kan blive harsk. Hvide ris poleres, og kimen fjernes, så de har længere holdbarhed. Parboiled ris er brune ris, der er dampbehandlede. De har kortere kogetid og et højere næringsindhold end almindelige hvide ris. Ris kan være langkorne-

de, kortkornede og næsten runde. Langkornede ris bliver løsere efter kogning end de kortkornede, der efter kogning er mere klistrede og f.eks. anvendes til grød og sushi. Der er mange måder at tilberede ris på. De brune ris skylles i koldt vand og koges i rigeligt let saltet vand ca. 45-60 minutter. Hvide ris koges normalt kun 20 minutter.

Tomatrisotto

4 personer

- 0,25 g safran (ca. halvdelen af et lille brev)
- 2 tsk. groft salt
- 1 dl vand eller hvidvin
- 4-5 stilke bladselleri
- 2 peberfrugter
- 1 dåse hele flåede tomater (400 g)
- 325 g risotto – f.eks. Arborio, Carnaroli eller Vialone
- 3 fed hvidløg
- 50 g smør
- 2 tsk. Herbes de Provence eller 4-5 kviste friske krydderurter, f.eks. timian, rosmarin eller merian
- 6-7 dl kogende grøntsagsbouillon eller vand
- ca. 75 g parmesan- eller granaost
- salt og friskkværnet peber
- evt. lidt citronsaft

- Mal safranen til pulver i en morter med salt. Lad det trække i vand eller vin i ca. 15 min. Vask grøntsagerne. Skær bladselleri i små stykker.
- Skær peberfrugterne over på langs og fjern frøene og stilke. Skær peberfrugterne ud i små stykker som bladselleri.
- Lad tomaterne dryppe af i en si. Hak dem i små tern. Kassér tomatlagen fra dåsen – den skal ikke bruges.
- Pil skrællen af hvidløgene og pres dem i en hvidløgspreser.
- Varm en stegegyde med smør. Kom hvidløget i, rør rundt i 1 minut og tilsæt straks risene. Rør over hele grydens bund, til risene har opsuget smørret.
- Tilsæt safran-blandingen sammen med bladselleri og peberfrugt. Krydr med Herbes de Provence eller skyl friske krydderurter i koldt vand og kom dem i.
- Hæld kogende bouillon eller vand i en kande. Tilsæt lidt ad gangen og rør i gryden, så risene ikke sætter sig fast i bunden. Lad risottoen småkoge under låg i ca. 45 min. Rør jævnligt og tilsæt vand, hvis risottoen bliver tør. Hvor længe der skal koges og hvor meget vand eller bouillon, der skal tilsættes, afhænger af risene.
- Når risene er bløde, men stadig har bid, tilsættes revet parmesanost. Smag til med salt, peber og evt. citronsaft.



mad med klinken



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

Foto: Colourbox



Smag på gammel mad

Krydderier, sennep, dressinger m.m. mister smag og duft med tiden – især hvis glas eller pakker har været åbnet før. En mælk, der har stået ude for varmt, kan være blevet dårlig, selv om datoen ser fin ud. Og en mælk, der har stået koldt, og hvor datoen er overskredet, kan være fin. Duft, smag og vurdér, om maden kan bruges.

Foto: Klinken blog



Kog i hokasse eller dynen

Risengrød i dyne er velkendt. Før i tiden kogte man i hokasse efter samme princip. Man kan også bruge aviser, soveposer, vattæpper, når man vil koge maden færdig uden at bruge energi. Maden brænder heller ikke på. Generelt skal maden koge 5-10 min. på blus i gryde med låg og derefter pakkes godt ind og stå dobbelt så lang tid i hokassen, som man ville have kogt maden på bluset. Retten skal indeholde væske som f.eks. i risengrød eller risotto.

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 20. jan. kl. 13.30: *Du kan, hvis du vil.* Et foredrag om politikommissær Ehm Christensens tur til Mont Blanc i 2009. 17. febr. kl. 13.30: *Osteoporose – hvad er det?* Joan Paludan, farmaceut og formand for 'Knogleskøre' i Nordsjælland, kommer og fortæller om sygdommen.

Holstebro

Senior. 7. jan.: Banko og kontingentbetaling 150 kr. for medlemmer

og 200 kr. for støtte-medlemmer. 21. jan.: Bowling 50 kr. for spillere og 30 kr. for ikke-spillere. 4. febr. kommer Grethe og Ernst Spandet og fortæller om deres cykeltur på Nordsøstien.

Midtsjælland

Slagelse-Sorø-Ringsted. 29. dec. kl. 14-17: Julefest for alle medlemmer og deres familier i Pedersborg Forsamlingshus, Volden 6, Sorø. Børn u. 12 år: gratis, børn o. 12 år, medlemmer,

ledsagere: 75 kr. pr. person. Godteposer til alle børn. Tilmelding på 46 97 19 70. **Afdelingsrepræsentantskabsmøde** 9. marts: Tid og sted offentliggøres på hjemmesiden. Alle medlemmer er velkomne med taleret, men uden stemmeret. Aflysning/varsling: De tidligere annoncere sektorrepræsentantskabsmøder er aflyst, og i stedet afholdes sektorgeneral-forsamlinger i starten af 2016. Se datoer, tid

og sted på afdelingens hjemmeside.

Lukkedage: 24.12. og 31.12. Hverdagene mellem jul og nytår holdes der lukket på Ringsted-kontoret, mens der holdes åbent i begrænset omfang på Slagelse-kontoret. Læs mere på foa.dk/midtsjaelland og fra 2.1. på foa.dk/sjaelland. Tilføj eller ret din mailadresse på foa.dk/persondata, så modtager du sidste nyt fra afdelingen via nyheds-breve 1-2 gange om måneden.

Odense

Seniorklub. 5. jan. kl. 10-12: Nytårskur i Store sal, Vesterbro 120, Odense. Hyggeligt samvær, hvor vi ønsker hinanden et godt nytår. Klubben byder på kransekage, Asti og kaffe. Aktiviteter i Nyborg: 12. jan. kl. 13.30: Bankospil i 3F's lokaler Vestergade 32, Nyborg. 16. feb. kl. 10-13: Generalforsamling i Store sal, Vesterbro 120, Odense. Derefter spisning, 2 stk. smørrebrød og 1 øl eller vand pr. person.

Klubben ønsker alle vore medlemmer en glædelig jul samt et godt nytår. Tak for året der svandt, ser frem til nye oplevelser sammen i 2016.

Randers

Social- og Sundhedssektoren. 14. marts: Årsmøde i Medlems-huset. Foreløbig dagsorden kan iflg. vedtægterne ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødets afholdelse. **Pædagogisk Sektor.** 16. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Forelø-

Medlemspuls

Vinderne i oktober

Hovedpræmie:

Gitte Rasmussen
Stubhøjvænget 2
Odense S

Gavekort til Coop 300 kr.

Birgit Thorvald, Sæbygårdparken 87, Sæby
Henrik Schwartz, Ben Websters Vej 146, 2, -1, København SV
Pia Øland Jacobsen, Grønskifte 15, Hvidovre
Morten Jensen, Korsevænget 59, Ringsted
Kenneth Møllerup Nielsen, H.C. Ørstedes Allé 5, Galten

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

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koerge@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

big dagsorden kan iflg. vedtægterne ses på foa.dk/randere 8 uger før årsmødet afholdelse.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben. 13. jan. kl. 12: Nytårskur i FOA Huset. Deltagerpris: 150 kr. Gæster: 200 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sydfyn

Afdelingen. 15. marts: Generalforsamling på Hotel Christiansminde, Christiansmindevej 16, Svendborg. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside under arrangementer.

Sønderborg

Seniorklub. 25. febr. kl.13: Generalforsamling iflg. lovene i FOA Sønderborg. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag herunder kandidater til valg skal skriftligt være formanden i hænde senest 5. febr. kl.12. Husk til-

melding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk senest 19. febr. Nyt program for kan ses på foa.dk/soenderborg/seniorklubben eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 12. jan. kl. 14: Informationsmøde om brugen af digital post v. Søren Kofoed fra afdelingen i FOAs mødelokaler Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 6. jan. 24. febr. kl. 13: Generalforsamling. Vi starter med et styk-

ke brød kl. 13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden iflg. vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der pakkeleg i FOAs mødelokaler Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 17. febr. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på FOAs hjemmeside. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffe. Ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt entréen ved arrangementer.



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



På foa.dk/afdelinger kan du finde din afdeling.

MASSAGE HELE LIVET

Tid til at lære noget nyt?

- Barn til barn massage
- Specialpædagogisk Børnemasage
- Krop, Sind og Trivsel i skolen
- Forældrekursus - massage til børn med særlige behov
- Geriatrik Massage
- Specialterapeutisk Massage
- Massøuddannelsen
- Massageterapeut uddannelsen
- MasterCoach uddannelsen
- Stresscoaching

 **NORDLYS®**
Tlf: 8681 1081 • www.nordlys.dk



Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

PenSam
Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
30. november

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 1: 8. december
Frist til nummer 2: 1. februar

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

Annoncefrist:
Nummer 1: 8. december

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

Nummer 1 udkommer:
4. februar

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

Udgiver:

FOA

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **11. januar**.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. nr. 6 blev **Bjarne Vogtmann, Odense C**.



1. Hvor er ungeagent Sarah El-Ajouz født?

- A. Danmark
- B. Palæstina
- C. Tyrkiet

2. Hvor mange procent af de ansatte, der har været alene med en børnegruppe, var alene mere end en time på deres seneste arbejdsdag?

- A. 10 procent
- B. 20 procent
- C. 30 procent



3. Hvad fejler Bente Jilsø, der med FOAs hjælp fik tilkendt førtidspension?

- A. Münchausens Syndrom
- B. Cuchings Syndrom
- C. Ehlers-Danlos Syndrom

4. Hvor bliver Folkemødet på Bornholm afholdt?

- A. Rønne
- B. Allinge
- C. Svaneke

5. Hvad bliver du ifølge danseinstruktør Karen Bertelsen af at danse?

- A. Tørstig
- B. Glad
- C. Forpustet

6. I denne måned af 'Spørg løs' får du svar på ...

- A. Hvad en arbejdsprøvning er
- B. Hvad et ressourceforløb er
- C. Hvad et arbejdsmarkedsbidrag er

7. Hvad er denne måneds råvare i Klinken?

- A. Porre
- B. Blomkål
- C. Ris

8. Hvilket lån fortryder Kasper Soelberg, at han har taget?

- A. Bil-lån
- B. Sms-lån
- C. Quick-lån



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

- A. Dronning Margrethes udsmykning til opsætningen af Elverhøj
- B. En narrehat
- C. Mønstret på en kjole



det sker

20. december

Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

19. januar

Fyraftensmøde hos FOA/LFS om tolkninger og sprogbrug i praksis. Oplæg ved psykolog, cand. psych. og foredragsholder, Dorte Birke-mose. Læs mere på lfs.dk

19. januar

Debatmøde hos FOA Randers om kommunernes økonomiske udfordringer og ulighed. På mødet deltager blandt andre FOAs forbundsformand, Dennis Kristensen, formand for FOA Randers, Inge-Lise Christensen, og borgmester Claus Wistoft (V). Læs mere på foa.dk/randers

22. januar

Tilmeldingsfrist til KL's Sundhedskonference 26. januar. I år er temaet 'Sammen om sundhed – ung som ældre', og der er fokus på at styrke det nære sundhedsvæsen. Læs mere på kl.dk

4. februar

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

18. februar

Tilmeldingsfrist til FOA Ungdoms landsmøde på Vejle Center Hotel 4.-6. marts. Temaet er fremtidens arbejdsmarked. Tilmeld dig på foa.dk/ungdom



Tag med FOA til Folkemøde

Tag familien med til
Bornholm 12.-19. juni

I 2016 er der igen Folkemøde i havnebyen Allinge på Bornholm. Og igen vil FOA være til stede med sit eget telt, hvor vi vil sørge for, at FOAs medlemmer kommer på dagsordenen.

Som medlem af FOA kan du opleve Folkemødet på nærmeste hold. Vi betaler lejen til Sandvig Familiecamping, du skal blot medbringe telt eller campingvogn. FOA betaler ligeledes broafgiften på Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camp-let).

Vi giver også et tilskud til familier, hvis udgiften til offentlig transport overstiger 515 kr.

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Foto: Johnny Frederiksen

NYHED
NU OGSÅ FAIR OG BILLIG BANK

BRUG DINE FOA FORDELE I PENSAM

BILLIGE FORSIKRINGER OG RABAT PÅ LÅN



FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE

Du behøver ikke bruge tid på at tjekke lån og forsikringer.
Bare ring til os og hør, hvad du kan spare.

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

PenSam

FOA