

Fagbladet **FOA**

8

GODE RÅD

Sådan håndterer I familiære relationer på jobbet

SIDE 32

**MINDRE SUKKER
- MERE FULDKORN**

Ny kostplan skal skabe trivsel for anbragte børn og unge

SIDE 6

FARVEL TIL EFTERLØN

Mange fortryder deres fravalg

SIDE 5

Husassistent Helle Aarøe er bekymret for arbejdsmiljøet

VI FÅR HELE TIDEN MERE TRAVLT

Utilstrækkelig bemanning er hverdag for mange FOA-medlemmer SIDE 8-13

Skrot grønthøsteren

Regeringen, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner sætter sig i disse dage til forhandlingsbordet for at lande næste års økonomiske rammer for kommuner og regioner. Dermed definerer forhandlerne også rammer og vilkår for tusindvis af velfærdsansatte. Rammer, som i dag alt for ofte giver grimme gnavemærker i trivslen og i den faglige stolthed.

I en ny FOA-undersøgelse siger næsten to ud af tre, at de mindst en gang om ugen oplever, at bemanningen på deres arbejdsplads er direkte mangelfuld.

Tilmed noterer næsten tre ud af fire, at antallet af opgaver er øget de seneste år. De beretter om stresssymptomer og manglende overskud til familie og fritid.

Den offentlige sektor har stadig sværere ved at følge med den demografiske udvikling, hvor der kommer flere børn og flere ældre. Det går selvfølgelig ikke.

Der skal være råd til en anstændig velfærd, som både borgere og ansatte kan se sig selv i. Derfor skal der gøres op med politikernes hidtidige

grønthøstermetode, hvor de hvert år skærer lidt af budgetterne, så de ansatte hele tiden skal løbe stærkere.

Grønthøsteren er skrotningsmoden – og det samme er politikerord som 'moderniserings- og effektiviseringsprogram' og '2-procentsbesparelser'. ★

Gitte Hejberg

Vi gør det umulige

Fem FOA-medlemmer:
Sådan oplever vi den
mangelfulde bemanning.
Side 8-13



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

Morten Bruun
redaktionschef
mobr@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

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

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

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



BAGVÆRK PÅ SKRUMP

Køkkenet på Hvidovre Hospital er begyndt at bage boller og wienerbrød i mindre størrelser. Det er med til at mindske madspild.

Side 18

Overvind spare- genet



Har du råd, så brug penge på det, som gør dig glad.

Side 36



Ny kostplan skal øge trivslen

Køkkenassistent Dorthe Pedersen er i gang med kostomlægning på behandlingsinstitutionen Godhavn for anbragte børn og unge.

Side 6

I hvert nummer

Striiben	16
Det virker	21
Fagligt talt	22
FOA hjælper	24
#glemmerdigaldrig	38
Mad med Klinken	45
Quizen	50

Sådan håndterer I, når faglighed og følelser går hånd i hånd.

Side 26-33

tema
familierelationer
på jobbet

På job med de nærmeste

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

Linnea Engel Birch Kadziola
journalistpraktikant
lika@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 22

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

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

UDGIVER

FOA

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

nyt

12,8

procent. Så mange over 65 år bliver visiteret til hjemmehjælp. I 2008 var det 21 procent.

Kilde: Kristeligt Dagblad på baggrund af data fra Danmarks Statistik

Natarbejde øger risikoen for kræft

Sammenhængen mellem natarbejde og brystkræft er velkendt. Nu er en ekspertgruppe nået frem til, at natarbejde sandsynligvis også øger risikoen for prostata-, tyktarms- og endetarmskræft. Forskerne mener, at natarbejdet blandt andet forstyrrer den proces, hvor kroppen genopbygger immunforsvaret.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse.



Foto: Anita Graverson



Der skal være råd til en værdig alderdom uanset, hvilken kommune man er bosat i.

MAGNUS HEUNICKE, SUNDHEDS- OG ÆLDREMINISTER (S),
TIL FAGLIGE SENIORER



Ferie og frivillig. Fællesskab, ro og taknemmelighed er essensen af Ferie Camp 2019 i Randers – en sommerlejr for socialt udsatte arrangeret af Landsforeningen af Væresteder. Det tiltrækker social- og sundhedshjælper Cathe Poulsen Jensen og 130 andre til at bruge en uge af deres ferie på at være frivillige for dem, der ikke selv har råd til at tage på ferie.

Får du holdt frokost-pause hver dag?



Lissi Bregnhøj, social- og sundhedshjælper, Frederikshavn Kommune

Nu fungerer det

Indtil for nylig arbejdede jeg i et privat plejefirma, og her havde jeg sjældent tid til at spise frokost. Nu er jeg ansat i kommunen, hvor jeg er tilknyttet to plejecentre. Her sidder vi sammen med beboerne og spiser. Det fungerer fint.



Sakse Andersen, pædagog på psykiatrisk bosted i København

Spiser sammen hver dag

Ledelsen insisterer på, at vi alle sammen spiser frokost sammen hver dag, hvor vi ikke må snakke om arbejdet. Det er virkelig fedt. Det har jeg ikke oplevet på andre arbejdspladser.



Lisbeth Jensen, social- og sundhedsassistent i internt vikarkorps, Skive

Sker sjældent

Jeg holder sjældent fri 29 minutter i streg. Jeg får måske fem minutter, mens jeg dokumenterer, eller når jeg sidder i bilen. Andre gange kan jeg have en time i en aftenvagt, og beboerne er på udflugt. Jeg har altid en banan og vand i bilen.



Hanne Ovesen, dagplejer, Aalborg Kommune

Holder pause, når børnene sover

Jeg får holdt pause hver dag. Jeg har fem faste børn, og dem putter jeg 12.30, og så kalder jeg på dem 15.30. Enkelte gange vågner de tidligere, men det er meget sjældent, jeg har et barn, der er vågent.

FOAs medlemmer har fået mere travlt
Side 8-13

Over halvdelen fortryder fravalg af efterløn

Flertallet af de FOA-medlemmer, der har sagt farvel til efterløn, **ænger sig** over beslutningen.

Af Linnea Kadziola ★ foto: Niels Åge Skovbo



Da teknisk serviceleder **Jan Sørensen** afmeldte efterlønsordningen i 2012, virkede det som en fornuftig forretning. Dengang var han 52 år. Nu er han 59, og han ængrer sig over beslutningen:

“Jeg fortrød, da helbredet for fire år siden begyndte at skrante. Min ryg, skulder og hænder er så slidte, at jeg ikke kan se mig selv på arbejdsmarkedet, til jeg bliver 67 år,” siger Jan Sørensen.

Han er ikke den eneste, der har det sådan. En ny undersøgelse blandt FOAs erhvervsaktive medlemmer viser, at 55 procent af dem, der har valgt at få efterlønsbidraget udbetalt og derfor ikke kan gå på efterløn, har fortrudt.

Urealistiske forestillinger

Ifølge **Per H. Jensen**, professor på Aalborg Universitet, skyldes fravalget af efterlønnen ofte folks urealistiske forestillinger om, hvor længe de kan blive på arbejdsmarkedet.

“Mit helbred kan ikke holde til, jeg når pensionsalderen,” siger teknisk serviceleder Jan Sørensen, der dagligt foretager tunge løft på sin arbejdsplads, Inter-skolen i Viby ved Aarhus.

“Undersøgelser viser, at man som ung tror, man kan holde til de 75 år eller længere. Jo tættere, man kommer på pensionsalderen, jo mere ser man, at man ikke kan klare det,” siger Per H. Jensen og nævner, at uforudsigeligheder som sygdom og skader kan ramme alle.

FOAs formand, **Mona Striib**, vil ikke klandre medlemmerne for at tage imod den skattefri udbetaling, der følger med, når man hæver efterlønsbidraget. Hun peger på medlemmernes begrænsede økonomi og efterlønnens udfasning som årsager. Samtidig er det problematisk, når tidlig nedslidning er en realitet hos FOAs faggrupper.

“Derfor satser vi på en rimelig seniorførtidspension, og på at differentieret folkepensionsalder bliver indført, så en værdig tilbagetrækning er mulig,” siger Mona Striib. ★

lika@foa.dk



Min ryg, skulder og hænder er så slidte, at jeg ikke kan se mig selv på arbejdsmarkedet, til jeg bliver 67 år.

JAN SØRENSEN,
TEKNISK SERVICELEDER

29

procent af FOAs medlemmer har fået udbetalt deres efterlønsbidrag. Blandt de 40-49-årige fortryder 53 procent den beslutning, mens det er knap 64 procent for de 50-59-årige og 31 procent for dem, der har passeret 60 år.

Efterløn er eftertragtet

Selvom efterlønsordningen har været under pres, er den stadig attraktiv. Halvdelen af de medlemmer, der er tilknyttet ordningen, og som har deltaget i undersøgelsen, forestiller sig at stoppe på arbejdsmarkedet, når de kan gå på efterløn.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøundersøgelse, juni 2019, 3.366 deltog.

Ny kostplan skal skabe mere trivsel

Behandlingsinstitutionen Godhavn vil **gøre kosten til en del af behandlingen** af de anbragte børn og unge for at øge deres trivsel.

Af Martin Leer Scharnberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

Fejlnæring præger mange af de anbragte børn og unge, når de flytter ind på behandlingsinstitutionen Godhavn i Nordsjælland. Nogle er overvægtige, andre undervægtige, og det går ud over deres trivsel.

Det siger forstander **Søren Skjødt**, som har stået i spidsen for et projekt, der handler om at give de anbragte børn og unge bedre kostvaner.

Som så mange andre er de unge på Godhavn glade for at gå i supermarkedet og købe energidrikke, chips og kanelsnegle, og personalet på Godhavn er derfor opmærksomme på at være i dialog med de unge og give dem sunde alternativer. For selvom børnenes mentale helbred er årsagen til deres ophold, er der store gevinster ved at se på sammenhængen mellem somatisk og psykisk sundhed, mener Søren Skjødt.

“Vi skal ikke pr. automatik afskrive ondt i maven eller hovedpine med børnenes psykiske problemer, men også have blik for kostens betydning for deres trivsel,” siger han.

Derfor har Godhavn i 2019 udviklet et nyt måltidskodeks og kostnotat.

Somatik og psyke i samspil

Det betyder blandt andet, at de ansatte nu er opmærksomme på, hvordan medicin påvirker den enkelte unges appetit og kalorieindtag. Og som noget nyt bliver samtlige måltider på afdelingerne bogført, så pædagogernes overblik med kosten ikke risikerer at gå tabt ved vagtskifte. På den måde kan de hjælpe de unge med de vægtproblemer, nogle af dem kæmper med.

“Det dur ikke at sige: ‘Det gør ikke noget, du er overvægtig, hvis bare du er glad’. Vi skal kunne skabe både glade og fysisk sunde unge,” siger Søren Skjødt.

Ifølge **Karen Leth**, mad- og måltidskonsulent hos Kost- og Ernæringsforbundet, er det tiltrængt med øget fokus på samspillet mellem psykiatri, kost og somatik.

“Der mangler i høj grad evidensbaseret viden på behandlingsinstitutioner om det samspil, så projektet er kærkomment.” ★

12.000

børn og unge i alderen 0-17 år er anbragt uden for hjemmet.

Kilde: Socialstyrelsen, 2017

Mange får medicin

Mere end halvdelen af Godhavns børn og unge får medicin for ADHD og/eller andre psykiske diagnoser, hvilket påvirker deres appetitregulering og mæthedsfornemmelse. Den forkerede kost kan forstyrre børnenes forudsætning for at optage og omsætte den nødvendige mængde medicin.

Kilde: Godhavn Kostnotat, 2019



Køkkenassistent
Dorthe Pedersen:

“Jeg håber på fælles fodslag”

I centralkøkkenet på Godhavn glæder køkkenassistent **Dorthe Pedersen** sig over det nye måltidskodeks, som trådte i kraft 1. juni 2019. Tidligere kunne der godt opstå uenigheder mellem køkkenpersonalet og det pædagogiske personale om maden, som når en pædagog for eksempel kom og bad om mere fløde eller flere pakker pålægschokolade.



“Jeg håber, vi fremover får mere fælles fodslag om kosten,” siger Dorthe Pedersen, der har siddet med i et advisory board under udviklingen af måltidskodekset.

Flere grøntsager og mindre salt

Kun frokosten på Godhavn tilberedes og serveres af centralkøkkenet. De øvrige måltider spises på de enkelte afdelinger og tilberedes af pædagogerne, men indkøbes af køkkenpersonalet. Og på grund af Godhavns øgede fokus på sammenhængen mellem kost og medicin bliver indkøbsprincipperne lavet om. Godhavn vil fremover følge Fødevarestyrelsens officielle kostanbefalinger

og den såkaldte Y-tallerken som pejlemærker for kosten. Der skal være mere fuldkorn, fisk, magert kød og mindre salt i måltiderne.

“Før havde vi 200 opskrifter, som pædagogerne kunne vælge imellem. Nu får de i stedet fire kategorier af kød, rodfrugter og grøntsager. Det bliver en helt ny måde at planlægge måltiderne med pædagogerne på,” siger Dorthe Pedersen.

Børnene skal inddrages

Børnene og de unge skal også inddrages mere i madlavningen. Det giver viden og kompetencer, de kan bruge senere i livet og styrker deres

Køkkenassistent Dorthe Pedersen håber, at **det nye måltidskodeks** for Godhavn kommer til at give en fælles forståelse for sund kost – til gavn for de anbragte børn og unge.

forudsætning for selv at træffe sunde valg.

Nogle kan være svære at motivere, men lidt har også ret. Om det så er at hjælpe med at pakke varer ud, skrælle en gulerod, smage til eller dække bord.

I arbejdet med måltidskodekset har Godhavns køkken haft besøg af kokke fra Meyers Madhus.

“Alt i køkkenet er blevet gennemgået og overvejet. Det har været sjovt og inspirerende. Og nu kommer vi til at samarbejde om børnenes sundhed i en større helhed,” siger Dorthe Pedersen. ★

redaktionen@foa.dk



Vi skal ikke pr. automatik afskrive ondt i maven eller hovedpine med børnenes psykiske problemer, men også have blik for kostens betydning for deres trivsel.

SØREN SKJØDT, FORSTANDER

Projekt ‘Godhavn 360 grader’

- På Godhavn bor omkring 40 anbragte børn og unge i alderen 9-20 år med sociale, psykiske og psykiatriske vanskeligheder.
- Med kostprojektet ‘Godhavn 360 grader’ har institutionen arbejdet med at få mere fokus på, hvordan mad og måltider skal understøtte børnenes og de unges sundhed.
- Projektet er udviklet i samarbejde med Meyers Madhus og Kost- og Ernæringsforbundet og er omstøt til et undervisningsmateriale, som kan bruges af andre døgninstitutioner.
- I Godhavns nye kostnotat står blandt andet, at Ritalin, der anvendes til behandling af ADHD, har en appetitnedsættende effekt, og at anti-psykotisk medicin, der bruges til behandling af blandt andet skizofreni, har en appetitgørende effekt.

 **Læs mere**
godhavn.dk



Når bassisten mangler, lyder det helt forkert

Ny undersøgelse: 64 procent af FOAs medlemmer oplever mindst en gang om ugen, at **bemandingen på deres arbejdsplads er mangelfuld** i forhold til de opgaver, der skal løses.

Fokussiderne er skrevet af Rikke Jung Rasmussen og Morten Bruun ★ foto: Jørgen True



FOA-medlemmerne
Alice Eberhardt, Per Daniel
Dalbjerg Jørgensen,
Kamilla Bredahl Olsen,
Helle Aarøe og Pia Frandsen
arbejder i Holbæk
Kommune – alle fem kender
til **en hverdag, hvor der
mangler hænder**. Mød
kvintetten på side 12-13.

Han er netop tiltrådt stillingen som rektor for Det Kongelige Danske Musikkonservatorium og har en fortid som medlem af Safri Duo og leder af Copenhagen Phils. Hans orkesterbillede passer perfekt på den virkelighed, mange af FOAs medlemmer oplever på deres arbejde.

De er også afhængige af kollegerne for at løfte den opgave, de er sat til at varetage. Men ifølge en ny arbejdsmiljøundersøgelse oplever 64 procent mindst en gang om ugen, at bemanningen ikke er tilstrækkelig.

Alle stemmer spiller en rolle

Uffe Savery har ofte brugt sit eksempel fra orkesterverdenen, når han har holdt foredrag om blandt andet samarbejde og ledelse – og han krydrer sin historie med, hvordan han som chef for Copenhagen Phils vægrede sig ved at spare på sit symfoniorkester.

“Som leder var jeg klar over, at jeg kunne blive nødt til at gennemføre effektiviseringer. Men man kan ikke effektivisere selve orkestret ved at skære ned på antallet af instrumenter. Gør man det, er det ikke længere et symfoniorkester,” siger Uffe Savery og tilføjer:

“Det samme må gælde den praktiske verden. Hver stemme spiller en rolle for helheden.”

På de næste sider går vi i dybden med den nye medlemsundersøgelse, som blandt andet afslører flere tilfælde af stress og større arbejdsbyrder på FOA-medlemmernes arbejdspladser. ★

rkjr@foa.dk + mobr@foa.dk

68

procent af medlemmerne i Social- og Sundhedssektoren oplever mindst en gang ugentligt utilstrækkelig bemanning.

53

procent af medlemmerne i Kost- og Servicesektoren oplever mindst en gang ugentligt utilstrækkelig bemanning.

59

procent af medlemmerne i Pædagogisk Sektor oplever mindst en gang ugentligt utilstrækkelig bemanning.

51

procent af medlemmerne i Teknik- og Servicesektoren oplever mindst en gang ugentligt utilstrækkelig bemanning.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøundersøgelse, juni 2019, 3.689 deltog.



I musikkens verden er det afgørende, at alle instrumenter er med, når et orkester går på scenen for at blæse publikum bagover med Bach, Beatles eller Beethoven. Resultatet bliver nemlig aldrig godt, hvis bassisten er syg, eller bratschen er sparet væk.

“I musikkens verden har det betydning for helheden, at alle er med. Vi kan høre det med det samme, hvis vi fjerner et instrument. Der er ingen tvivl om, at det bliver mindre udtryksfuldt. Orkesterets medlemmer er afhængige af hinanden,” siger **Uffe Savery**.

**Arbejds-
presset er
blevet større**
Side 10-11

Helbredet kan tage skade, hvis man over længere tid oplever at skulle **forlade borgeren, før opgaven er løst**, siger professor i arbejdsmiljø.

Når bassisten mangler ...

Arbejdspresset er blevet for stort

20

procent af FOAs medlemmer har inden for de seneste to år været sygemeldt med stress. I 2017 var det tilsvarende tal 12 procent.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøundersøgelse, juni 2019, 3.689 deltog

Arbejdsmængden er blevet større. Og jobbet fylder nu så meget, at det går ud over privatlivet.

Det er to af de iøjnefaldende konklusioner i en ny undersøgelse om arbejdsmiljøet, der er gennemført blandt flere end 3.000 FOA-medlemmer.

71 procent fortæller, at antallet af opgaver er blevet 'større' eller 'meget større' inden for de seneste to år. Og 39 procent fremhæver, at arbejdet 'altid' eller 'ofte' tager så meget energi, at det går ud over privatlivet.

Ydermere påpeger over halvdelen, at de føler sig stressede. Flertallet af dem fremhæver deres arbejde som den vigtigste stresskilde.

"Det pres, medlemmerne udsættes for i deres arbejde, er blevet for stort. Deres faglige stolthed er i spil, når de ikke kan yde den omsorg og service over for borgerne, som de er ansat til. Og det



Inden for de seneste to år er vilkårene blevet så belastende, at der er stort frafald af personale på min arbejdsplads.

ANSAT PÅ ET PLEJEHJEM, SOSU



påvirker også arbejdsmiljøet. Vi ved, at konflikter og mobning hænger nøje sammen med arbejdspresset,” siger **Charlotte Bredal**, der er arbejdsmiljøkonsulent i FOA.

Undersøgelsen fortæller da også, at FOAs medlemmer i højere grad end andre faggrupper oplever, at arbejdsmiljøet knirker. På en sund, normal arbejdsplads er der ifølge **Einar Baldursson**, specialist i arbejds- og organisationspsykologi og lektor ved Aalborg Universitet, typisk 10 procent, der er utilfredse med arbejdsmiljøet. Blandt FOAs medlemmer er det 28 procent.

“Det vil aldrig være muligt at gøre alle på en arbejdsplads tilfredse, men

når hver fjerde har problemer med arbejdsmiljøet, så er det ikke godt nok,” vurderer Einar Baldursson.

En af årsagerne kan være, at seks ud af 10 af FOAs medlemmer mindst en gang om ugen oplever, at bemandingen er så mangelfuld, at de ikke kan løse deres opgaver tilfredsstillende.

De har altså travlt, og det kan ifølge **Peter Hasle**, professor og arbejdsmarkedsforsker ved Aalborg Universitet, være direkte skadeligt for helbredet:

“Inden for visse grænser kan travlhed opleves som meningsfyldt. Men det kan påvirke trivsel og helbred negativt, hvis man over længere tid oplever, at man skal forlade borgeren, før opgaven er løst,” siger Peter Hasle. ★



Når hver fjerde har problemer med arbejdsmiljøet, så er det ikke godt nok

EINAR BALDURSSON, SPECIALIST I ARBEJDS- OG ORGANISATIONSPSYKOLOGI OG LEKTOR VED AALBORG UNIVERSITET

God trivsel

Den gode arbejdsplads har fokus på kerneopgaven, der altid handler om borgeren. Den gode trivsel blandt medarbejderne udspringer af at levere høj kvalitet til gavn for borgerne. Det giver stolthed og arbejdsglæde.

Kilde: Tage Kristensen, specialist i arbejdsmiljø, indehaver af Task-Consult

Professor: Arbejdsgiveren må prioritere opgaverne

Hvis der er alvorlige problemer med ressourcerne på en arbejdsplads, må arbejdsgiveren tage ansvar og prioritere opgaverne for på den måde at forebygge psykiske arbejdsmiljøproblemer.

Det pointerer professor og arbejdsmarkedsforsker ved Aalborg Universitet **Peter Hasle** i kølvandet på FOAs arbejdsmiljøundersøgelse.

Af den fremgår, at 42 procent ‘i høj grad’ eller ‘i meget høj grad’ mener, at deres arbejdsplads prioriterer forebyggelse. 15 procent svarer, at deres ar-

bejdsplads kun prioriterer forebyggelse ‘i ringe grad’. Og 2 procent siger, at det slet ikke prioriteres.

Skal ikke stå med aben

De tal er vigtige. Blandt dem, der mener, at arbejdspladsen i meget høj grad forebygger arbejdsmiljøproblemer, er 92 procent nemlig enige i, at arbejdsmiljøet er godt.

Blandt de medlemmer, der svarer, at arbejdspladsen slet ikke prioriterer forebyggelse, er det kun 21 procent,

der mener, at arbejdsmiljøet er godt.

“Det er klart arbejdsgiverens ansvar at sørge for, at der er sammenhæng mellem krav, ressourcer og kontrol. Hvis der er ressourceproblemer, er det ledelsens arbejdsgiveransvar at melde det ud til borgerne, så det ikke er den enkelte medarbejder, som står med aben, når borgeren har forventninger om mere hjælp,” siger Peter Hasle.

Det er ikke lykkedes at få Kommunernes Landsforenings vurdering af, hvordan arbejdsmiljøet bliver bedre. ★

For få hænder i Holbæk

De seneste år har Holbæk **nedlagt flere hundrede stillinger**. Også her er bemanningen ofte utilstrækkelig.

Ikke slut endnu

Gitte Damm, sektornæstformand i FOA Vestsjælland Område Holbæk, mindes stadig med gru den sorte torsdag i 2016, hvor kommunen fyrede 350 medarbejdere.

“Den har sat spor. Desværre er det ikke slut endnu. Min bøn til politikerne er, at de virkelig prioriterer de såkaldte ‘bløde værdier’. De kan ikke blive ved med at skære på for eksempel ældreområdet. Det går ud over borgerne, og det går ud over de ansatte,” siger Gitte Damm.

Vi er på vej

Ulrich Schmidt-Hansen, Direktør i Holbæk Kommune er klar over, at der også i Holbæk bliver løbet stærkt på kommunale arbejdspladser. Og han forstår, at særligt sygdom blandt kollegerne kan gøre hverdagen endog meget presset.

“Netop derfor arbejder vi også med at nedbringe sygefraværet på tværs af hele kommunen. På ældreområdet er fraværet faktisk historisk lavt lige nu, så der er en positiv udvikling i gang. Samtidig kan vi se i vores arbejdspladsvurdering, at medarbejderne generelt er tilfredse med at arbejde i Holbæk Kommune. Vi skal altid være opmærksomme på, hvis enkelte områder bliver for pressede, men jeg ser mange tegn på, at vores indsats virker, og at vi er på vej i den rigtige retning,” siger Ulrich Schmidt-Hansen.

Når bassisten mangler ...



Vi gør det umulige

Kamilla Bredahl Olsen, 31 år, pædagogisk assistent på en specialskole. Er tilknyttet en klasse med syv 7-10-årige med et bredt spekter af handicap.

I min gruppe er vi en lærer, to pædagoger, en medhjælper og så mig, og når arbejdsdagen er slut, giver vi tit highfives til hinanden og siger ‘vi klarede det, alle overlevede’. Det sker stort set dagligt, at der mangler bemanning i vores gruppe eller andre, og så må vi låne hos hinanden, før der eventuelt indkaldes vikarer. Min gruppe har været hårdt ramt i år. En kollega sagde op, en anden meldte sig langtidssyg, og en af afløserne blev kun halvanden måned.

Går ud over børnene

Arbejdsmiljøet er ret hårdt, fordi børnene udtrykker sig med lyde, især når der kommer nye vikarer. Somme tider er det så højt, at vi burde gå med hørevern. Man kan godt blive lidt kort for hovedet og sige uoverlagte ting til kollegerne, men vi er gode til at sige undskyld bagefter. Jeg elsker mit arbejde og nyder alle de små sejre. Jeg har lige oplevet, at en dreng med infantil autisme lærte at hoppe ét felt med samlede ben i en hinkerude. Det tog et halvt år at lære ham det, og jeg blev så glad, da det lykkedes. Den slags forløb er svære at holde fast i, når vi mangler folk, og så går det ud over børnene. Mit største ønske er flere faste folk, som bliver her i længere tid. ★



Glemte at bestille mad

Alice Eberhardt, 35 år, social- og sundhedshjælper, plejecentret Samsøvej. Er dag- og aftenvagter på et afsnit med 15 beboere.

Vi skal som minimum være fire på et daghold, men på de dagvagter, jeg har, sker det stort set hver gang, at vi er ‘nede med en’ på grund af sygdom, omsorgsdage eller den slags. Der bliver altid ringet efter en afløser, men det er jo langt fra altid, de kan, og så må vi bare løbe stærkere. Alle 15 beboere skal have hjælp til at komme op, men det er sket, at vi ikke når alt. Nogle gange må et bad udsættes en dag, andre gange glemmer vi, at vi har sat vasketøj over, eller at vi skal lægge rent på sengene.

Heldigvis er der også gode dage

Jeg har selv haft så travlt en dag, at jeg glemte at bestille aftensmad til beboerne. Min første tanke var ‘føj for helvede’, men køkkenet fiksedet det. Selvom beboerne er demente, læser de altså vores kropssignaler og kan godt mærke på os, når vi er irriterede og bagud. Og jo mere stressede, vi er, jo mere ‘modarbejder’ de os. Heldigvis er der også mange gode dage, hvor alting bare kører, som det skal. Ellers ville det være svært at holde til. ★



Tænk smartere

Per Daniel Dalbjerg Jørgensen, 29 år, teknisk servicemedarbejder. Er ansat i Drift & Vedligehold og har plejehjem, børnehaver, skoler og kommunale bygninger som område.

For tre år siden var vi 120 mand til at løse opgaverne, men efter to fyrringsrunder er vi nu nede på godt 60. Og tidligere var vi altid fem i bilen, når vi kørte ud om morgenen, nu er vi kun to. Min faste makker har tilmed været langtidssyg, så jeg har været alene i månedsvis. Vi har fået at vide, at vi skal 'tænke smartere', men det er jo svært, når vi allerede har gjort det – og der i øvrigt er fravær på grund af sygdom og den slags flere gange om ugen. Det er svært at planlægge, fordi vi skal prioritere akutte opgaver først, så de planer, jeg har for næste dags arbejde, kan sagtens ændres om morgenen.

Ukrudtet må vokse

Det plager min faglige stolthed, at vi må slække på den servicestandard, vi plejede at have. For eksempel vil jeg gerne holde ukrudtet nede og holde de grønne områder lækre, men det er der ikke tid til. Nogle gange sker det, at de ældre påtaler det og siger 'sådan var det ikke i gamle dage'. Tidligere påvirkede det mig, nu siger jeg, de skal ringe til mine chefer. ★



Skidt for arbejdsmiljøet

Helle Aarøe, 44 år, husassistent, ældre- og plejecentret Stenhusbakken. Er tillids- og arbejdsmiljørepræsentant.

Jeg møder 6.30, og min arbejdsdag starter med, at vi skal rengøre sygeplejeklinikken, fire modtagekøkkener, 17 toiletter og fællesarealerne. Vi skal være færdige klokken 10, så vi er klar til at åbne i caféen.

Travlhed giver kort lunte

Alle opgaver er skal-opgaver, så der er ikke noget at ræfle om. Pointen er bare, at for 10 år siden var der seks ansatte om opgaverne. Nu er vi – afhængigt af vagtplanen – to eller tre. Og i ferierne skal vi klare det selv, og uanset at vi er et godt team, så har vi altså travlt. Det kan svært at holde toiletter og fællesarealer lige så rene og lækre, som vi gerne vil. Som tillidsvalgt holder jeg jo ekstra øje med, hvad der sker, og jeg har det ikke godt med at opleve kolleger have så travlt, at lunten bliver kort. Det er ikke godt for arbejdsmiljøet. ★



Vi skal nå det hele

Pia Frandsen, 60 år, social- og sundhedshjælper, hjemmeplejen. Kører fast i det sydvestlige Holbæk.

For mig er det en god dag, når det hele spiller sammen, og jeg har tid til også at hilse på den enkelte borger. Der er stadig gode dage, men der bliver længere imellem dem. Vi får hele tiden mere travlt, fordi vi bliver færre til at passe det samme antal eller flere ældre. Det giver mere afspadsering og mere travlhed.

Skal nå alt på listen

Vi skal selv dække den første sygemelding. Der bliver først ringet efter vikarer, hvis mindst to er fraværende. Og der er ikke plads til at springe nogle opgaver over. Vi skal nå alt det, der står på listen, og så må vi bare løbe stærkt. Det mærkelige er, at man vænner sig til at have travlt, men jeg kan godt mærke det. Jeg er træt, når jeg kommer hjem, og det skyldes ikke kun min alder. De unge er også trætte. ★

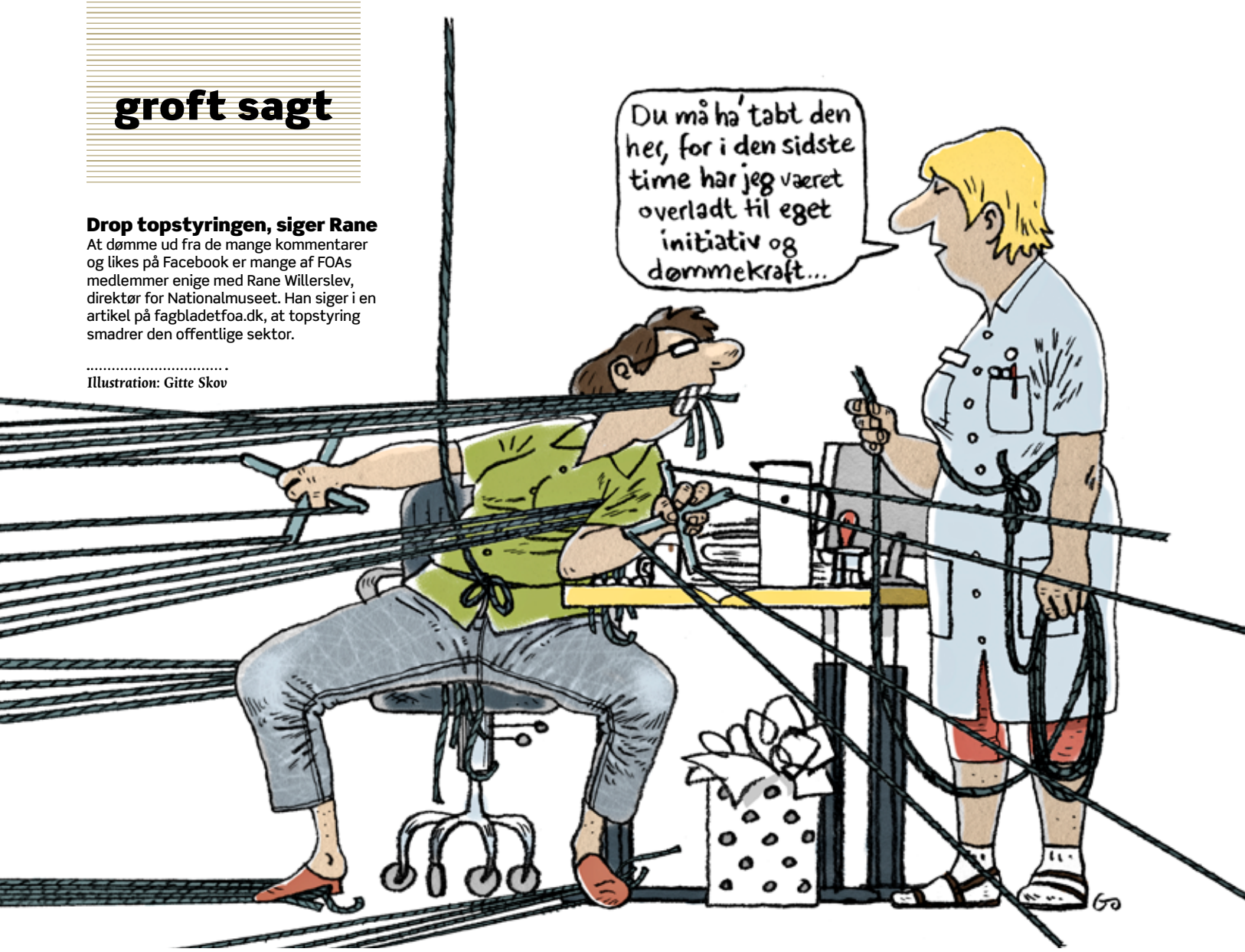


groft sagt

Drop topstyringen, siger Rane

At dømme ud fra de mange kommentarer og likes på Facebook er mange af FOAs medlemmer enige med Rane Willerslev, direktør for Nationalmuseet. Han siger i en artikel på fagbladetfoa.dk, at topstyring smadrer den offentlige sektor.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Lisbeth Lintz, formand for Overlægeforeningen, slår et slag for, at alle faggrupper skal kunne få nye kompetencer – og bruge dem.

Det er vanvittigt, at ledelsen på nogle hospitalsafdelinger på forhånd har besluttet sig for, at der er opgaver, som nogle faggrup-

per ikke må – eksempelvis at social- og sundhedsassistenter ikke må tage blodprøver. Jeg undrer mig over, at man mange steder går så traditionelt til værks. Man ser på grunduddannelsen og så ikke mere.

Jeg så gerne, at man i stedet oplærte personalet til det, der er brug for på pågældende hospitalsafdeling.

Har man fået en ny kompetence og brugt den, så lav et kompetencekort, så vedkommende kan dokumentere sin kunnen. Vi kan ikke forvente, at hver

lille kompetence, man får, bliver dokumenteret i Sundhedsstyrelsen.

Jeg har mødt mange svenske social- og sundhedsassistenter på danske hospitaler. De kommer med kompetencer, som de er vant til at bruge i det svenske sundhedsvæsen, men de må ikke gøre brug af dem her. For eksempel at lægge kateter på mænd. Det er helt åndssvagt at tilkalde en læge, hvis en sosu-assistent har lært det. Det, at folk er dedikerede til opgaven og gerne vil lære nyt, gør den enkelte god til opgaven. ★



Lisbeth Lintz er overlæge på Holbæk Sygehus og formand for Overlægeforeningen. Hun mener, der er et stort behov for at se på, hvem der løser hvilke opgaver i sundhedsvæsenet.

Endelig slut med oppustet mave

Helle har i mange år haft problemer med, at hun blev oppustet i løbet af dagen. Indholdsstofferne i Macoform har fjernet oppustetheden og givet velvære i maven.

– Jeg har i mange år haft trælsproblemer med maven, fortæller Helle Hviid fra Vodskov.

– Jeg havde bl.a. en konstant følelse af 'indre fylde', hvor maven blev oppustet, hvilket var meget ubehageligt. Jeg lignede til tider en, der var gravid, siger Helle.



– Jeg bliver ikke længere oppustet, fortæller Helle.

Jeg har også haft en tendens til at bruge løstsiddende tøj, fordi jeg vidste, at maven ville blive oppustet i løbet af dagen.

– Især når det var bikinitid, var jeg hæmmet af det. Jeg ville jo gerne have sol på kroppen, men viste mig helst ikke frem med den oppustede mave.

– Jeg har også haft en tendens til at bruge løstsiddende tøj, fordi jeg vidste, at maven ville blive oppustet i løbet af dagen. Så stramtsiddende tøj var ikke noget jeg brugte, siger Helle.

Den tilstand havde stået på i mange år, inden Helle begyndte at tage Macoform.

– Jeg bliver ikke længere oppustet, efter jeg er begyndt at tage produktet. Indholdsstofferne i Macoform har fjernet oppustetheden og givet mig mere velvære i maven.

Læs mere på
www.wellvita.dk



EN FLAD
MAVE I
BALANCE



Ingredienser i Macoform:

- ✓ Mindsker luft i maven
- ✓ Skaber balance i tarmfloraen
- ✓ Fjerner oppustethed
- ✓ Velvære i maven
- ✓ Giver en flad mave
- ✓ Stimulerer fordøjelsen

ARTISKOK AFHJÆLPER:

- Fordøjelsesproblemer – bl.a. ved at fremme produktionen af fordøjelsessaft (galde og andre væsker, man producerer naturligt under fordøjelsen)
- Oppustethed som følge af luft i maven
- Desuden fremmer artiskokken vægttab i forbindelse med slankekur.

MÆLKEBØTTE FORDI:

- Det bidrager til en normal mave og leverfunktion
- Det bidrager til mave/tarmkanalens funktion
- Det bidrager til at opretholde pH-balancen
- Mælkebøtte har præbiotisk effekt (dvs. det fremmer de naturlige mælkesyrebakterier i tyktarmen)

Kender du det? Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar. Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.



Macoform kan prøves på Wellvitas leveringsservice til halv pris

NETOP NU:

Kr. 99,- for 60 tabletter (2 måneders forbrug i forhold til doseringsvejledning).

📞 RING: 82 30 30 40
Mandag-fredag kl. 8-16

💻 ONLINE: wellvita.dk

Kundeservice er altid parat med råd og vejledning.



Grund til at smile

En god politisk aftale er grundlaget for den nye regering med Mette Frederiksen som statsminister. Det er et rigtig godt fundament at starte op på efter sommerferien. Stort set alle områder, som FOA har arbejdet for skulle forandres, er med i den politiske aftale.

Er der hold i billetterne? Ja, det tror jeg, men der skal stadig på de konkrete politiske forslag være et flertal i folketingsalen, så der bliver uden tvivl stadig mange svære forhandlinger fremover.

På de vigtige velfærdsområder kommer der sikkerhed for, at økonomien kan følge med de demografiske udfordringer med flere ældre og flere børn, og hertil kommer en langsigtet genopretning. Et tiltrængt løft af psykiatrien kom også med. Og så er der minimumsnormeringer i

daginstitutionerne og et fokus på mere pædagogisk uddannet personale, herunder også en satsning på dagplejen. Det hjælper godt på vej til vores dagsorden om at få uddannet og ansat flere pædagogiske assistenter.

Jeg er glad for, at vi får en styrket social kontrakt, hvor den økonomiske politik styrker arbejdet med at mindske ulighed. En styrket social kontrakt, hvor alle bidrager med retfærdig skat. Det må betyde effektivt stop for skattesnyd og skattely. Jeg ser også frem til et øget fokus på ar-

bejdsmiljø, forebyggelse og nedsættelse af sygefravær samt bedre mulighed for at komme på fuldtid og forbedret mulighed for integration via IGU-aftalen.

Der blev ikke plads til differentieret folkepensionsalder i aftalen, men det er stadig en vigtig dagsorden at få sikret værdig tilbagetrækning. Det vil vi fortsat kæmpe for.

Vi går et efterår i møde, hvor der uden tvivl skal opstartes trepartsaftaler på mange vigtige områder. FOA er klar til at tale medlemmernes sag og vil bidrage konstruktivt med klare forslag. Velkommen til arbejdet og samarbejdet med en ny regering. ★

[kort sagt]
Stort set alle områder, som FOA har arbejdet for skulle forandres, er med i den politiske aftale for den nye regering.

Jeg er glad for, at vi får en styrket social kontrakt, hvor den økonomiske politik styrker arbejdet med at mindske ulighed.



Mona Striib

Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Facebook

Mere fokus på regionerne, tak 14. juni 2019

Jeg arbejder 28 timer og er berettiget til 12 timer i seniordage, men først i det kalenderår, jeg fylder 59 år. De regionale aftaler kommer slet ikke på højde med de kommunale. For ikke at tale løn. Fokus på regionerne ved næste OK-forhandlinger, tak.

Mai-Britt Petersen

Facebook

Væk med overflødig dokumentation 2. juni 2019

Ja tak til flere hænder. Men når det er sagt, så skal der også ses på effektiviteten af arbejdet. Væk med overflødig dokumentation. Væk med kontrol af de ansatte. Hvis alle de hænder, der møder ind, også bidrog med alment arbejde omkring de ældre, ville det se helt anderledes ud.

Gerda B. Andersen

Facebook

Alle ældre bør behandles værdigt 22. juni 2019

Alle ældre fortjener og skal værdsættes med en værdig folkepension, lige meget hvilken politik der bliver ført, når arbejdslivet er slut. Vi er et stort fællesskab, en stor familie. Så behandl alle ældre



Ja tak til flere hænder. Men når det er sagt, så skal der også ses på effektiviteten af arbejdet. Væk med overflødig dokumentation.

GERDA B. ANDERSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi forkortede uddrag af debatten på FOAs Facebooksider samt debatindlæg sendt til redaktionen.

værdigt, når livets arbejde er slut, med en lige så værdig pension.

Lone Djurhuus Måne

Facebook

Hvem er friske på en demonstration?

14. juni 2019

Det ser ud til, at der er rigtig mange, der gerne vil råbe op. Og hvis vi er mange nok, er vi jo superstærke. Især hvis vi – ligesom pædagogerne – får massiv og aktiv opbakning fra vores borgere og deres pårørende. Bare husk, at vi ikke både kan råbe om flere kolleger/bedre normering og højere løn. Vi kan simpelthen ikke kræve det hele på én gang. Så ... Hvem er friske på en demonstration?

Michelle Appel Erschens Elgaard

Facebook

Klimaet er det vigtigste

6. juni 2019

Jeg tror, det vil styrke mange ting, hvis vi holder den nye regering fast i det, de har lovet. For mig er det vigtigste helt klart, at vi får rettet op på klimaet, får flere naturområder og får styrket biodiversiteten. Hvis ikke vi får styr på de ting, forsvinder forudsætningerne for et fortsat liv her, og så kan det være lige meget med velfærd.

Karen Vibeke Jacobsen

Facebook

Arbejdsgiver bør ikke bestemme over selvbetalte pauser

1. august 2019

Hvis man selv betaler sin pause og ikke skal være til rå-



dighed, så synes jeg ikke, at de kan bestemme over en, hvis man forlader områder, hvor der ikke må ryges. Hvad bliver det næste, som de så vil bestemme over?

Åse Larsen

Facebook

Kommunen skal ikke blande sig

1. august 2019

Jeg ryger ikke, men det er ikke o.k., at kommunen blander sig og sætter regler for, hvad folk gør i deres fritid. Hvad gør man så, når personale skal ind i en bolig, som er tildækket af røg og skal arbejde? Kunne der komme regler der for at passe på os, som arbejder i sundheds-væsnen – os få, som er tilbage.

Karolina Merkistein



Hånd i hånd

Hvordan tackler arbejdspladsen og de ansatte det, når to kolleger også har private relationer? Ægteparret Brian og Gunhild Thinggaard fortæller deres historie. De er kolleger og ægtefæller.

Tema side 26-33



 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark



Mange kommentarer til opslag om arbejdstid

"Hvad kan få dig til at gå på fuldtid?" Dette spørgsmål fra fagbladsredaktionen fik mange til tasterne på FOAs Facebookside, hvor det kastede over 500 kommentarer af sig. Vi spørger, fordi regeringen vil undersøge, om offentligt ansatte på deltid kan få en rettighed til at arbejde på fuldtid.

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

Mad skal spises -

[60 tons mad i skraldespanden]

90 medarbejdere laver hver dag mad til 550 indlagte patienter, til patienter i akutmodtagelsen og til personalekantin på Hvidovre Hospital. Køkkenet smed sidste år 60 tons færdigtilberedt mad til en værdi af 1,4 millioner kroner i skraldespanden.

Wienerbrødet og rundstykkerne er blevet mindre, patienterne får mindre portioner – og vælger selv menu. Grøntsagsskræller og kødben bliver kogt til fond, og i personalekantin kan medarbejderne købe en boks med mad, der ikke er blevet solgt ved lukketid, med hjem. På Hvidovre Hospital er køkkenet **gået til kamp mod madspild**. Målet er, at 18 tons mindre mad skal smides ud.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



1 Optælling. Hospitalsmedhjælper Helle Larsen var med, da Hvidovre Hospital i en uge i foråret konsekvent registrerede, hvad der var tilbage på bakkerne, når patienterne havde spist. Der blev registreret i 20 kategorier og vejjet, så køkkenet kunne se, hvilke varer der var tilbage. Især wienerbrød og frugt blev kasseret.

2 Gode råvarer. "Det er ærgerligt at lave god mad af fine råvarer, når den ikke bliver spist," siger hospitalsmedhjælper Helle Larsen. Derfor er hun glad for, at der bliver arbejdet bevidst med madspild.



- ikke smides ud



3 Bagværk på skrupp. "Vi bager alt selv. Derfor var det nemt at beslutte, at boller og wienerbrød skal være meget mindre," fortæller køkkenchef Palle Erbs. Patienterne er velkomne til at bestille flere, hvis de kan spise dem.

4 Selvvalgt. Patienterne bestemmer selv, hvad de vil spise og vælger ud fra et menukort. Maden anrettes på en bakke med patientens navn og nummer. Det gør spildet mindre end ved servering fra en buffet.

5 Biogas. Hver dag fylder hospitalsmedhjælper Suhail Iqbal og hans kolleger kværnen med 165 kilo mad, som omdannes til biogas. Køkkenchef Palle Erbs håber, at det kan reduceres med 30 procent. Til efteråret måler de, om reduktionen er lykkedes.



6 Restefond. Vaskede skræller og grøntsagsrester bliver sammen med kødben kogt til fond, som ernæringsassistenten Charlotte Gullaksen her skummer.

7 Med-hjem-mad. Hospitalsmedhjælper Nina Jensen tager aftensmad med hjem. Lige før kanten lukker, kan man for 25 kroner fylde en boks med mad, der ikke er blevet solgt. 10–30 personer benytter sig dagligt af det, og på den måde bliver op mod 90 procent af restemaden solgt.

8 Vogntog. I løbet af et døgn sender køkkenet 180 vogne af sted med mad til patienterne. Det meste bliver spist, men der er stadig rester på tallerkenerne, når de kommer retur.



5 gode råd mod madspild

- Lav wienerbrød og boller mindre. Patienterne må gerne tage flere, hvis de kan spise det.
- Lad patienterne bestille maden a la carte. De kan selv vælge både retten og portionsstørrelsen.
- Lad wienerbrød og frugt blive på stuen. Måske bliver patienten sulten senere.
- Hold øje med afdelingernes bestilling. Måske bestiller de rigeligt for en sikkerheds skyld.
- Sælg resten af maden fra personalekantinens billigst lige før lukketid.



det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin yndlingsingrediens, arbejdsredskab eller andet, der fungerer godt, fordi det giver et kvalitetsløft, sparer tid eller løser et problem.

Har du en ingrediens eller produkt, du vil fortælle om, fordi det gør en forskel i dit arbejdsliv – så skriv til men@foa.dk.

Appelsinskræller og mange andre skræller indeholder værdifulde næringsstoffer, herunder C-vitamin, så i stedet for at smide dem ud kan de bruges som nye råvarer.

[opskrift]

Marmelade af appelsinskræller

Tre glas á 300 g.

- 500 g. økologiske appelsinskræller og vand, til det dækker
- 5 dl. vand
- 300 g. sukker

Skrællerne, både det orange og det hvide indeni, koges, til de er møre. Vandet hældes fra. Skrællerne hakkes fint eller blendes til den ønskede konsistens. Koges op med vand og sukker, til det har konsistens som grød. Hældes i steriliserede glas (glas, der er skyllet i kogende vand), og låg sættes på. Marmeladen er lidt bitter, men smager godt sammen med for eksempel rugbrødschips. De laves af rugbrødsrester, som er skåret i tynde skiver og penslet med lidt olie. Bagges ved 175 grader, til de er tørre og sprøde.

Køkkenleder Yvonne Herold gør FN's verdensmål konkrete ved at servere **marmelade lavet af appelsinskræller**. På den måde opdager børnene, at de kan spise noget, der regnes som affald.



Så godt kan affald smage

Hvordan fandt du på at bruge appelsinskræller?

Vores institution skulle deltage i en temadag om FN's verdensmål på Naturskolen, og vi valgte mål nummer 12 om ansvarligt forbrug og produktion. Vi arbejder i forvejen med at begrænse madspild, og samtidig ville vi lave noget, som børnene kunne lide.

Og så skulle børnene lære at spise affald?

Det kan man godt sige. Vi havde købt kagebogen 'SKRÆL er ikke skrald', og så lod vi os inspirere til at lave mad af sunde ting, som ellers bliver smidt ud. Det gav anledning til en snak om, hvad vi spiser, og hvad vi smider ud. De fik også serveret chips af kartoffelskræller.

Hvad sagde de til det?

Børnene kunne lide maden, og de syntes, det var spændende at spise noget, som de ellers smider ud.

[cv]

Navn: Yvonne Herold

Alder: 55 år

Arbejde: Køkkenleder i Børnehuset Stavlundvej, Tårnby

Vi serverede også marmeladen sammen med rugbrødschips på FOAs stand på Madens Folkemøde på Lolland. Der var det også en succes – og skabte debat.

Er appelsinskrællerne sunde?

De indeholder fibre og vigtige vitaminer, herunder C-vitamin, calcium og anti-oxidanter. Og så har de jo en bitterhed, som er en af de fem grundsmage, børnene skal lære at kende.

Er der ikke meget sukker i?

Det er ikke noget problem, for der er ikke tale om et hovedmåltid, men om en snack. De spiser jo marmeladen som tilbehør til for eksempel brød. ★

redaktionen@foa.dk



Hør kollegernes erfaringer

Tidligt på sommeren havde sektoren sit årlige faggruppelandsmøde, hvor ledere, køkkenansatte, serviceassistenter, privatansatte, vaskeriarbejdere og rengøringsansatte diskuterede udfordringer på deres arbejdsplads – hvordan tackler man chikane, udliciteringstrusler, opgaveglidning, ansatte på særlige vilkår og de mange andre små og store udfordringer, der er en del af arbejdsdagen.

Deltagerne gav udtryk for, at de havde stor glæde af erfaringsudvekslingen med kolleger og muligheden for dialog med sektorstyrelsen. Vi blev klogere på, hvad der optager jer, og det vil indgå i sektorens fremtidige arbejde og eventuelt i overenskomstkravene.

Det er vigtigt for sektoren at få flest mulige input fra jer om udviklingen i jeres fag.

oplæring. Dem udvekslede deltagerne også på faggruppelandsmødet.

Omkring 80 deltog i mødet, men vi kan være mange flere, og det er vigtigt for sektoren at få flest mulige input fra jer om udviklingen i jeres fag, arbejdsdag, udfordringerne, løsningerne – og mest af alt: Hvordan synes I, sektoren skal prioritere de opgaver, der handler om jeres arbejdsliv.

Desværre fortalte mange, at de havde hørt om faggruppelandsmødet ved en tilfældighed, men det er i princippet åbent for alle – så længe der er plads. Kontakt din FOA-afdeling, hvis du vil deltage til næste forår. ★

[kort sagt]

På faggruppelandsmøderne udveksler kolleger erfaringer, og sektorstyrelsen får besked om, hvad vi skal beskæftige os med – på jeres vegne.

Jeg hørte også mange udveksle erfaringer om flytningerne til de nye supersygehuse. Det giver udfordringer, men der var faglige fif om, hvordan de kan glide lettere. Det samme hørte jeg, når der skal indføres ny teknologi. Det er vigtigt at have gode argumenter til kurser og



Pia Nielsen

Af Pia Nielsen, sektorformand ★ foto: Per Strange

33

procent af kommunerne har et tilbud til børn med en psykisk syg forælder om at gå i en kompetent ledet samtalegruppe eller lignende systematisk indsats eller opsporing. Og det er for lidt ifølge Psykiatrifonden, som appellerer til, at den nye regering forbedrer forholdene for de 310.000 børn, der vokser op med en far eller mor med en psykisk sygdom.

Kilde: Psykiatrifonden

Uddannelse er vejen frem

Opkvalificering og bedre adgang til efteruddannelse bliver et politisk mantra de kommende år. Det bebuder den nye beskæftigelsesminister, Peter Hummelgaard, S. Samtidig vil han forbedre arbejdsmiljøet, og han holder fast i valgløftet om tidligere pension til nedslidte, selvom der umiddelbart ikke er flertal for den sag.

Kilde: piopio.dk

Mere skat skal gå til bedre velfærd

Hvis pengene bliver brugt til sygehuse, plejehjem og børnehaver, vil danskerne gerne betale mere i skat. Ifølge en undersøgelse, Analyse Danmark har foretaget for Fagbladet 3F, erklærer 66 procent sig 'enige' eller 'næsten enige' i, at de gerne vil betale 100 kroner mere om måneden for bedre velfærd.

Kilde: Fagbladet 3F



Foto: Colourbox.com

Vasketøj kan give sygdom

Plejhjem, der selv håndterer vasketøj, har svært ved at leve op til de Nationale Infektionshygiejniske Retningslinjer, og det kan forårsage sygdom og dødsfald på grund af smitte, vurderer faglig leder Charlotte Fischer, Teknologisk Institut.

Kilde: danskindustri.dk

Nominér god hygiejne

Rådet for Bedre Hygiejne udskriver hvert år en konkurrence for at få fokus på en aktiv virksomhed, institution eller organisation, der har gjort en særlig indsats for bedre hygiejne. Fristen for at nominere en person, virksomhed eller organisation er 1. september.



Læs mere

bedrehygiejne.dk

Holder fast i økologi

De 622 offentlige køkkener, der siden 2012 har omlagt til økologi, holder fast i økologien og har ovenikøbet øget mængden af økologiske produkter, viser en undersøgelse fra DTU. Omstillingen er sket, uden økonomien er løbet løbsk – især ved at bruge mindre kød og være opmærksom på madspild.

Kilde: DTU Fødevarerinstitutionen



Spiser du mange grøntsager og nøjes med lidt og magert kød som kylling og fisk, så vil stanken af rådden tang blive erstattet af duften af skovbund på en forårsdag, når du går på toilettet.

PROFESSOR OLUF BORBYE PEDERSEN, I SAMVIRKE

Film giver inspiration til bedre arbejdsmiljø

Ny teknologi har forbedret det fysiske arbejdsmiljø i Københavns Madservice, så medarbejdernes fysiske kan holde til, de bliver gamle. Hvordan det foregår, kan ses på en af de seks korte film, som Kost- og Service-sektoren i FOA har fået lavet.

Andre film handler om psykisk arbejdsmiljø og om, hvordan serviceassistenter er med til at udvikle ny teknologi i hospitalsrengøringen.



Se filmene

foa.dk/arbejdsmiljo-film

Foto: foa.dk/arbejdsmiljo-film



12. september 2019 fejrer dit barns daginstitution Maddag 2019, hvor børnene sammen med det kost- og pædagogfaglige personale tilbereder dagens frokost.

Vi gør det, fordi det fælles måltid i institutionen er betydningsfuldt i forhold til dit barns trivsel og nysgerrighed på varierede madoplevelser.



44

procent. Så stor en del af danskerne mener, at myndighederne i Danmark og EU beskytter forbrugerne effektivt mod fødevarerisici. Blandt de øvrige EU-borgere er det kun 29 procent, der har samme tillid til myndighederne.

Kilde: Eurobarometer om fødevarerisikoen i EU

Fælles maddag: I år gælder det kartofler

Daginstitutionernes fælles maddag får i år den vitaminrige knold, kartoffelen, som omdrejningspunkt. Maddag 2019 er 12. september, og i materialet er der både opskrifter på kartoffelsuppe med forskellige toppings, kartoffelbrød og ideer til, hvordan man kan lege med kartofler. Tanken med den fælles maddag er blandt andet at skabe opmærksomhed om gode madordninger i institutionerne og skabe samarbejde mellem køkkenansatte og det pædagogiske personale. Sidste år var 28.000 børn fra 316 institutioner med til at markere den fælles maddag. Kontakt Erik Kristiansen på erkr@foa.dk, hvis din institution ikke er tilmeldt.



Læs mere

kost.dk/course/860

Det var ikke lovligt, da Ole Hartz Larsen blev afskediget fra sit fleksjob. **Han tog kampen op** og har nu fået 450.000 kroner i godtgørelse.

“Et kæmpe klap på skulderen”

2008 12. april

Ole Hartz Larsen rammes af to blodpropper i hjernen, der giver ham varige men.

2009 September

Får et fleksjob på sin gamle arbejdsplads, et plejehjem i Københavns Kommune.

2016 24. februar

Orienteres om, at arbejdspladsen skal spare 1.060.000 kroner. Bliver afskediget kort efter.

2018 7. november

FOA klager til Ligebehandlingsnævnet med en påstand om, at Ole Hartz Larsen har været udsat for forskelsbehandling på grund af sit handicap og derfor skal have en godtgørelse svarende til 12 måneders løn.

2019 24. april

Ligebehandlingsnævnet afgør, at Københavns Kommune skal betale 450.000 kroner i godtgørelse til Ole Hartz Larsen for uretmæssig firing.

Kilde: Afgørelse fra Ligebehandlingsnævnet

Det var et brud på ligebehandlingsloven, da **Ole Hartz Larsen** i 2016 blev afskediget fra sit fleksjob på et demensplejehjem i Københavns Kommune.

Det har Ligebehandlingsnævnet afgjort, og det betyder, at den 62-årige plejehjemsassistent har modtaget 450.000 kroner i godtgørelse for uretmæssig firing. Det udfald glæder Ole Hartz Larsen:

“Jeg ved ikke, hvilke ord jeg skal sætte på det. Det er et kæmpe klap på skulderen,” siger han.

Blodpropperne

I 2008 blev Ole Hartz Larsen ramt af to blodpropper i hjernen, som gav ham hukommelses- og koncentrationsbesvær og en varig funktionsnedsættelse. Han havde på det tidspunkt en lederstilling på plejehjemmet.

Året efter blev han bevilget fleksjob med en ugentlig arbejdstid på 20 timer som plejehjælpsmedhjælper med administrative funktioner på sin gamle arbejdsplads.

Han klarede sig godt, og i to efterføl-

gende evalueringer var der gensidig tilfredshed med ordningen mellem ham og arbejdsgiveren.

“Jeg fik aldrig løftede pegefingre fra ledelsen, efter jeg vendte tilbage. Arbejdspladsen var god til at forstå, at jeg ikke skulle have alt for mange opgaver – og de opgaver, jeg skulle løse, skulle være klare og koncise,” siger Ole Hartz Larsen.

Selvom han klarede sig godt på arbejdet, betød sygdommen, at han røg ned i et sort hul, når han kom hjem fra jobbet. Han fik derfor ordineret antidepressiv medicin af sin læge. Samtidig var arbejdet med at hjælpe ældre, demente borgere med til at holde det mørke sind på afstand.

“Det var et job, jeg var skide stolt af, og som betød rigtigt meget for mig, fordi jeg kunne bidrage med noget, der gjorde tingenes tilstand i nuet bedre for de demente,” siger Ole Hartz Larsen.

Besparelserne

I begyndelsen af 2016 fik de ansatte på plejehjemmet at vide, at der skulle spares



Det var et job, jeg var skide stolt af, og som betød rigtigt meget for mig.





– og kort efter blev Ole Hartz Larsen afskediget.

Nogenlunde samtidig havde kommunen imidlertid ansat en person i seniorjob, hvis opgaver var identiske med dem, Ole havde udført. Og det var et problem, mente juristerne i FOA, som Ole tog kontakt til.

De vurderede, at Ole, havde været udsat for forskelsbehandling på grund af sit handicap og derfor burde få en godtgørelse, der svarer til et års løn.

“Jeg var til møde med tre kloge og søde mennesker hos FOA. Her blev dokumentationen fremlagt, og jeg kan huske, at en

62-årige Ole Hartz Larsen er glad for, at han med FOAs hjælp fik **450.000 kroner for uretmæssig opsigelse**. Nu håber han, at det lykkes ham at finde et nyt fleksjob.

af dem sagde: ‘Vi har en sag,’” siger Ole Hartz Larsen.

Han modtog Ligebehandlingsnævnets afgørelse midt på foråret og er glad for, at han med FOAs hjælp fik medhold i, at hans arbejds-

giver ikke handlede korrekt.

“Jeg har været ekstremt glad for den kontakt, jeg havde med FOA både op til og efter sagen. Juristerne holdt mig opdateret i hele forløbet og tog hensyn til, at jeg på grund af min sygdom havde brug for at få informationen på skrift,” siger Ole Hartz Larsen. ★

anee@foa.dk

[værd at vide]

Om ligebehandlingsloven

- Hvis du har en varig funktionsnedsættelse, eksempelvis et handicap eller en kronisk sygdom, så er du omfattet af bestemmelserne i forskelsbehandlingsloven.
- Forskelsbehandling er, når en person eksempelvis på grund af handicap, alder, race eller seksuel orientering behandles ringere end en anden i en tilsvarende situation.
- En arbejdsgiver må ikke forskelsbehandle lønmodtagere eller ansøgere til ledige stillinger ved ansættelse, afskedigelse, forfremmelse eller med hensyn til løn- og arbejdsvilkår.

Kilde: Forskelsbehandlingsloven, Retsinformation

Kontakt FOA

Hvis du har oplevet forskelsbehandling – eksempelvis i forbindelse med en fyring – er det en god idé at kontakte din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling. Det er gratis og en del af dit medlemskab af FOA.

Når faglighed og følelser går hånd i hånd



I 2012 blev Gunhild og Brian Thinggaard kolleger i hjemmeplejen i Thisted. Siden 2013 har de også været kærester og er stadig på samme arbejdsplads.

Professionalisme, sund fornuft og ikke mindst en fair procedure er koden til at håndtere de udfordringer, der opstår, når **familiemedlemmer bliver en del af samme arbejdsplads**, siger erhvervpsykolog.

Temaet er skrevet af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

Et lille kys og et kram på fortovet og så ind og være professionelle sammen i Thisted Hjemmepleje. Det har været hverdag for **Brian og Gunhild Thinggaard** siden 2013, og parret trives med at dele både arbejdsdag og privatliv med hinanden.

De er langt fra de eneste, der nyder at dele arbejdsliv med en ægtefælle eller andre nære slægtninge som eksempelvis børn. Til gengæld er det ikke altid, at omgivelserne nyder, når familiære forhold bliver blandet sammen på arbejdspladsen.

Men selvom meget nære relationer blandt kolleger kan skabe problemer, er det ifølge erhvervpsykolog **Asger Neumann** kun de færreste steder, der har faste regler for, hvordan de håndterer den slags. Som udgangspunkt er det den sunde fornuft, der råder, når faglighed og følelser går hånd i hånd. Han har i 20 år arbejdet med forskning og teori i universitetsregi om parforhold sideløbende med, at han har rådgivet virksomhedsteams i konflikthåndtering og mediation.

Gå efter en fair løsning – uden rigide regler

Den pragmatiske tilgang forstår **Asger Neumann** godt. Han fremhæver en løsningsmodel, hvor en procedure præget af fairness sætter rammen, og hvor man samtidig sikrer et godt arbejdsmiljø og gode kompetencer for arbejdspladsens drift.

“Regler kan være rigide og ødelæggende. De kan betyde, at en leder skal skille sig af med en skattet medarbejder, fordi vedkommende er blevet forelsket i en kollega. For medarbejderen kan reglen betyde, at han eller hun skal skifte arbejdsplads. Derfor vil det mest hensigtsmæssige være en individuel fair procedure, der tager højde for, hvilke potentielle konflikter arbejdspladsen kan løbe ind i, når relationerne bliver tætte. Det skal være fair for lederen, fair for dem, der har relationen – hvad enten det er kærester eller familie – og fair for kollegerne,” siger Asger Neumann.

Ifølge en medlemsundersøgelse fra 2016 har 28 procent af FOAs medlemmer oplevet, at ægtepar eller kærester på en arbejdsplads skaber problemer. Skal man så forbyde kærlighed på jobbet?

“Nej,” siger **Charlotte Bredal**, arbejdsmiljøkonsulent i FOA:

“Man kan ikke forbyde kærlighed. Men man kan opfordre til, at man opfører sig professionelt, taler åbent om det og finder en god løsning for alle på arbejdspladsen. Det samme gælder, når familiemedlemmer arbejder på samme arbejdsplads.” ★

redaktionen@foa.dk

tema ★
familierelationer
på jobbet

God
adfærd

Husk habiliteten

Hvis din arbejdsplads ikke har retningslinjer for håndtering af familierelationer i samme organisation, kan vejledningen ‘God adfærd i det offentlige’ være med til at lægge de lokale skinner ud.

“Vejledningen handler om de grundlæggende regler og principper, der gælder i den offentlige sektor. Særligt habilitetsreglerne bliver afgørende, når familiemedlemmer eller kærester deler arbejdsplads. Reglerne beskytter den ansatte, og de sikrer befolkningens tillid til det offentlige,” forklarer souschef i KL, Steen Ballegaard.

Kilde: God adfærd i det offentlige, udgivet af Moderniseringsstyrelsen, Danske Regioner og KL

Læs videre
på næste side →



Jeg har da
forsvaret min
kone et par
gange, hvor jeg
ikke skulle.

.....
BRIAN THINGGAARD

Lederen:

Her taler vi
om det

I Thisted Kommune accepterer man, at kolleger får varme følelser for hinanden. Kommunen arbejder med en praksis, hvor medarbejdere har pligt til at oplyse, når de danner par, så arbejdspladsen kan afdække, om der er kan være situationer med inkompatibilitet, der skal tages hånd om.

“Jeg har tænkt og vendt med Brian og Gunhild, hvilke udfordringer deres arbejdsrelation giver. Jeg kan kun sige, at de begge har løst de naturlige udfordringer, der har været, professionelt,” siger leder af Hjemmeplejen i Thisted, **Nina Odde**.



→ Hr. og fru Thinggaard

Gunhild og Brian Thinggaard er kolleger. Men de er også ægtefæller – og har **skrevet under på, at de opfører sig professionelt** i arbejdstiden. I et tilfælde var det dog svært.

Med knap 1.200 indbyggere er den lille stationsby Snedsted ved Thisted et samfund, hvor alle kender hinanden. Derfor gik det heller ikke ubemærket hen, da social- og sundhedshjælperen **Brian** og social- og sundhedsassistenten **Gunhild** begyndte at vise mere end almindelig interesse for hinanden.

Det skete kort efter, at de i 2012 var blevet kolleger i hjemmeplejen i Thisted – og der gik heller ikke lang tid, før chefen kaldte parret ind til en samtale.

“Vi blev spurgt, om vi var kærestepar og fik at vide, at vi skulle skrive under på, at vi ville opføre os professionelt i arbejdstiden. Kæresteri stopper ved

matrikelgrænsen. Her kan vi kysse farvel,” smiler 51-årige Gunhild.

Vi forstår hinandens verden

Hun har været planlægger for Brian og hans kolleger siden 2013. Hver tirsdag sidder parret sammen på hendes kontor, hvor han som praktikantvejleder og arbejdsmiljørepræsentant har administrative opgaver. På de øvrige dage, hvor han kører rundt til borgerne, mødes de i den lille frokoststue, hvor lidt over 60 kolleger har deres gang.

“Praktikanterne bliver ofte overraskede, når de hører, vi danner par. De synes, det må være underligt at arbejde sammen. Jeg kunne ikke forestille mig





andet,” fortæller 47-årige Brian og fortsætter:

“Vi kan forstå hinandens verden, men der er mange ting, som Gunhild ved, som jeg aldrig får at vide, og sådan skal det være. Vi er nødt til at opføre os professionelt. Det blev lettere, da den første forelskede havde lagt sig.”

Brian forsvarede Gunhild

I begyndelsen af deres forhold gjorde han meget ud af altid at gå til Gunhilds kollega, hvis han skulle have justeret sin vagtplan. Simpelthen for at undgå at blive beskyldt for at blive favoriseret.

Men sidste efterår blev parret dog

**Sæt
følelserne
på formel**
Side 32-33

svært udfordret, da en håndfuld kolleger klagede over

Gunhild. De mente, at

hun var sur og svær at komme i kontakt med. I et lille samfund fylder den slags, men modsat tiden som nyforelsket par havde Brian svært ved at ignorere snakken i krogene.

“Jeg har da forsvaret min kone et par gange, hvor jeg ikke skulle. Jeg er til gengæld først meget sent blevet en del af den trivselsgruppe, der blev nedsat i et forsøg på at genoprette et godt arbejdsmiljø. Det har været Gunhilds valg. For selvom jeg er arbejdsmiljørepræsentant, var jeg i denne situation mest af

Gunhild og Brian Thinggaard har oplevet, at deres forhold har givet problemer på arbejdspladsen. **Konflikten blev håndteret**, og de kan ikke forestille sig at være andre steder.

alt Gunhilds mand. Det var faktisk underligt,” fortæller Brian.

Konflikten på arbejdspladsen påvirkede også Gunhild, der blandt andet har været til psykolog, benyttet sig af FOA og fået god opbakning af sin ledelse. Men hun har hverken sygemeldt sig eller puslet med planer om at skifte arbejdsplads.

“Det var ikke rart, at jeg ikke kunne støtte hende på arbejdet, selvom jeg kunne se, hun havde brug for det. Men nu er vi et andet sted. Og Gunhild kunne jo ikke tænke sig at flytte,” siger Brian. ★

redaktionen@foa.dk →



Brødrene Blå Blink

Simon og Mathias var kun 4–5 år, da deres far tog dem med på brandstationen. Siden har redningsindsatser været deres **fælles liv og arbejdsplads**.

De er brødre, de er begge ansat i Hovedstadens Beredskab, og de har så mange fællestræk, at de trods en aldersforskel på fire år omtales som 'tvillingerne' af deres kolleger.

Og så har **Simon og Mathias Kjærgaard** været bidt af brandvæsenet siden barnsben, hvor deres far lod dem besøge sin arbejdsplads.

Han var brandmand, og sønnerne fik tidligt et klart billede af de mange forskellige opgaver og funktioner, der er i

jobbet. Den indsigt tog de med sig. Og den rollefordeling, de havde som små, har de også som voksne.

Lederen og specialisten

"Mens lillebror blev sat til at klatre på tage og rense skorstenene, styrede jeg indsatsen fra jorden. Vi er blevet opflasket med hierarkiet. Derfor arbejder vi i dag naturligt indenfor det med stor respekt for hinandens kompetencer og arbejdsområder," forklarer Simon Kjærgaard,

der er 31 år og områdeleder på brandstationen bag Københavns Rådhus.

Mens han er meget optaget af taktiske og organisatoriske opgaver og gerne tænker løsningsorienteret, er 27-årige Mathias praktiker, der elsker at eksekvere og nørde inden for sit specielle felt med droner og både.

Og det er præcis, sådan opgavefordelingen er, når Mathias som beredskabs-specialist bliver dirigeret ud på en opgave af sin daglige leder på stationen på Vesterbro.

"Som beredskabsspecialist gør du præcis, hvad der bliver sagt af din leder og fokuserer 100 procent på opgaven. Også hvis jeg måske synes, at den overordnede plan burde være anderledes," smiler Mathias.



“Vi har fundet det, vi interesserer os for på et tidligt tidspunkt. Vi styrker hinanden i vores arbejde, **fordi vi har en lang historie sammen.** Men vi er også meget forskellige,” siger Mathias (tv.) og Simon Kjærgaard.

ation, hvor risikoen er stor, og man som leder skal vælge, om det er Mathias eller en anden kollega, der skal gå først ind i en brændende bygning?

“Sikkerhed går frem for alt. Er der fare for vores liv, vil vi aldrig sætte nogen mænd derind. Vi passer på hinanden alle sammen, men det er da klart, at vi som brødre har nogle særlige bånd,” forklarer Simon.

Respektfuldt samarbejde

Tidligere i sin karriere har han som brandmand oplevet at have sin lillebror som holdleder, men også her var det familiære lagt på hylden, når vagten begyndte.

“Vi bliver professionelle, når vi lander på stationen.

Det er mere, når vi har fri og sidder hjemme og ved, at der foregår noget på et skadested. Så kan jeg godt tænke på Simon og spekulere på, hvad der mon sker. Det kan ikke undgås,” siger Mathias.

De to brødre er sikre på, at de har en fordel, fordi de kender hinanden så godt og er vokset op med en viden om, hvordan brandvæsnet løser sine opgaver.

“Det er svært at se det som andet. Meget kan forklares ved vores fælles opvækst på brandstationen. Vores samarbejde ville ikke være så respektfuldt og gnidningsfrit, hvis ikke vi var opvokset med viden om hierarkiet og opgavefordelingen,” siger Simon. ★

redaktionen@foa.dk

8
råd til
relationer på
jobbet
Side 32

Vi har særlige bånd

Selvom brødrene arbejder på hver deres brandstation, undgår de ikke at lande på skadesteder samtidigt. Der er dog altid et ledelseslag imellem Simon og Mathias. Dermed skal Simon aldrig tage stilling til den indsats, Mathias skal yde.

Og godt for det. For kan man overhovedet handle objektivt i en tilspidset situ-

Trods en aldersforskel på fire år omtales de som ‘tvillingerne’ af deres kolleger.



tema

familierelationer på jobbet

Best practice i Beredskabet

Hovedstadens Beredskab har ingen faste retningslinjer om familiære relationer på arbejdspladsen. Ledelsen har dog klare holdninger. De er afledt af, at der gennem tiderne har været en del brødre, fædre og sønner samt ægtepar blandt medarbejderne. Det har overordnet fungeret at blande arbejde og familie på arbejdspladsen, der har 1.000 ansatte – måske fordi man altid tilstræber, at:

- Der altid er et ledelsesled imellem de to familiemedlemmer.
- Familiemedlemmer har udgangspunkt fra hver deres geografiske base.

Kilde: Tim Ole Simonsen, Operationschef og indsatsleder i Hovedstadens Beredskab

Brødrenes 4 bud

Brødrene Simon og Mathias Kjærgaard har været kolleger i Hovedstadens Beredskab i 5 år og har disse 4 bud på, hvordan familierelationer undgår at blive et problem:

- Meld ud til dine kolleger, at du er i familie med en ansat/leder, og at jeres roller er forskellige.
- Vær professionel! Når vi møder ind, giver vi som brandmænd hånd til alle kolleger. Også dem vi har nære relationer til.
- Tag aldrig den anden i forsvar.
- Undlad at give din familierelation en arbejdsviden, som dine andre kolleger ikke har. ‘Hemmelig viden’ er roden til at skabe mistillid og bør ikke forekomme.

8 gode råd:

Sæt følelserne på formel

Hvordan gør du som leder, når to medarbejdere enten er i familie med hinanden eller indleder et forhold? Og hvad gør du selv, hvis du arbejder sammen med din ægtefælle eller en slægtning?

Læs erhvervpsykolog Asger Neumanns anbefalinger.

Chefer

1. Rids forventningerne op

Hvis du som chef fornemmer, at to ansatte har indledt et forhold, bør du indkalde dem til en snak og oprids forventningerne til parret

ved at appellere til professionel opførsel, hvor kæresteadfærd og privatlivssnak sker udenfor arbejdstid.

2. Parsamtale

Lederen og det forelskede par bør aftale at tales ved et par måneder efter første 'parsamtale' for at sikre, at forholdet ikke påvirker arbejdspladsen negativt.

3. Når det knirker

Det er ofte først, når kærligheden knirker, at arbejdspladsen bliver udfordret med dårlig stemning. Derfor bør lederen tale med parret om, hvordan arbejdspladsen forventer, at parret håndterer et eventuelt brud.

4. Inhabilitet

Hvis den ene uddelegerer opgaver til den anden, bør du som chef forsøge at få den ene af parterne omplaceret, så alle gisninger om inhabilitet i forhold til opgavefordeling forsvinder.

5. Ansættelser

Skab en stærk ansættelsesprocedure, som sikrer, at du som leder ikke kan blive klandret for at behandle din søster eller datter forskelligt fra andre, når hun kommer til samtale og bliver ansat. Som leder i det offentlige, kan du ikke være en del af rekrutteringen, hvis dine egne familiemedlemmer er i spil.



Fra forvaltningsloven, kapitel 2

Det afhænger af en konkret vurdering, om en interesse gør den ansatte inhabil. For at inhabilitet indtræder, skal interessen, eksempelvis en personlig eller økonomisk

interesse, være af en sådan karakter, at man med rimelighed kan gå ud fra, at interessen generelt set vil være egnet til at påvirke sagsbehandlingen. (...)

Det afgørende er, om interessen generelt set er egnet til at skabe tvivl om den ansattes upartiskhed.





Medarbejdere

6. Tag ordet

Som nyforelsket par bør I efter aftale med lederen tage ordet på et medarbejdermøde og fortælle, I er blevet kærestes, og at I på jobbet er professionelle arbejdskolleger præcis som før.

7. Vær professionel

Hvis du bliver ansat som slægtning til en allerede ansat chef – eller som chef for en slægtning – bør du være bevidst om at udvise høj grad af professionel adfærd. Sørg for allerede ved ansættelsessamtalen at aftale, hvad der bliver forventet af dig.

8. Private samtaler

Minimer private samtaler. Det er et vigtigt hensyn at tage til dine kolleger. Ved ikke at tale privat signalerer du også, at omgivelserne kan være trygge ved jeres relation. Det indikerer, at de kan stole på, at du ikke bliver favoriseret, og at intet løber videre til chefen.

#vejtilmitfag

Da Marianne Johansens mor blev ramt af alvorlig sygdom, rykkede hjemmeplejen ind. Det blev på flere måder **en øjenåbner for Marianne.**

Læs flere #vejtilmitfag på fagbladetfoa.dk



Aldrig før havde det strejft mig, at jeg kunne skifte spor og blive social- og sundhedshjælper.

MARIANNE JOHANSEN ER 49 ÅR OG ARBEJDER SOM SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT PÅ HØJMARKEN PLEJECENTER I GRAM



Jeg ville også være en del af den verden

“Min mor fik konstateret sygdommen ALS i 1999 og klarede sig selv de første år. Men som hun fik det værre, fik hun brug for hjælp af hjemmeplejen til at komme ud af sengen og over i kørestolen. Jeg kom ofte i hendes hjem og oplevede, hvordan hjælperne altid gjorde lidt ekstra for hende. De satte hendes hår og gav hende neglelak og makeup på. Jeg kunne se glæden i min mors øjne.

På det tidspunkt havde jeg sagt mit job som kok på en restaurant op, fordi det ikke hang sammen med familielivet. Aldrig før havde det strejft mig, at jeg kunne skifte spor og blive social- og sundhedshjælper.

Var det ikke bare nogen, der skifte-

de ble på folk? Det var min fordom.

Men da jeg så hjemmehjælperne støtte min mor, gav det mig et helt andet billede. Den verden ville jeg også være en del af.

Min mor døde i december 2003.

Jeg var stadig ledig og besluttede mig for at udfylde optagelsespapirer til sosu-skolen i Aabenraa. Men pludselig kunne jeg mærke, at det ikke var det rigtige tidspunkt. Det var for tæt på min mors sygdomsforløb og død. I stedet valgte jeg at tage den korte frisøruddannelse og drev min egen salon i fem år.

Frisørjobbet kom aldrig rigtigt til at fænge mig. Jeg tænkte stadig på sosu-uddannelsen og kunne mærke,

at nu var tidspunktet rigtigt. Jeg blev færdig som hjælper i 2010 og fik job på et plejecenter med det samme. Min første patient havde ALS – ligesom min mor. Jeg var skræmt. Hvordan skulle det gå? Men det gik godt. Og for tre år siden uddannede jeg mig til assistent.

Hvis min mor ikke var blevet syg, havde jeg aldrig fået øjnene op for sosu-uddannelsen. Jeg hader besparelserne på området, men er stadig stolt af mit arbejde og mit fag. Når jeg kommer ud til folk, føler jeg, at jeg kan være med til at gøre en forskel for dem.” ★

redaktionen@foa.dk

PenSam og FOA:

Tegn fremtiden for din pension



Stil op til valget i PenSam's
forbrugergrupper og få
indflydelse på din pension

Der er brug for dig

I oktober 2019 skal der vælges 157 repræsentanter til PenSam's forbrugergrupper. Du behøver ikke være ekspert i pension for at stille op – du skal bare være dig selv.

Du kan på www.pensam.dk løbende følge med i nyheder om valget.

Din rolle i forbrugergruppen

- Være med til at tegne fremtiden for din og dine kollegers pensionsordning
- Være talerør for dine kolleger og bindeled til PenSam
- Deltage i **to årlige møder**

Alle medlemmer af PenSam Liv modtager breve i e-boks om valget:

- Opstilling sker i september 2019
- Valget afholdes i oktober 2019

Er du medlem af Pensionskassen PenSam:

Valg af delegerede til Pensionskassen PenSam er udskudt til efteråret 2020 efter beslutning på Pensionskassen PenSam's generalforsamling i april 2019.

PenSam

En cigarkasse til fri leg

Er du blevet for god til at vende hver en skilling, får du her en øvelse i at spendere.

Man skal bruge pengene på det, der gør én glad. Sådan lyder det helt gratis råd fra **Jannie Munch**, der underviser på Professionshøjskolen UCN's finansuddannelser og har skrevet om adfærdsøkonomi i en lærebog.

"Penge giver ikke glæde, så længe de står i banken. Med mindre man er en Joakim von And-type, er det først, når de bliver brugt, at de spreder glæde," siger hun.

Hendes budskab er rettet mod dem, der har overladt magten til sparegrisen – og derfor giver afkald på glæder, som de faktisk har råd til. Hvis de skal ændre adfærd, kræver det, at de beslutter sig for at gøre det.

"Man kan udnytte, at hjernen har det med at tænke i kasser," siger Jannie Munch.

En kasse med kontanter

Psykologisk er mange tilbøjelige til at skelne mellem penge, de har slidt og slæbt for, og penge, de er kommet nemt til såsom gaver, bonus og overskydende skat. Den første kasse er til fornuftigt forbrug, den anden er til luksus.

"Måske kan man overvinde sparegenet ved at lave en cigarkasse til fri leg. Her lægger man et beløb til side hver måned, som man bruger til noget, man ellers ikke ville bruge penge på," foreslår Jannie Munch.

Og så anbefaler hun i øvrigt at fylde cigarkassen med kontanter, som man fysisk kan sanse. ★

redaktionen@foa.dk



"Er så vant til ikke at kaste i grams"

"Man kan blive så god til at spare, at man ikke kan holde op igen."

Sådan siger **Lisbeth Glaven**, som er 55 år, fungerende fællestillidsrepræsentant i Region Hovedstadens Psykiatri og tidligere i sit ægteskab lærte at spare.

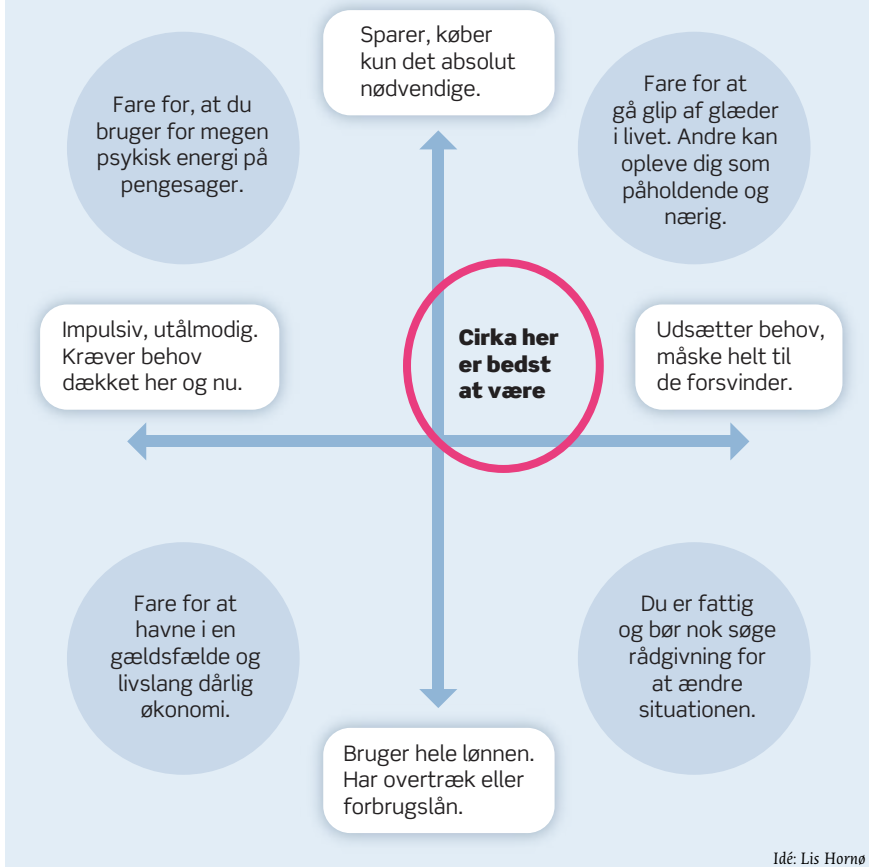
"Da børnene var små, kørte vi altid præcis til grænsen. Vi sad i en andelslejlighed med et tiårigt



Sosu-assistent Lisbeth Glaven har sparet så meget, at hun nu skal **arbejde for at give slip**.

Spare-spendere-diagrammet

God økonomi er at have balance mellem indtægter og udgifter og få sine behov dækket uden at bruge en masse mental energi på penge. På den ene side må man styre sin købetrang, på den anden undgå at spinke og spare. Diagrammet kan bruges til at reflektere over sit forhold til penge.



Urmenneskets frygt for tab ligger dybt i os og har indflydelse på de økonomiske beslutninger, vi tager. Et tab vil gøre os mere ulykkelige, end en gevinst vil gøre os lykkelige.

JANNIE MUNCH, LEKTOR I FINANSIELL RÅDGIVNING, PRIVAT, 2018

lån og var faktisk fattige. Vi lånte af familien sidst på måneden og startede næste måned med at betale pengene tilbage.”

Lisbeth Glaven og hendes mand hævdede dagligt 100 kroner og købte kun, hvad der stod på indkøbssedlen.

“I dag skal jeg arbejde på at give slip og sige, det må jeg godt. Jeg har brug for at få rettet op i mit tøj, men går jeg ind i en butik, tænker jeg, at så meget har jeg ikke brug for det. Jeg er så vant til ikke at kaste penge i grams.”

Nu har parret plus på kontoen, men lever beskedent af en anden grund:

“Vi laver et fremtidsønske og sparer sammen. Vi har været to gange i Australien og en gang i New Zealand. Det er kæmpe udskrivninger. Sådan en tur koster 100.000 kroner,” siger Lisbeth Glaven og understreger, at ønsket skal være ‘indenfor rækkevidde’.

“Livet er forgængeligt, vi er ikke sikre på, at vi er her i morgen. Udsætter du det gode for længe, risikerer du aldrig at nå det.” ★

Sørg for at have en buffer til uforudsete udgifter

De fleste rådgivere i privatøkonomi siger, at man bør have en opsparing til uforudsete udgifter. En god tommelfingerregel er, at du ved månedens udgang, lige før lønnen går ind, i gennemsnit bør have mindst tre måneders løn på bankbogen. Derved:

- Undgår du at stifte dyr gæld eller undvære et gode, når det går i stykker.
- Du kan fravælge dyre småforsikringer og dække små tab selv.
- Du kan benytte gode tilbud, der pludseligt opstår.

Kilde: ‘Den lille bog om økonomi’

#glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig oplevelse med et af FOAs medlemmer. Her fortæller **Karen Bille**, 80 år, hvorfor hun aldrig vil glemme hjemmehjælper **Elinor Laursen**.

Læs flere #glemmerdigaldrig på fagbladetfoa.dk

“Vi er bare gode sammen”



“F or 11 år siden var jeg så uheldig at brække min ankel. Det betød, at jeg fik bevilget hjælp til rengøring fra Aalborg Kommune. De første gange kom der nogle forskellige. Én af dem var Elinor. Jeg tænkte, at hende kunne jeg virkelig godt tænke mig at fortsætte med. Jeg spurgte Elinor, om hun gerne ville det. Hun sagde ja, og sammen gik vi så til kontoret i kommunen og fik det arrangeret. Det var jeg rigtig glad for.

Jeg har stadig brug for hjælp, og nu kommer Elinor fast hver anden torsdag og er hos mig i fem kvarter. Hun bruger tiden på at støvsuge, vaske gulv og ordne badeværelset. Det er de hårde ting, jeg har brug for.

Jeg kunne mærke med det samme, at vi havde en god kemi. Elinor og jeg – vi er bare gode sammen. Vi smalltalker lidt, mens hun gør rent. Op til valget talte vi om politik, og ellers taler vi om børn og børnebørn. Men jeg er meget bevidst om, at hun ikke er en besøgsven. Hun er kommet for at gøre sit arbejde.

Vi taler om almindelige ting, men jeg hører ikke til dem, der er negativ og ruger over tingene. Hvis jeg har en dårlig dag med min diabetes, kan jeg godt sige til Elinor, at jeg er træt eller svimmel. Så hjælper hun mig hen at sidde i en stol.

Sommetider har Elinor et lille hul i sin kalender, inden hun skal videre til den næste. Så laver jeg en kop kaffe til os, og hun spiser sin halve rugbrøds-klemme. Det er hyggeligt.

En dag holder Elinor op. Og du kan tro, at jeg ikke vil tænke på det. For det bliver frygteligt. Gud nej dog. Hvad så? Så tænker jeg ved mig selv, at jeg kan få én, der er lige så god. Men det bliver nok aldrig det samme. For uanset, hvor omhyggelig den næste er, bliver det ikke som med Elinor. ★

redaktionen@foa.dk



Det kan aldrig blive det samme med en afløser for Elinor. Så når Karen ved, at Elinor har fri, aflyser hun besøget og kan finde på at besøge sin søn i København.

Få et reelt valg. Læs noget du er lodret uenig i.

Folketingsvalget står for døren. Både partier, virksomheder og alle mulige andre vil gerne bestemme, hvem der bestemmer i Danmark. Og på sociale medier kan der købes taletid til det meste – fra en drejning af sandheden til fake news. Derfor har vi brug for medier med et mere oplysende end kommercielt formål.

Læs mere på fleresider.dk



Danske Medier:

lfjofbladet

Medicin DAGENS

kommunen.dk

SkiveFolkeblad 

POLITIKEN

Fagbladet **FOA**

Jyllands-Posten

Fagbladet FOA har bedt en ekspert om at forholde sig til et af tidens store spørgsmål om arbejdslivet.

Pensionsproblem skal løses

Af Morten Bruun ★ illustration: Gitte Skov

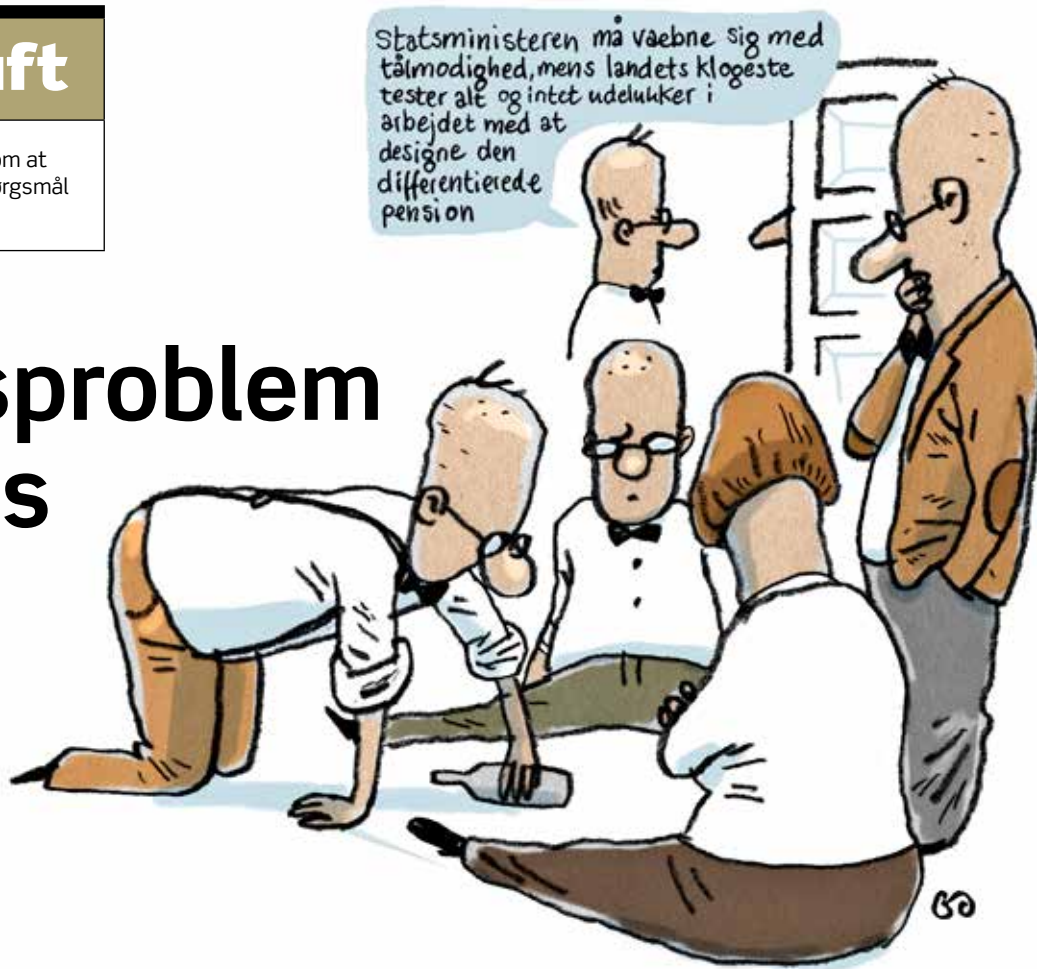


Foto: Helle Arensbak / Ritzau Scanpix

Pensionsalder

I dette nummer møder vi professor og velfærdsforsker **Jørgen Goul Andersen** fra Institut for Samfundsvidenskab på Aalborg Universitet. Han er blandt meget andet medforfatter til bogen 'Tilbage-trækning fra arbejdsmarkedet – årsager og effekter'. Vi har bedt ham vurdere behovet for at indføre differentieret pensionsalder.

Valgkampen var præget af Socialdemokratiets forslag om at lade nogle mennesker gå tidligere på pension. Det spørgsmål optog blandt andet mange FOA-medlemmer. Men er der overhovedet brug for en såkaldt differentieret pension?

Ja, det er et problem, som der skal findes en løsning på. Men det bliver virkelig en hård nød, fordi den nye S-regering umiddelbart ikke har flertal for det. Blandt andre har de radikale sagt nej.

Den forrige regering nåede at skaffe flertal for en særlig seniorpension. Er det ikke godt nok?

Den aftale er for dem, der allerede er virkelig nedslidte. Forslaget om differentieret tilbagetrækning er for dem, der gerne vil have et otium, mens de stadig er bare en lille smule raske. Det er dét, vi alle går og håber på, men som nogle grupper i befolkningen har meget dårligere udsigter til end andre. Det er svært at sige, hvor den lander.

Statsministeren håber, at hun senere kan præsentere – og skaffe flertal for – et forslag efter forhandlinger med arbejdsmarkedets parter?

Ja, men det bliver stadig svært at finde ud af, hvem der vil være omfattet af sådan en ordning, hvis kravet er, at man skal have arbejdet 40-45 år for at komme i betragtning. Hvad betyder det så, hvis man undervejs har været ramt af arbejdsløshed, været på barsel eller kontanthjælp – eller måske helt uden offentlig ydelse. Det er der mange ufaglærte kvinder, der oplever, men skal de så holdes ude af en ny ordning, fordi de ikke har arbejdet længe nok, men alligevel er nedslidte?

Hvilken betydning får det?

Selv hvis du tager alle landets klogeste hoveder fra politik, teknokrati og forskning og beder dem designe et system, tror jeg, de skal bruge ufatteligt lang tid. Men det nytter ikke at lukke øjnene for behovet for differentieret pension. Man kan mene meget om efterlønnen, men den gav en fantastisk god løsning på det problem, at nogle grupper er langt mere nedslidte end andre, selvom de har samme alder. Vi mangler en erstatning. Og tænker man sig godt om og kigger til andre lande, der leder efter det samme, tror jeg også, det er muligt. ★

mobr@foa.dk

SPAR PENGE:
**BOLIGLÅN,
INDBOFORSIKRING**
OG MEGET MERE



Billig bank og forsikring til dig med **FOA Fordele**
pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**

FOA Fordele er nogle af de billigste lån og forsikringer på markedet – og kun til medlemmer i FOA. Så hvorfor ikke skyde papegøjen, hvis du kan?

PenSam

FOA

Brug dine cykelture til at få mere træning og sundhed. **Sæt farten op** mellem lyskrydsene, udvid ruten og find en at følges med.

Få mere motion ud af cykelturen

Du behøver ikke købe en racercykel eller mountainbike for at få mere sundhed på dine cykelture. Cykler du til og fra dit job, er du godt i gang – og vil du gerne cykle mere og have mere ud af det, er der en række 'håndtag', du kan skrue på.

"Det er motiverende at have faste cykeldage, hvor man cykler en tur eller udvider ruten på vej hjem fra arbejde. Og så er det godt at finde en cykelmakker, en veninde eller en gruppe kolleger at følges med. For hvis ingen forventer noget af en, er det for nemt at lade være," forklarer cykeltræner **Marianne**

Saugbjerg, der står bag cykelfællesskabet 'Kvinderdercykler' i Aarhus.

Pulsen skal op

Hvis cykelturene skal give mere til sundheden, skal pulsen op, understreger Marianne Saugbjerg:

"Kør hurtigere mellem to kryds, eller beslut dig for at overhale en cyklist foran dig – eller prøv at undgå at blive overhalet af elcykler," foreslår hun.

Når pulsen skifter mellem høj og lavere, trænes lunger, hjerte og de processer, der omsætter ilt til energi.

De fleste finder motivation

i at sætte sig et mål. Det kunne være at deltage i et 50 km motionscykelløb. Herefter bryder man det ned i delmål om, hvor meget man vil cykle om ugen, forklarer Marianne Saugbjerg.

"Skriv det ned og hæng det op på køleskabet, så hele familien spørger til, hvordan det går med at cykle. Du kan også lave en aftale med din ægtefælle og børn om, at de laver mad den dag, hvor du cykler. Det hjælper dig med at holde fast," råder hun. ★

redaktionen@foa.dk

Guide

1

Gør dig klar

- Køb et par cykelbukser, hvis du cykler mere end 20-30 km pr. gang.
- Brug skridsikre pedaler og sko, der sidder fast på foden.
- Dit håndled må ikke være bøjet. Overvej håndledsstøtter på styret.
- Cykelhandsker hindrer tryk på nerverne, så du undgår en sovende fornemmelse i hænder og fingre.

2

Indstil cyklen rigtigt

- Sadlen sættes, så du kan træde med hele forfoden på pedalene og ikke 'vrikker' med numsen, når du træder. Benene skal være næsten strakte.
- Sæt styret ret højt, hvis du døjler med ondt i ryggen.

3

Inden turen

- Tjek, at cyklen er pumpet og smurt.
- Lær at lappe cyklen og husk pumpe og en ekstra slange.
- Læg en rute, så I ved, hvor I skal hen, og hvordan I kommer hjem.
- Husk hjelm, vand og lidt energi, for eksempel en müsli-bar.





Mandfolk på MTB

Mænd, der ikke er vant til at dyrke motion, og som måske har lidt ekstra sul på kroppen, kan komme i gang med sjov og sund mountainbike-cykling i de knap 40 klubber rundt om i landet, som har 'Mandfolk på MTB'. Konceptet indgår i DGI og DIF's 'Bevæg dig for livet'-kampagne, og et lignende tiltag for kvinder er på vej. Find 'Mandfolk på MTB' på Facebook.

Kilde: DGI

Vent på hinanden

Når I cykler en gruppe sammen, så aftal på forhånd, at I venter på hinanden, så alle kommer sikkert ud og hjem. Har I ikke reglerne på plads inden afgang, kan det give ærgerlige situationer ude på ruten.

Kilde: Marianne Saugbjerg, cykeltræner, -'Kvinderdercykler'



Find 'Kvinderdercykler' på Facebook.

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



SmerteHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

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

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

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om rød peberfrugt, der kan bruges i et væld af retter.



Månedens råvare:

Rød peberfrugt

Røde peberfrugter er søde i smagen og kan være pikante. Der er flere sorter, og de seneste år er snackpeberfrugterne blevet meget almindelige. Peberfrugter kan nydes rå i salater, som snack og til ost. Peberfrugter får en mere afbalanceret smag, når de varmetilberedes. De smager af mere, når de er grillede eller stegte. Peberfrugter kan

farses og fyldes med kødfars og ris. De er gode i wok og gryderetter. De er ofte brugt til purésovs i det mellemstille køkken for eksempel til avjar, der serveres kold som dip. Vælg dansk dyrkede eller økologiske peberfrugter. Det viser sig, at der er større indhold af sprøjtemidler i ikke-økologiske importerede grøntsager.

Oksekødsdeller med squash og rød peberfrugtsovs

Rød peberfrugtsovs

- 2-3 røde peberfrugter
- 2-3 skalotteløg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olivenolie
- 2-3 stilke frisk timian
- 2 dl vand eller god bouillon
- evt. en frisk mild chili
- 1 dl piskefløde
- 1½ tsk. majsstivelse (Maizena-mel)
- et drys paprika
- salt og friskkværnet peber
- 1-2 tsk. citronsaft eller vineddike
- Vask peberfrugterne. Flæk dem, fjern frøene og skær peberfrugterne ud i grove tern.
- Pil og hak skalotteløgene. Steg dem klare i olivenolie. Tilsæt peberfrugt og knust hvidløg. Lad det småstege et par minutter. Tilsæt skyllede timianblade, vand eller bouillon og evt. en hel chili.
- Kog ca. 15 min. med låg. Fjern chilen. Blend sovsen jævn. Rør fløden sammen med majsstivelse og tilsæt den til den kogende sovs under omrøring. Kog et par minutter. Smag til med paprika, salt, peber og citronsaft.

Oksekødsdeller med squash

- 400 g hakket oksekød (evt. halvdelen lammekød), 8-10 % fedt
- 250 g squash
- 1 spsk. salt
- 50 g hvedemel
- 2 små æg
- 1 dl koldt vand eller mælk
- 50 g fast lagret ost, evt. parmesanost
- 50 g smør
- 2 spsk. olivenolie
- tilbehør: kogte kartofler
- drys: bredbladet persille
- Vask squashen og riv den fint.
- Rør kødet sammen med squash, salt og hvedemel til ensartet konsistens.
- Tilsæt et æg ad gangen og rør godt. Tilsæt gradvist koldt vand eller mælk og revet ost. Lad farsen hvile i ca. 30 min.



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.



Læg tomaterne i solen

Smagen er i top, når tomaterne er modne og har fået sol. Læg dem evt. i vindueskarmen, til de er helt modne. Solmodne tomater har grundsmagene umami, sødme, og kernerne er lidt bitre – de har det hele undtagen salt. Nyd dem enkelt i salater eller på brød.



Grøntsager i farsen

Det er både velsmagende og fornuftigt at gøre som i gamle dage: Tilsæt fintrevne eller hakkede grøntsager til farsen. En opskrift på 12 frikadeller bliver let til 16 frikadeller ved at tilsætte 225-250 g grøntsager. Husk at tilsætte lidt mere mel eller æg for at være sikker på, at farsen hænger sammen, når den steges.



24. august

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

Husk at udfylde din Joblog

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

Nyt job?

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

Digital post

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16–20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

FGU – et nyt uddannelsesstilbud til unge

Den forberedende grunduddannelse (FGU) er en fællesbetegnelse for nye uddannelsesstilbud, der henvender sig til de unge, som ikke er klar til at gå i gang med en ordinær ungdomsuddannelse. Det nye tilbud slår dørene op for nye elever ved skolestarten i august 2019.

3 uddannelsesspor

I den nye uddannelse integreres de eksisterende uddannelsesstilbud til målgruppen. Det drejer sig blandt andet om VUC-undervisning, produktionsskoleforløb, den kombinerede ungdomsuddannelse og den erhvervsfaglige grunduddannelse. Den forberedende grundud-

dannelse består af 3 selvstændige uddannelsesspor:

- almen grunduddannelse – AGU
- produktionsgrunduddannelse – PGU
- erhvervsgrunduddannelse – EGU.

Dagpenge efter endt uddannelse

Hvis du ikke får job direkte efter endt uddannelse, er det kun efter en EGU, du kan få dagpenge. Du skal have gennemført en fuld EGU for at kunne få dagpenge.

Om den nye EGU

Den nye EGU svarer i varighed og i indhold stort set til den eksisterende EGU, men uddannelsen er tilrettelagt på

en anden måde, idet den er opdelt i 3 niveauer.

Som EGU-elev kan du stå af på hvert af de 3 niveauer, men det er kun det højeste niveau, der giver ret til at blive medlem af a-kassen som dimittend og på den baggrund få ret til dagpenge. Dokumentation for en gennemført EGU på højeste niveau er et uddannelsesbevis.

Den eksisterende EGU fortsætter knap et par år endnu med elever, der blev optaget på uddannelsen før august 2019. ★

 **Læs mere**
egu.dk

Obligatorisk pensionsordning

Pr. 1. januar 2020 indføres en obligatorisk pensionsordning for alle, som modtager offentlig forsørgelse. Ordningen kommer således også til at gælde for medlemmer, der modtager ydelser som for eksempel dagpenge fra a-kassen. Ordningen skal sikre, at personer på overførselsindkomster også sparer op til deres alderdom.

Gradvis indfasning

Bidraget til ordningen vil pr. 1. januar 2020 udgøre 0,3 procent af overførselsindkomsten, men vil gradvist stige, så det i 2030 udgør 3,3 procent af overførselsindkomsten. I 2029 bliver der taget stilling til, om bidraget skal stige yderligere.

Betales af staten

Bidraget til pensionsordnin-

gen betales af staten. Bidraget vil dermed ikke blive trukket fra den ydelse, som man skal have udbetalt, men vil blive indbetalt særskilt af staten.

Pensionen bliver administreret af Arbejdsmarkeds Tillægspension (ATP), som udbetaler pensionen, når man når folkepensionsalderen. ★

det sker

Frederikshavn Seniorklubben.

10. sep.: Udflugt i det blå. Vejlerne – naturreservat, Vesløs Kro, her serveres to retter mad, ekskl. drikkevarer. Thorup Strand (Gutterne på kutterne) samt et smut forbi Svinkløv Badehotel. Vi slutter af med kaffe og æblekage på Slettestrand Hotel. Opsamling oplyses ved tilmelding. Tilmelding senest 3. sep. Betaling ved tilmelding, som er bindende. Pris 225 kr. for medlemmer og 250 kr. for ikke-medlemmer. 8. okt. kl. 13: Fest med dans og sang. Hansen trio + 1 underholder. Festmad med vin, øl og vand. Der er amerikansk lotteri. Tilmel-

ding senest 1. okt. Pris 150 kr., ikke-medlemmer 195 kr. Tilmelding til Ingrid Hansen 24 66 66 71 eller Jytte Jensen 22 86 31 61.

Holstebro Seniorklubben.

29. aug. kl. 13.30: Kør selv-tur til Tvis Mølle Naturlaboratorium. Medbring selv kaffe/te. Bestyrelsen sørger for kagebord. Tilmelding senest 22. aug. til Signe Holgersen på 23 67 86 08 eller 97 41 40 38. 12. sep. kl. 14: Eftermiddagsunderholdning v. Ole Tang, Skive, som har arbejdet på Skive Folkeblad, fortæller om vestjyske originaler og historier.

Horsens Seniorklubben.

3. sep. kl. 14: Hans-Peter Tams fortæller om sine erindringer som barn under krigen. Der er kaffe og kage. Pris 20 kr. 17. sep. kl. 13-ca. 17: Sensomertur til området omkring Vejle. Afgang fra banegården kl. 13. Vi kører til Økolariet (et videns- og oplevelsescenter). Derefter kører vi til restaurant Skyttehuset, hvor vi får kaffe, boller og lagkage. Til slut besøger vi det nye Fjordenhus på havnen i Vejle. Pris 190 kr. (gæster 210 kr.). Betaling i bussen. Sidste tilmelding 13. sep. 1. okt. kl. 14: Vores medlem Gerda Jacobsen er en meget aktiv

dame, og hun vil bl.a. fortælle om hendes arbejdsliv. Der er kaffe og kage. 22. okt. kl. 14: Sygehuspræst Annette Hedensted fortæller om sit embede og arbejde på hospice i Brødstrup. Pris 20 kr. Der kan købes billetter til julefrokosten. 5. nov. kl. 14: Julebanko. Et kort 8 kr., 3 stk. for 20 kr. Der er amerikansk lotteri. Klubben giver gevinsterne. Der er kaffe og julekage. Der kan købes billetter til julefrokosten. Billetterne kan også købes hos Birgit Jacobsen efter aftale på 60 83 83 08 og senest 18. nov. 24. nov. kl. 12.30: Julefrokost på Kronborg. Underholdning v. Helle

og Leif. Der er amerikansk lotteri med 3 gevinster på billetten. Pris 200 kr. (ægtefælle/samlever 250 kr.). 6. jan. 2020 kl. 14: Nytårskur med lidt godt til ganen. Kontingent kan betales. 14. jan. 2020 kl. 13: Seniorklubben fejrer 25 årsjubilæum. Vi mødes tidligst 12.30 i Håndværkerforeningen, Allégade 16A. Vi byder på middag med en øl eller vand og efterfølgende kaffe, og der vil være en stor musikalsk overraskelse. Sidste tilmelding 7. jan. 2020. Pris 100 kr. For at deltage i seniorklubbens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr. Formand Dorrit

Bank på 60 19 70 16. Træffes bedst kl. 17-18. Tilmelding til julefrokosten og jubilæumsfesten er bindende. Der betales ved tilmeldingen. Afbud senest 5 dage før, hvis penge skal refunderes. Tilmelding og betaling til kasserer Birgit Jakobsen på 60 83 83 08. Træffes bedst kl. 17-18.

Mariagerfjord

Afdelingen. 26. sep. fra kl. 18 til 21: Årsmøde i Pædagogisk Sektor i FOAs lokaler, Havnegade 5, Hobro. Vi starter med spisning fra kl. 18. Dagsorden jf. lovene herunder valg til bestyrelsen. S.u. senest 12. sep. kl. 12 på 27 52 97 01



FOA bogshop

Få op til 20% i rabat når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.

Læs mere på foabogshop.dk

FOA

det sker

eller på bedl@foa.dk. Tilmeldingen er bindende. Den endelige dagsorden bliver sendt ud, når vi er nærmer os årsmødet.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød.

9. okt. kl. 10: 'Bandekrig' - også i Hille-rød'. Politiasistent Jens Laursen fortæller om Hells Angels og Bandidos' opbygning og deres indbyrdes konflikter. Vi får også et indblik i aktuelle og lokale bandegrupperinger primært (Loyal To Familia), deres struktur og opbygning og forretningsmetoder. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmeldingskupon kan afleveres på busturen 12. sep. eller til FOA Nordsjælland senest 2. okt.

Odense

Seniorklubben.

26. aug.: Musikalsk underholdning i FOA, Vesterbro 120. Kl. 9.30-10: Tilmelding/betaling til tur til Fattiggården i Svendborg 10. sep. Pris 300 kr., ikke-medlem 388 kr., hvis der er plads. Kl. 10-12: Musikalsk underholdning v. Hammers duo i FOA, Vesterbro 120, Odense. I pausen serveres

kaffe og kage. Ikke-medlem 25 kr. 10. sep.: Tur til Fattiggården i Svendborg. Afgang kl. 8.30 Vejerbøden, Nyborg - kl. 9. Dannebrogsgade, Odense - kl. 9.15 P-plads TV 2, Rugårdsvej. Herfra kører vi til Forsorgsmuseet i Svendborg, hvor vi får en guidet rundtur og bliver bragt tilbage i tiden hos de fattige, udstødte og syge. Herefter ca. ½ time på egen hånd inden vi kører til Bregninge Mølle, hvor vi får serveret en 2-retters menu. Forventet hjemkomst kl. 15.30 Nyborg og kl. 16.15 Odense.

24. sep.: Modeopvisning i FOA, Vesterbro 120. Kl. 9.30-10: Tilmelding/betaling til tur til Brunkulsleiren/museum 8. okt. Pris 400 kr., ikke-medlem 558 kr. 10-12: Jeanette Christensen har overtaget damerens butik og viser, hvad der er mode lige nu. I pausen serveres kaffe og kage. Pris ikke-medlem 25 kr.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen.

30. okt. kl. 18.30: Ordinær generalforsamling på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2, Silkeborg. Dagsorden jf.

lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet næstformand, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen. Regnskab og budget samt evt. forslag eller yderligere materiale kan læses på afdelingens hjemmeside foa.dk/silkeborg-skanderborg eller bestilles i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen på 46 97 20 20. Der vil være spisning fra 17.30-18.30 samt kaffe og kage.

Sydfyn

Sektorene.

22. okt. kl. 17.30: Sundhed og servicesektoren afholder sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 14. okt. 29. okt. kl. 17: Teknik og servicesektoren afholder sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 21. okt. 14. nov. kl. 18: Pædagogisk sektor afholder sektorårsmøde

i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 6. nov.

Afdelingen.

4. nov. kl. 17.30: Temaaften om stress i FOA Sydfyn. Tilmelding nødvendig via hjemmesiden senest 30. okt. FOA Sydfyn udbyder løbende foredrag, bio-

grature, medlemsture m.m. med medlemsrabat. Følg vores hjemmeside.

Sydsjælland

Sektorene.

11. nov. kl. 19: Social- og Sundhed, Teknik, Kost og Service og Pædagogisk Sektor afholder sektorårsmøder i FOA Sydsjælland jf. vedtægterne. Sted: Batal-

jonsvej 3, Næstved. Dagsorden vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFOAktuelt. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 3 uger før årsmøderne.

Vestsjælland

Tilmelding. foa.dk/vestsjælland.

Medlemspulsen

Vindere i maj 2019

Hovedpræmie

Lene van Dijk, FOA KLS

Gavekort til Coop 300 kr.

Mette Due Rasmussen, FOA Viborg
Jette Berit Mortensen, FOA Vestsjælland, Holbæk
Anne Merete Madsen, FOA Lillebælt
Helle Aaen Jensen, FOA Nordsjælland
Hanne Lisbet Sørensen, FOA Århus

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark.

Desuden har vi hver måned **5 Coop-gavekort** til en værdi a 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26

Åbningstid

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm

Esbjerg: 76 10 93 50
foa.dk/esbjerg
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund
Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens

Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/kls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord

Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland
Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randere
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Skive: 46 97 20 80
foa.dk/skive



Fagforeningen.

25. sept. kl. 19: Kommunikation mellem linjerne v. Mette Junker, Body Mind Academy. Medlem 50 kr. og ledsager 75 kr. 30. sept. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 24. sept. 1. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding til spisning senest 25. sept. 2. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Nordvestsjælland, Vig Forsamlingshus, Ravnsbjergvej 1, Vig. Tilmelding til spisning senest 26. sept. 8. okt. kl. 18.30: Opstart af forløbet 'Stress af med kunstterapi', deltagerpris 200 kr., Lange Løng 29, Sorø. 7. nov. kl. 18.30: Grænselandet mellem sårbarhed og robusthed v. Thomas Milsted, Japanvej 2, Slagelse. Gratis. Tilmelding senest 1. nov. 28. nov. kl. 17: Afdelingsrepræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Julebanko kl. 19, plader 10 kr. pr. stk., servering af æbleskiver og gløgg: 14. nov., Stenhusvej 35, Holbæk. 21. nov., Japanvej 2, Slagelse. 5. dec., Banegårdspladsen 3, Kalundborg og

12. dec., Toftegårdsvej 14, Asnæs. 17. nov. kl. 15: Spillemand på en tagryg på Det Ny Teater. Pris 750 kr. Bus fra Holbæk kl. 13.30. Tilmelding senest 1. okt. til Jette Graves på 51 72 86 51. Tlf.- og åbningstider: 46 97 38 60 – man og tirs kl. 9–15, ons lukket, tors kl. 9–17 og fre kl. 9–13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16–22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16–20 på hverdage. **A-kassen.** 10. okt. kl. 18: Efterlønsmøde i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 17. okt. kl. 17: Efterlønsmøde i Område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 30, Kalundborg. Du er velkommen til at tage en ledsager med til efterlønsmøderne. **Efterløns- og senior-klubben Holbæk.** 2. sept. kl. 13: 'Sundhed & Livskvalitet' v. Tove Junge Rasmussen. 7. okt. kl. 13: 'Pigerne på Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 4. nov. kl. 13: Andespil (3 bankoplader 45 kr. – ekstra plader 15 kr.). 2. dec. kl. 12: Julefrokost. Medlem 150. Ledsager 200 kr. **Efterløns- og senior-**

klubben Slagelse.

9. okt. kl. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 40 kr. 6. nov. kl. 14: 'Med traktor og campingvogn fra Høng til Nordkap' v. Kurt Frederiksen. 4. dec. kl. 13: Julefrokost – husk gave til ca. 40 kr. Medlem 200 kr., ledsager 250 kr. **Efterløns- og senior-klubben Ringsted.** 5. sept. kl. 14: 'Min farmor, de faldne kvinder og englemagerne' v. Henning Frandsen. 3. okt. kl. 14: Besøg på Ringsted Radiomuseum. 50 kr. pr. person. 7. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling og bankospil. Medbring en pakke til ca. 30 kr. 5. dec. kl. 13: Julefrokost. Medlem 175 kr., ledsager 225 kr. **Efterløns- og senior-klubben Nordvestsjælland.** 17. sept. kl. 8: Tur til Bjørn Wiinblads Museum 'Det Blå Hus'. 250 kr. pr. person. 8. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Kalundborg. 50 kr. pr. person. 9. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Asnæs – 50 kr. pr. person. 27. nov. kl. 11: Julefrokost i Kalundborg. Husk gave til ca. 30 kr., pris 100 kr. pr. person. 4. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk gave til ca. 30 kr., pris 100 kr. pr. person. **Ringsted Kongres-**

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



Find dem her

foa.dk/afdelingen

center. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger. Køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Sønderjylland

Seniorklub. 18. sep. kl. 14: Foredrag om knogleskørhed 'Hvad er knogleskørhed?' i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding senest 11. sep. til afdelingen på 46 97 35 00. 24. okt. kl. 14: Det er tid til seniorklubbens store lottospil i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding senest 16. okt. til afdelingen på 46 97 35 00. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

DANSKE MEDIERS OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 185.930/9. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet: 5. august

Indlæg til 'det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 7: 27. august
Frist til nummer 8: 15. oktober

Annoncer:
Dansk Mediaforsyning
Kontakt: 70 22 40 88 / dmfnat.dk

Annoncefrist:
Nummer 6: 19. august
Nummer 7: 30. september

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

Nummer 6 udkommer: Uge 38

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

Social- og Sundhedsafdelingen:

46 97 22 22
foa.dk/sosu
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sydsjælland: 46 97 28 00
foa.dk/sydsjaelland
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland
Varde: 75 21 01 00
foa.dk/varde

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

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1

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

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk
senest 27. august.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz
Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 4 blev Ingelise Boe, Idestrup.



1. Hvor mange af de FOA-medlemmer, som har fået udbetalt deres efterlønsbidrag, har fortrudt?

- A. 45 procent
- B. 55 procent
- C. 65 procent

2. Hvor meget fik Ole Hartz Larsen i godtgørelse for uretmæssig fyring?

- A. 120.000 kroner
- B. 300.000 kroner
- C. 450.000 kroner

3. Hvilke grundsmage har solmodne tomater?

- A. Umami, sødme og bitterhed
- B. Salt, sødme og surhed
- C. Umami, surhed og sødme

4. Eksperten anbefaler at have en opsparing til uforudsete udgifter svarende til?

- A. En halv månedsløn
- B. Tre måneders løn
- C. En årsløn

5. Ud over politik, taler Karen Bille med hjemmehjælper Elinor Laursen om?

- A. Arbejdsmarkedsreformer
- B. Kæledyr
- C. Børn og børnebørn

6. Hvor skal man ifølge cykeltræner Marianne Saugbjerg hænge sine motionsmål op?

- A. På køleskabet
- B. På rådhuset
- C. På sin cykel

7. Hvor stor en andel af FOAs medlemmer har i løbet af de seneste to år været sygemeldt med stress?

- A. 20 procent
- B. 25 procent
- C. 30 procent



8. Simon og Mathias Kjærgaard er ansat i Hovedstadens Beredskab, og så er de brødre. Men hvem er ældst?



- A. Simon
- B. Mathias
- C. De er lige gamle

9. Hvor mange medarbejdere blev fyret i Holbæk Kommune på den 'sorte torsdag' i 2016?

- A. 200
- B. 350
- C. 500

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

- A. Kontrabas
- B. Cello
- C. Violin

Af Jonas Reese Lajer



Scan og se demo

Tecnovap damprensere forhandles i Danmark af Damptek.

Besøg os på www.damptek.dk

Ring 5399 9789 for gratis demo.



BENYT DIT LO PLUS KORT, OG FÅ KONTANT RABAT NÅR DU HANDLER!



KIG FORBI EN AF DE 35 BUTIKKER



Hos DESIGNA får du dansk kvalitet, hurtig levering samt et bredt udvalg.

DESIGNA®
TIL DIN HVERDAG

Læs mere på loplus.dk/designa

FÅ ANDRE TIL AT TAGE SLÆBET



Bestil et Salgstjek i dag, og få et gavekort på 200 kr. samt muligheden for at vinde professionel flyttehjælp for 10.000 kr.!



Læs mere på loplus.dk/edc

FÅ ET GRATIS PC-TJEK



Er din pc blevet langsom, eller er du i tvivl, om sikkerheden er god nok, så få et gratis pc-tjek til en værdi á 500 kr. i din lokale Expert. Tilbuddet gælder fra 31/7- 31/8.

expert 

Læs mere på loplus.dk/expert

SKAL DU I GANG MED ET MALERPROJEKT?



Bring familie og venner sammen – hvorfor gøre det selv, når man kan gøre det sammen?

Flügger farver
Malerfagets leverandør

Læs mere på loplus.dk/flugger

AFSLAPNING ELLER STORBYSTEMNING?



Scandic har hotellerne, der kan opfylde dine ønsker til en god weekendtur.

Scandic

Læs mere på loplus.dk/scandic

KIG IND, OG OPLEV EN SYNLIG FORSKEL



Få rabat på briller, solbriller, kontaktlinser, synsprøver og tilbehør – rabatten gælder oveni kampagnetilbud.

Synoptik 

Læs mere på loplus.dk/synoptik

SE FLERE GODE RABATTER PÅ **LOPLUS.DK**



Kendte mærker og populære modeller - til arbejde og fritid!

praxis

...gør din dag behagelig

Hos Praxis har vi et stort udvalg - til meget fornuftige priser!

Se mange flere SUPER TILBUD på vores hjemmeside www.praxiswear.dk



SPAR
20%

TEE JAYS

Model 959616
Strik fleece - Damemodel
Let figursyet. Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959615
Før pris 449,-

Nu 359,-



TEE JAYS

Model 959631
Vatteret Damejakke
Let figursyet. Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959630
Før pris 549,-

Nu 439,-



BIRKENSTOCK

Model 940060
Arizona soft
Damesandal i skind med
to remme over vristen.
Farve: Sort
Før pris 699,-

Nu 489,-

SPAR
30%

SKECHERS

Model 910230
Skechers - Reggae Slim Vacay
Kvalitet: Remme af syntetisk skind
Farve: Sort
Før pris 649,-

Nu 389,-



SPAR
40%

Model 910040

Monaco
Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind.
Farver: Sort
Før pris 449,-

Nu 225,-



SPAR
50%

SKECHERS

Model 910070
Skechers - Womens Flex Appeal 2,0 Estates
Kvalitet: Overdel i blødt sokke-
lignende, sporty strikket stof.
Farve: Sort, Navy, Sort/Hvid
Før pris 799,-

Nu 559,-

SKECHERS

Model 910040
Skechers - GOwalk 4 Exceed
Kvalitet: Tekstil
Farve: Sort, Navy, Sort/Hvid
Før pris 799,-

Nu 559,-



SPAR
30%

SPAR
30%

Se MANGE
flere tilbud på
praxiswear.dk
og SPAR op til
80%

Tilbudet gælder til 15.09.2019 eller så længe lager haves . Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning