



FAGBLADET FOA

Dorthe Birkmose:
**DER ER VEJE UD
AF FORRÅELSE**

SIDE 8

Rengøring
**SE DET NYESTE
UDSTYR**

SIDE 24

LONE ANDERSEN HAR NU DEN PERFEKTE VAGTPLAN

GODE AFTALER FÅR FLERE SENIORER TIL AT BLIVE

SIDE 30



LYT TIL FAGBLADET FOA



EN FORRÅET KULTUR

Den 'nemme' løsning er at udpege syndebukke

'Brodne kar' lyder skældsordet ofte, når skjult kamera har fanget situationer med omsorgssvigt, men er de nu også det?



SEX OG HUDSULT

Mange taler først om borgernes seksualitet, når den er blevet et problem

Hvad skal man kunne håndtere, og hvad skal man ikke finde sig i, når det handler om borgernes seksualitet?



VÆKKE ELLER EJ?

Myter og amnestuesnak forstyrrer børns søvn

Der er mange holdninger til, hvordan og hvornår små børn skal sove. Find ud af, hvad der er op og ned.



DU MÅ IKKE VÆRE MED

De voksne kan nemt misforstå børns måde at beskytte legen på
Det kan virke brutalt, når børn afviser hinanden, og i bedste mening griber de voksne ind. Men virker det?



KAN VI FEJRE UDEN GUF?

Dagtilbud har sagt farvel til, at børnene deler ud til fødselsdage
Hvordan reagerer børn og forældre på, at kage og andre lækkerier er taget ud af fejringen?



DIGITAL VELFÆRD

Velfærdsteknologi fylder mere og mere – hvad går det egentlig ud på?
Digitale kompetencer bliver stadig vigtigere, og nogle sosu-skoler har fået særlige Digitech-linjer.



Husk, at du kan høre mere fra Fagbladet FOA i podcasten 'Færdigt Arbejde'. Find for eksempel disse seks episoder, hvor du normalt lytter til podcast – eller gå ind på [Fagbladetfoa.dk/podcast](https://fagbladetfoa.dk/podcast).



SNAPSHOT

BOOST TIL FAGLIGHEDEN

SIDE 24

INDHOLD

- 4 Chefredaktørens leder**
- 5 FOA Kongres 2023**
Her er visionerne for de næste fire år
- 8 FOKUS Forråelse**
Mange oplever tegn på forråelse. Dorte Birkmose peger på løsninger
- 16 Groft sagt**
- 17 Forskerzonen**
Sådan har julemaden udviklet sig
- 18 Striiben & Medlem til medlem**
- 20 Brug FOA**
Usaglig fyring: "Du er den, vi bedst kan undvære."
- 22 Julevarme i en kold tid**
Man ved, man arbejder med børn, når ...
- 24 Snapshot**
Se det nyeste udstyr til rengøring
- 28 Fagligt talt**
- 30 INDBLIK Seniorordninger**
Få et overblik over mulighederne, hvis du gerne vil trappe ned
- 36 Kollegakram**
Gertrud har været på hjerteafdelingen i 50 år
- 38 FOAs A-kasse**
Bedre service i a-kassen fra nytår
- 40 Det sker**
- 41 Quiz**
- 43 Mad på farten**



FOKUS
SÅDAN VIRKER
FORRÅELSE
SIDE 8



FOA KONGRES
FREMTIDENS
VISIONER
SIDE 5

”

MAN KAN BLIVE SÅ TANKELØS, AT MAN KAN KRÆNKE
OG SVIGTE ANDRE UDEN AT ERKENDE DET. **SIDE 13**

DORTHE BIRKMOSE
PSYKOLOG OG EKSPERT I FORRÅELSE

FOA

Ansv. chefredaktør Gitte Hejberg
gith@foa.dk · 46 97 24 58

Redaktionschef Allan Wahlers
alwa@foa.dk · 46 97 26 44

Udgiver FOA · Staunings Plads 1-3
1790 København V · 46 97 26 26
foa.dk · foa@foa.dk

INGENS SKYLD MEN ALLES ANSVAR

VELKOMMEN | I Fagbladet FOA kan du denne gang møde to seje FOA-medlemmer – Lillian Nielsen og Manje Hasso – som har sagt fra over for en forrået kultur på deres arbejdsplads. Vi bringer også et interview med psykolog Dorthe Birkmose, der i de seneste 20 år har beskæftiget sig med forråelse.

Fagbladet har i den seneste tid udgivet artikler, videoer og podcast om forråelse. For der er desværre nok af den. 43 procent af de ansatte på det specialiserede socialområde oplever ugentlige tegn på forråelse på deres arbejde. I ældreplejen er det 49 procent. Det viser en medlemsundersøgelse fra FOA. Den viser også, at jo oftere bemanningen er utilstrækkelig, jo oftere oplever de ansatte tegn på forråelse.

Tidligere på efteråret viste TV 2's Operation X 'Nødråb i natten' om handicappede beboere, der blandt andet vedvarende slog sig selv eller skreg på hjælp, uden medarbejderne reagerede. Som altid ved disse hjerteskerende sager bliver medarbejderne – og nogle gange hele faggrupper – udsat for fordømmelse. Også socialminister Pernille Rosenkrantz-Theil (S) – der ellers har nedsat en arbejdsgruppe og varsler en specialplanlægning, der blandt andet skal styrke fagligheden – har flere gange talt om at 'fange de brodne kar'.

Her hælder jeg mere til Dorthe Birkmose, der taler om, at 'forråelse er ingens skyld, men alles ansvar'. Alle kan blive forråede, hvis de presses for hårdt. Ledelsen har ansvar for at lytte, når medarbejderne slår alarm. Og medarbejderne har ansvar for at sige fra, hvis en kollega udviser tegn på forråelse.

Manje Hasso siger det sådan: "Ingen tropper op på en arbejdsplads og tænker, at her skal jeg bare udøve omsorgssvigt. Men når arbejdsmiljøet er så dårligt, og kulturen er så ringe, så kan man ende med at handle sådan." ★

Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

99

JO OFTERE
BEMANDINGEN ER
UTILSTRÆKKELIG,
JO OFTERE OPLEVER
DE ANSATTE TEGN
PÅ FORRÅELSE.



@GITTEHEJBERG



LÆS MERE
OM FOAS
KONGRES PÅ
DE KOMMENDE
SIDER

HVAD MENER DU?

Hvad er det vigtigste, du som delegeret tager med dig fra FOAs kongres?

AF GITTE HEJBERG OG
ALLAN WAHLERS

Ungdommen tilbage

Rikke Riis Jensen
Social- og sundhedsassistent
i psykiatrisk akutmodtagelse
FOA Odense



At vi får vores ungdomsrepræsentanter tilbage i FOAs top. Jeg ser også frem til en bredere repræsentation af det menige medlem. Flere medlemmer ude på arbejdspladserne vil i højere grad kunne se sig selv i FOA.

Stærkere sammen

Marianne Kramer
Pædagogisk assistent i dagtilbud, FTR, FOA Sønderborg



Det største er styrkelsen af vores fællesskaber. Mange er så pressede derude. Vi er blevet mere skarpe på, at vi skal stå stærkere sammen for at løfte de enkelte grupper – i stedet for at have kikkertsyn.

Sejre med genlyd

John Larsen
Serviceassistent på sygehus
TR, FOA Århus



Vi har styrket samhörigheden internt. Jeg håber meget, at FOA kan få nogle sejre, der giver genlyd ude i samfundet, så flere får øjnene op for fordelene ved at stå i et fællesskab. Vi skal mere på landkortet.

4 ting du skal vide om kongressen

FOAs 6. ordinære kongres blev afholdt sidst i november.

AF REDAKTIONEN | FOTO: RASMUS HARGAARD BREUM

”Vi skal aldrig glemme, at medlemmerne skal kunne mærke, smage og føle, hvad visionen er.”

Sådan lød det fra FOAs genvalgte forbundsformand Mona Striib, da hun afrundede kongressen i Aalborg torsdag 23. november.

”Vi går efter resultater, venner.

Uanset forskellige holdninger til organisering (at få nye og flere medlemmer, red.) – så skal vi sparke røv på den opgave,” lovede hun.

Herunder får du overblik over nogle af de vigtigste ting, der skete.

1

FLERE MED TILLID

En anden vigtig debat på kongressen handlede om, hvordan tillidsrepræsentanter bliver endnu mere synlige over for ikke mindst nye kolleger.

En vigtig opgave, som ikke kan undervurderes ifølge forbundsformand Mona Striib.

2

VISIONER

Øget organisering, større indflydelse, grundigere introduktion og bedre normeringer.

Det er blot 4 af de overskrifter, der indgår i det nye målprogram, FOA skal arbejde efter de kommende 4 år.

Få hele overblikket i spalten på side 7.

3

FOA STØTTER

På kongressen blev der uddelt 3 donationer:

- 50.000 kroner til Oxfam Danmarks humanitære arbejde.
- 100.000 kroner til organisationen International Børnesolidaritet.
- 50.000 kroner til Lev Uden Vold.

4

DE BLEV VALGT

Kongressen i Aalborg valgte også den øverste politiske ledelse i forbundet, og det er stadig med forbundsformand Mona Striib i spidsen:

Mona Striib
Forbundsformand

Thomas Enghausen
Næstformand

FOA | 2023
KONGRES

Find hele
Fagbladet FOAs
dækning af
kongressen



FLERE TILLIDS- FOLK PÅ MENUEN

Da Kost- og Servicesektoren holdt årsmøde i november, blev det diskuteret, hvordan flere medlemmer kommer til at have en tillidsrepræsentant.

AF MORTEN BRUUN | FOTO: TOBIAS STIDSEN

KØKKENANSATTE SKAL HAVE TRYGHED

Siden 2009 har alle kommuner været forpligtet til, at de hvert andet år skal sørge for, at forældre til børn i vuggestuer og børnehaver stemmer om madordninger.

Reelt betyder det, at de køkkenansatte – heriblandt flere hundrede husassistenter og køkkenmedhjælpere organiseret i FOA – hvert andet år oplever, at deres job er til afstemning. Igennem alle årene har FOA været imod den praksis, og nu intensiveres modstanden. Ifølge det nye målprogram skal sektoren arbejde aktivt for, at det sunde frokostmåltid skal være et fast tilbud i alle dagtilbud. Og dermed vil de ansatte ikke længere opleve, at de er på valg.

Husassistenter, serviceassistenter, køkkenmedhjælpere og andre medlemmer i FOAs Kost- og Servicesektor hører ofte til den måske mindste gruppe på deres arbejdsplads. Og de kan opleve, at de skal kigge langt efter en tillidsrepræsentant. I mange tilfælde ganske enkelt fordi de ikke er tilstrækkeligt mange til at vælge deres egen.

Den virkelighed skal ændres. I fremtiden skal der være en tillidsrepræsentant på alle arbejdspladser, der beskæftiger medlemmer af FOA.

Ligeledes skal alle nye kolleger bydes velkommen til arbejdspladsen af en tillidsvalgt, når de ansættes. Om nødvendigt af en tillidsrepræsentant, der er placeret i en anden faggruppe, men på en FOA-overenskomst.

”Der er husassistenter, der arbejder alene i køkkenet i en daginstitution og ikke bliver inviteret med i fællesskabet. Det er forkert. Vi skal favne

alle faggrupper på arbejdspladsen,” sagde sektorformand Pia Heidi Nielsen, da Kost- og Servicesektoren på årsmødet i Aalborg som optakt til FOAs kongres vedtog målprogrammet for de kommende fire år.

Skøn musik

At det er muligt, gav Ulla Warming, sektorformand i FOA Århus, et par eksempler på, da hun fortalte, at der på arbejdspladserne i Magistraten for Sociale Forhold og Beskæftigelse kan vælges en tillidsrepræsentant til at dække alle FOAs faggrupper.

”I et af vores sociale tilbud var der for eksempel en social- og sundhedsassistent, der som tillidsrepræsentant rakte hånden frem mod en ny, ufaglært kollega i køkkenet. Hun var ansat på løntrin 11 og fik løftet lønnen,” sagde Ulla Warming og røbede, at samme model er på vej i andre af de kommunale magistrater.



Læs mere om
FOAs mål



18 MÅL FOR FREMTIDEN

På FOAs kongres vedtog man 18 mål, FOA særligt vil arbejde for frem mod 2027. Målene var fordelt på fire områder. Her er et overblik.

AF REDAKTIONEN



Fremtidens Fællesskab

- Flere skal opleve at have en tillidsrepræsentant (TR).
- Organisering har højeste prioritet.
- Ordentlige vilkår for TR og fælles-TR hos arbejdsgivere.
- Tættere relation mellem alle TR'ere og den lokale FOA-fagforening.
- Vi kontakter alle nye kolleger, allerede før de tiltræder, i forhold til lønindplacering.
- Hyppige besøg på alle uddannelsessteder, også erhvervsskoler.



Fremtidens Arbejdsliv

- Flere medlemmer skal have større indflydelse på deres daglige arbejde.
- Medlemmer skal have større fleksibilitet i arbejdslivet med mulighed for hensyn til forskellige faser i livet.
- Det skal være attraktivt og fysisk og psykisk holdbart for medlemmerne at arbejde fuldtid.
- Konkrete, mærkbare forbedringer af arbejdsmiljøet.



Fremtidens Faglighed

- Løn under uddannelse, også voksen-elevløn.
- Nye karriereveje, der også har fokus på tværfaglighed og den grønne omstilling.
- Nye medarbejdere og elever på FOAs arbejdspladser skal have en ordentlig introduktion til opgaverne og en god start på det nye arbejde.
- Aftaler med arbejdsgiverne om, at alle ufaglærte nyansatte skal i gang med uddannelse senest to år efter ansættelse.



Fremtidens Velfærd

- Bedre normeringer baseret primært på faglært arbejdskraft.
- Offentlige velfærd skal vokse i takt med, at vi som samfund bliver rigere.
- Opgør med budgetloven. Kommuner og regioner skal have en økonomisk ramme for mere end et enkelt år, så de undgår kortsigtede løsninger.
- Udbygning af det offentlige velfærds-samfund og modstand mod øget privatisering og profit på velfærd, for eksempel private sundhedsforsikringer.

Men det behøver ikke stoppe der. Det gav Pia Andersen udtryk for. Hun har arbejdet på hospitalet i Randers, siden hun for to år siden blev uddannet serviceassistent – og er nu også tillidsrepræsentant. I hendes ører lyder det som skøn musik at gøre samarbejde på tværs til en dyd.

”Vi kan ikke blive ved med at bevare grænser. Det gælder også i forhold til andre faggrupper på arbejdspladsen. De andre skal for eksempel vide, hvad det er, vi kan som serviceassistenter.”

Pia Andersen arbejder på akuttraumecentret og skadestuen og har oplevet en sygeplejerske sukke højlydt over, at hun i to timer havde ventet forgæves på en kollega, der skulle flytte en patient.

”Hun vidste ikke, jeg er uddannet til den slags, og at hun bare kunne spørge mig,” nævnte hun som eksempel på, hvad faglige fællesskaber også handler om. ★

MOBR@FOA.DK

På landsplan er der blot registreret 19 fællestillidsrepræsentanter, 128 tillidsrepræsentanter og 122 arbejdsmiljørepræsentanter i Kost- og Servicesektoren. Her ses den genvalgte sektorformand Pia Heidi Nielsen på kongressen i Aalborg.



OPDAG DE FØRSTE TEGN PÅ FORRÅELSE

**Alle kan blive ramt, når vilkårene
for at yde omsorg er for ringe**

Derfor er udtrykket 'brodne kar'
skadeligt og misvisende, siger gæ-
sterne i Fagbladet FOAs podcast.

DET BLEV FOR RÅT

Lillian Nielsen oplevede forråelse på sin tidligere arbejdsplads. Og hun er langt fra det eneste FOA-medlem, som kender til begrebet.

AF IDA ØSTERLUND, IDBO@FOA.DK | FOTO: RASMUS HARGAARD BREUM

Irritation, skældud og manglende interesse. Negative ord om borgere, patienter eller deres pårørende. Konflikter over småting.

Lige knap syv ud af ti ansatte i ældreplejen oplever tidlige tegn og faresignaler på forråelse. Det viser en ny undersøgelse fra FOA.

En af dem, der har prøvet det, er social- og sundhedshjælper Lillian Nielsen, som i foråret sagde sit job op på et plejecenter i Herning Kommune. Hun kunne ikke længere stå inde for den behandling, de ældre fik.

Hun kommer oprindeligt fra smedeb Branchen, men efter en konkurs besluttede hun sig for i en alder af 55 år at tage uddannelsen til social- og sundhedshjælper.

Lillian Nielsen blev ansat på samme plejecenter, hun havde været elev på, i oktober 2021. Allerede dengang syntes hun, der var travlt, men hun håbede, at tingene ville blive bedre.

I starten af 2023 varslede Herning Kommune dog besparelser på ældreområdet. Det betød blandt andet, ifølge Lillian Nielsen, at weekendnormeringen blev til hverdagsnormering. Så fra at være fire medarbejdere på en dagvagt blev de tre. Samtidig blev de skåret i timer.

Hun fortæller, at nogle af borgerne måtte blive i sengen til klokken 11 og få morgenmad, når de kom op klokken 11.30, og allerede klokken 11.45 få middagsmad. At personalet var nødt til at se gennem fingre med, at borgere sad

MØD
DEM PÅ
DEN NÆSTE
SIDER



Manje Hasso:
"Jeg måtte
råbe op på
deres vegne"



Dorte Birkmose:
"Der er, trods
alt, løsninger"



BAG OM ORDET

Forråelse er en overlevelsesstrategi, hvor vi gør os mere uempatiske, kyniske og følelseskolde – for eksempel for at dæmpe følelsen af utilstrækkelighed og håbløshed under pressede arbejdsforhold. En proces, hvor vi bliver så rå eller tankeløse, at vi svigter andre.



68%

af de ansatte i ældreplejen oplever tidlige tegn på forråelse.



i kørestolen til middagshvil og var i risiko for at udvikle tryksår. At nogle borgere, der havde brug for hjælp til at spise og drikke, ikke fik nok mad og væske, fordi der ikke var tid til at hjælpe dem.

"I mine øjne førte besparelserne til en begyndende forråelse blandt medarbejderne," siger Lillian Nielsen, der sagde op og i stedet fik job på et bosted, hvor bemandingen er "en anelse bedre".

Skrev til borgmesteren

I sommer sendte hun en mail til Venstre-borgmester i Herning, Dorte West, for at fortælle, hvorfor hun havde sagt sit job op. I mailen opremsede Lillian Nielsen en række eksempler på de svigt, hun oplevede på plejecentret.

"Vi medarbejdere blev stressede, glemte ting, og den gode kollegagruppe, vi havde haft, gik i opløsning på grund af dårligt arbejdsmiljø. Så for at beskytte mig selv og overleve, opsagde jeg min stilling," skrev hun blandt andet.

Borgmesteren svarede, at hun forstod Lillians kritik af forholdene, og at byrådet efterfølgende havde afsat 20 millioner kroner til ældreområdet.

"Men jeg har stadig kontakt til mine tidligere kolleger, og der er ikke sket en disse, siden jeg stoppede," siger Lillian Nielsen.

"Ikke noget quickfix"

Dorte West fortæller til Fagbladet FOA, at Herning Kommune siden starten af sommerferien har igangsat en lang række initiativer til at forbedre ældreplejen.

"For første gang i 20 år har jeg foreslået, at vi skal hæve skatten med 0,5

procent, fordi vi har været for presset på vores velfærdsområder, og fordi vi stod til at skulle finde yderligere besparelser. Vi syntes faktisk selv, vi var nået til et sted, hvor vi ikke længere kunne være det bekendt," siger borgmesteren.

Kommunen har afsat varige midler til at sikre faglært uddannet personale i alle vagter, til oplæring af ufaglærte, inddragelse af frivillige på plejehjemmene og til at fokusere mere på ledelse.

"Vi ville da ønske, at vi kunne komme med flere penge, men nu er vi startet. Der er ikke noget quickfix," siger Dorte West.

FOA: Se på årsagerne

Tanja Nielsen, formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA, kalder resultaterne i medlemsundersøgelsen om forråelse for "triste og forventelige".

Hun håber, at undersøgelsen og FOA-medlemmernes ærlige opråb kan være med til at nuancere debatten om ældreplejen og skabe en forståelse for, at forråelse er en konsekvens af og en forsvarsmekanisme mod ikke at have mulighed for at give den omsorg og pleje, man som ansat ønsker.

"Det er let at pege fingre af medarbejderne, som i tv-dokumentarer ikke yder ordentlig omsorg. Men vi bliver nødt til at se bagom deres handlinger. Der er ingen, der har lyst til at se mennesker ikke få opfyldt deres behov," siger Tanja Nielsen og peger pilen mod politikerne.

"Når ældreområdet ikke prioriteres højt nok, og ingen fra hverken Christiansborg og byrådene vil tale om konsekvenserne, vil det uundgåeligt betyde en ringere kvalitet af hjælpen til vores ældre." ★

NYE TAL: MANGE OPLEVER FORRÅELSE

- 68 procent af de ansatte i ældreplejen oplever tidlige tegn på forråelse.
- 49 procent oplever et eller flere tegn mindst én gang om ugen.
- Blandt de medarbejdere, som stort set dagligt oplever utilstrækkelig bemanding på deres arbejde, oplever hele 90 procent et eller flere tegn på forråelse. Blandt dem, der sjældnere end månedligt oplever utilstrækkelig bemanding, er det 44 procent, der svarer, at de ser tegn på forråelse.
- 87 procent af de medlemmer, der stort set hver dag oplever utilstrækkelig bemanding, svarer, at de ikke har nok tid til at støtte eller trøste en borger, der har brug for det.

KILDE: FOA-UNDERSØGELSE OM FORRÅELSE BLANDT 1.951 MEDLEMMER ANSAT I ÆLDREPLEJEN, JULI 2023

Manje gik til TV 2

Forholdene på et bosted i København blev så grelle, at Manje Hasso valgte at gå til pressen.

Fyldte bleer og medarbejdere, der ikke reagerer. En beboer, der skriger på hjælp i mere end en time uden held. Og en ledelse, der ikke lytter, når medarbejderne klager.

I dokumentaren 'Nødråb i natten' fra TV 2's Operation X blev seerne i november vidner til, at der på Lynghuset i Københavns Kommune og Odinsgård i Vojens i Haderslev Kommune, som begge er bosteder for borgere med handicap, er medarbejdere, der opfører sig forråede overfor beboerne.

Det blev dokumenteret med både skjulte lydoptagelser og videooptagelser foretaget af en 'muldvarp' – en journalist, som har været ansat på Lynghuset.

"Beboerne bliver omsorgssvigtet, de får ikke bad, de får ikke bleskift. De får

ikke den pleje og omsorg, de skal have. Det sker dagligt. Hver evig eneste dag," lyder det fra whistlebloweren Manje Hasso, der er tidligere omsorgsmedhjælper på Lynghuset.

Sad i sin egen urin

På en normal dagvagt mødte Manje Hasso ind på Lynghuset klokken 8. Da hun var ved at finde dagens medicin frem til en borger, opdagede hun, at dosisrullen ikke passede. Både nat- og aftenmedicinen fra dagen før hang stadig fast. Så hun løb ind til beboeren, som medicinen tilhørte:

"Der så jeg en grædende, ældre beboer sidde på sengen i sin egen urin. Beboers pupiller var virkelig store, og jeg kunne se, vedkommende var bange. Det første, jeg hørte fra beboers mund, var: 'Har I glemt mig?' Jeg fik sådan en klump i halsen."

Hun fik trøstet borgeren, gjort rent og givet mad og medicin, og så trampede hun ind til ledelsen for at få en forklaring.

"Jeg var rasende," siger Manje Hasso, for det var ikke første gang, hun påpegede overfor ledelsen, at der var problemer på institutionen.

Ledelsen kunne ikke give hende et ordentligt svar på, hvorfor borgeren ikke havde fået sin medicin, syntes hun, men bad hende i stedet sende en mail til de kolleger, der var på arbejde aftenen og natten før.

Det blev dråben for Manje Hasso, som i stedet skrev en mail til TV 2.

Har fået tilbudt nyt job

Manje Hasso gjorde sig mange overvejelser, inden hun kontaktede tv-stationen, for hun var bange for, hvad det ville betyde for hendes fremtidige arbejdsliv at stå frem.

"Men hver gang jeg så beboerne, tænkte jeg, at jeg skal sgu nok overleve, men de har ikke en jordisk chance for at råbe op og blive hørt. Så jeg måtte råbe op på deres vegne," siger Manje Hasso, der efter Operation X-udsendelsen er blevet tilbudt job på et andet bosted.

Personalet på Odinsgård og Lynghuset er ikke alene om at være en del af en forrået kultur.

43 procent af de ansatte på det specialiserede specialområde – i socialpsykiatrien og på kommunernes handicapområde – oplever ugentlige tegn på forråelse på deres arbejde. Det viser FOAs medlemsundersøgelse om forråelse.

Samtidig oplever 55 procent af de ansatte på landets bosteder, at bemandingen hver uge er utilstrækkelig i forhold til de opgaver, der skal løses. ★



Manje Hasso fik nok af forholdene på sin tidligere arbejdsplads og gik til pressen.



Læs hele interviewet
med Manje Hasso og de andre
artikler, Fagbladet FOA har
skrevet om forråelse.



HER ER DE TIDLIGE TEGN PÅ FORRÅELSE

- Manglende interesse eller nysgerrighed blandt kollegerne om, hvordan borgere og patienter bedst hjælpes.
- Irritation, vrede eller frustration over borgere, patienter, børn eller pårørende.
- Mange konflikter – også om småting.
- Nedsat empati.
- Ingen udfordrer længere hinanden på, hvordan arbejdet udføres.
- Nye kolleger, for eksempel nyansatte eller praktikanter, undrer sig over hårdheden og tonen i sproget.
- Personalegruppen undgår bestemte borgere, patienter eller børn, fordi der er for travlt til at hjælpe dem.
- Fjendebillede eller mistro blandt kollegerne om de borgere, patienter eller børn, de arbejder med.
- Latterliggørelse og parodier af patienter, borgere, børn, pårørende eller forældre.
- Stigende brug af afvisninger, skældud, straf med videre fra personalet overfor borgere, patienterne eller børnene.



Birkmose fandt forklaringen

Psykolog Dorte Birkmose er blevet kritiseret for, at hun ikke peger på løsninger, når hun deler ud af sin viden om forråelse. Men nu har hun fundet den brik, hun har manglet.

AF PERNILLE MAGAARD BØGH | FOTO: ROBERT ATTERMANN

”Vi ved godt, at forråelse findes. Men hvad gør vi ved det? Hvordan undgår vi, at det breder sig på vores arbejdsplads?”

Det er typisk de spørgsmål og den indstilling, som psykolog Dorte Birkmose er blevet mødt med, når hun de seneste ti år har besøgt utallige arbejdspladser inden for velfærdsområdet.

Tidligere har hun brugt sin tid på at dokumentere, at forråelse eksisterer – men det var ’old news’ ude på arbejdspladserne, fortæller hun. De ansatte ville hellere høre om løsninger på problemerne, der får flere til at søge væk fra ældreområdet og andre dele af den borger-nære pleje og omsorg.

Nu er hun blevet bekendt med et psykologisk begreb, der har fået hende til at forstå forråelse bedre. Derfor kan Dorte

Birkmose se mulige løsninger i et klarere lys. Og disse erkendelser har fået hende til at opdatere sin bog ’Når gode mennesker handler ondt’ fra 2013 med de nye indsigter.

Knaphedens psykologi

”Jeg faldt over den gren af psykologien, der hedder ’knaphedens psykologi’, og det var en øjenåbner,” siger hun og uddyber, at knaphed på tid, muligheder, opbakning, ledelse eller kolleger kan gøre, at man bliver en kognitivt reduceret udgave af sig selv.

”Man kan blive så tankeløs, at man kan krænke og svigte andre uden at erkende det. Man bliver simpelthen dårligere fungerende, end man normalt er, og så er det, at forråelse kan blive en



MAN KAN BLIVE SÅ TANKELØS, AT MAN KAN KRÆNKE OG SVIGTE ANDRE UDEN AT ERKENDE DET.

DORTHE BIRKMOSE
PSYKOLOG

→ mestringsstrategi. Så uanset hvor tålmodigt, dygtigt og roligt et menneske, man er, vil man altså opleve sig selv i en dårlig version, når knapheden indtræffer,” siger hun.

Psykologen kender det også fra sig selv.

”Jeg har mange gange tænkt: 'Hvorfor gør du det ikke bedre? Hvorfor svarer du folk sådan? Hvorfor er du afvisende? Hvorfor bagatelliserer du, når du ved bedre?'” siger hun.

Lav en analyse af knapheder

Ifølge Dorthe Birkmose handler løsningerne på forrælsesproblemet – uanset hvor forskelligartede de er – om at bekæmpe knaphed. Derfor er det afgørende at lave en analyse af, hvad det er for nogle knapheder, som gør, at forrælsen kan opstå og udvikle sig.

”Er det knaphed på restitution? For så er det restitution, vi skal have. Er det knaphed på kolleger? Så er vi nødt til at have flere af dem og så videre,” forklarer Dorthe Birkmose.

Fordi man kan se så konkret på knaphederne, mærker Dorthe Birkmose en optimisme. For hvis der bliver gjort noget ved de forskellige former for knaphed, kan alle få adgang til deres kognitive ressourcer og være med til at finde de konkrete løsninger, der kan gøre forrælse unødvendig.

Dorthe Birkmose er blevet kritiseret for at påstå, at tabuet om forrælse er brudt. Flere medarbejdere og mellemledere har fortalt hende, at de bestemt ikke kan tale om forrælse på deres arbejdspladser. Og det er psykologen godt klar over.

”Når jeg siger, at tabuet er brudt, så tænker jeg generelt i samfundsdebatten, fordi det er blevet et ord, som meningsdannere, politikere og topledere nu bruger, og det gjorde de ikke for bare ti år siden.”

Næste skridt er, at tabuet også brydes på arbejdspladserne, så medarbejdere og ledere kan tale åbent om tegn på forrælse – og dropper at udskamme dem, som træder ved siden af og handler forkert over for borgerne.

De tavse vidner skal på banen

Og så handler det om at få de tavse vidner på banen. Faktisk er det netop dem, hun har sit store håb til. For ifølge Dorthe Birkmose viser forskning, at i 80 procent af de tilfælde, hvor et menneske krænker et andet menneske, er der et vidne til stede. Og hvis den, der ser på, lykkes med at reagere i situationen, så vil krænkelserne i halvdelen af tilfældene stoppe og aldrig ske igen, forklarer hun.

”Hvis man som professionel ser tegn på forrælse hos andre, har man et an-

svar for at handle. I det splitsekund, man opsnapper noget, skal man reagere. Og det er næsten ligegyldigt, hvad man siger – bare man siger noget. Det behøver ikke være en sætning eller noget, der er fint formuleret. Det kan såmænd bare være et 'hov,' eller 'aaahh'. Det er selve reaktionen, der er afgørende.” ★ PEMB@FOA.DK





Guide: 13 tip til at råbe op
Oplever du tegn på forråelse?
Scan koden og få et overblik
over, hvordan du og dine
kolleger kan gribe det an.

FIND MERE MATERIALE

FOA har gennem de seneste år haft fokus på moralsk stress, omsorgstræthed og forråelse – og på, hvordan det bedst forebygges. I temaet 'Sig det højt – gør det fagligt' på FOAs hjemmeside kan du finde masser materiale om emnet. Blandt andet er der links til webinarer med psykolog og ekspert i forråelsesrisiko Dorthe Birkmose.



Læs mere
foa.dk/temaer/sig-det-hoejt

Der er ingen lette løsninger på at komme forråelse til livs, men der er håb, fastholder psykolog Dorthe Birkmose, der har opdateret sin bog 'Når gode mennesker handler ondt'.



GUIDE DER ER INGEN LETTE LØSNINGER PÅ FOR- RÅELSE, MEN DU BIDRAGER HVIS ...

- Du ser knapheden i øjnene – lige fra knaphed på tid, plads, råderum og hjælp.
- Du bruger din stemme til at tale om knapheder og til at spørge andre om deres perspektiv på dem.
- Du insisterer på, at knapheden er problemet.
- Du holder fast i, at "Nej, sådan behøver vilkårene ikke at være".
- Du husker, at der er masser af penge i vores rige land.

KILDE: PSYKOLOG DORTHE BIRKMOSE

HVAD I ØNSKER, SKAL I FÅ ...

FOAs medlemmer har afleveret tæt på 4.000 forskellige bud på, hvilke krav FOA skal stille ved de kommende OK24-forhandlinger. Det er selvfølgelig ikke sikkert, alle krav bliver opfyldt, men hvis alle hænger denne Mona Striib-kravlenisse op, kan det vel ikke skade. Glædelig jul!

ILLUSTRATION: GITTE SKOV



FREMTIDENS JULEAFTEN HAR MINDRE KØD

Julemåltidet har altid emmet af traditioner. Men nu lurder den kødløse jul, mener madhistoriker.

AF MORTEN BRUUN

Julen står for døren – og igen i år vil langt de fleste af de danskere, der fejrer juleaften, spise sig mætte i and eller flæskesteg.

Det behøver man ikke være videnskabsmand for at sige, men udsagnet har alligevel en vis tyngde, når afsenderen er Asmus Gamdrup Jensen. Han er madhistoriker, men interesserer sig også for vores aktuelle madkultur og forsker blandt andet i fremtidens julemåltid.

”Uanset hvor meget eksempelvis klimaudfordringerne påvirker vores adfærd, er julemåltidet nok en af de sidste bastioner, der falder. Selvom vi får nye madvaner, holder vi fast i højtidernes traditioner, når vi samles med familien,” siger Asmus Gamdrup Jensen.

Fra klipfisk til andesteg

Som det er tilfældet med al anden madkultur, er julens vaner og traditioner bundet op på den samfundsmæssige udvikling. Når klipfisken indtil for nogle hundrede år siden udgjorde et vigtigt element på julebordet, handler det blandt andet om, at fisk var en særdeles tilgængelig råvare, og tilberedningsteknikken var vigtig for holdbarheden.

”Folk var dybt afhængige af at forlænge holdbarheden af friske råvarer. Alt friskt var en udfordring i en tid uden ordentlige kølemuligheder. Fisk, mælk, frugt og kød begyndte at blive dårligt, så snart det blev fanget. Vores tilberedningsteknikker som røg, salt og at tør-

re i vinden var vigtige håndværk til at håndtere det problem. Og måden at håndtere en friskfanget fisk på og forlænge dens levetid var altså at salte og tørre den og servere den som klipfisk,” siger Asmus Gamdrup Jensen og tilføjer, at saltmadsfadet også var vigtigt.

”Meget langt tilbage i tiden var det traditionen at spise fisk juleaften, og juledag kom den salte sulemad på bordet. Så blev der serveret flæsk, skinke og pølse og måske noget kål til. Flæskestegen og andestegen kom først til i sidste halvdel af 1800-tallet, da komfuret og ovnen blev opfundet. Så kunne man tilberede stegen dér, mens man kogte kartofler på et blus,” fortæller han.

Kød som krydderi

Traditionerne til trods kan klimaudfordringerne blive så påtrængende, at selv flæskestegen bliver fortid. Gennem sit firma eksperimenterer Asmus Gamdrup Jensen allerede nu med ’fremtidens julemad’.

”Vi skal i højere grad tænke på kødet som et krydderi og forsøge at genskabe følelsen af julemåltid med umami, salt, syre og alt muligt andet. Det er en udfordring, der kræver madhåndværk, men her kan madhistorien måske hjælpe os. For det saltede, tørrede og røgede kød og fisk har været meget smagsintense og kræver derfor mindre mængder. Det kan fungere som krydderi. Men spørgsmålet er, hvornår folk vil være villige til at ændre adfærd lige præcis til jul. Det kommer nok til at tage længere tid,” forudser Asmus Gamdrup Jensen, der på spørgsmålet om, hvad han selv skal spise juleaften, svarer: ”Det bliver and.” ★ MOBR@FOA.DK



Asmus Gamdrup Jensen
Cand.mag.

Asmus Gamdrup Jensen er madhistoriker og forfatter og medejer af KOST Studio, der blandt andet udvikler nye typer af fødevarer i samarbejde med både universiteter og private firmaer.

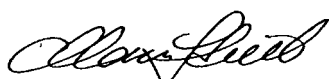
MIT NYTÅRSFORSÆT HANDLER OM DIG

STRIIBEN | Jeg ved allerede, hvad mit nytårsforsæt skal være. I starten af det nye år skal FOA nemlig forhandle med arbejdsgiverne om din og kollegernes nye overenskomster. Mit nytårsforsæt er, at jeres løn og arbejdsvilkår forbedres markant. Det fortjener I. Derfor har jeg sagt til arbejdsgiverne, at FOA forventer procentvise lønstigninger i to cifre i den kommende overenskomstperiode.

I november holdt FOA kongres i Aalborg. Jeg stillede forsamlingen et vigtigt spørgsmål: Hvorfor er vi samlet her i salen – hvad er vores projekt i FOA? Jeg synes, det er et vigtigt spørgsmål, for jeg oplever, at der er mennesker, der har den frækhed at påstå, at der ikke længere er noget at kæmpe for i fagbevægelsen. Sådan ser verden kun ud for mennesker, der ikke kender den virkelighed, du og kollegerne alt for ofte står i på ældrecentre, dagtilbud, beredskaber og sygehuse. Alle steder i velfærdssamfundet.

Der er for mange af os, der kender følelsen af, at uanset hvor hårdt vi og kollegerne slider os gennem vagten eller dagen, så rækker det kun til øllet. Alt for sjældent til smilet hos de borgere, vi er der for, og et grin med kollegerne, vi er sammen med. Du kender måske den følelse – hvis du for eksempel ved, hvordan det mærkes i maven at gå hjem efter en vagt, hvor du og kollegernes indsats ikke slog til. Så kender du svaret på det spørgsmål, jeg stillede de forsamlede på FOAs kongres tilbage i november.

Vi skal have et arbejdsliv, vi kan holde til, og et arbejdsliv, hvor vores faglighed og indsats bliver anerkendt. Vi skal have et arbejdsliv i et samfund, der er tro mod det løfte, vi har givet hinanden for længe siden her i Danmark: At vi griber dig, når du falder, når du bliver syg, når du vakler, når alderen rammer, og kræfterne svigter. Det er FOA-projektet. Fællesskabet er løsningen. Tak fordi du er en del af det. God jul og godt nytår. ★


MONA STRIIB
FORMAND

”

**MIT NYTÅRSFORSÆT
ER, AT JERES LØN
OG ARBEJDSVILKÅR
FORBEDRES MARKANT.
DET FORTJENER I.**



@STRIIBMONA



MEDLEM
TIL
MEDLEM

MANGE VIL GERNE BLIVE KLOGERE PÅ FORRÅELSE

I november satte vi to eksemplarer af psykolog Dorte Birkmoses nye, opdaterede udgave af **'Når gode mennesker handler ondt'** på højkant i en konkurrence på Facebook. Her er nogle af de grunde, brugerne havde for at deltage:

Susanne Lund Smith

Jeg vil bare rigtig gerne læse den.

Bettina Liv

Fordi vi har rigtig meget brug for hjælp ...
Og håber, at vi kunne få en masse god viden til at komme videre. 🙌🙏😊

Lene Rabitz Metzchen

Jeg ville blive så glad, hvis bogen blev givet til alle medarbejdere og blev inddraget i undervisningen, hvor mennesker skal tage stilling til, om de er egnede til at kunne håndtere mennesker, som har stor brug for hjælp – og til om de kan være i et liv med handicap, fysik og psykisk sygdom (...)



Chanette Bruun Pedersen

Forråelse skal bekæmpes før den for alvor sætter ind 😞
er sikker på, at den kan give mine kollegaer og mig selv noget inspiration, til at undgå at havne i forråelsens klør. 🍀

LÆS MERE
I FOKUS
SIDE 8-15

Helle Condrup Boesen

Jeg arbejder sammen med hjemmeplejen, og vi har så meget brug for nogle mulige løsninger til alle de komplekse problemer, de møder. ❤️😊

Sabine Jensen

Jeg arbejder i det offentlige, hvor vi 'løber' stærkt hver dag. Derfor glemmer vi ofte at prioritere os selv og hinanden, og jeg tror bogen kan være med til at danne et godt grundlag for vigtigheden af, at vi ser og lytter til hinanden. 🙌🙏

Dorte Sørensen

Jeg vil dele den med alle mine kollegaer (...) så må vi læse den på skift.

Louise Holmberg

Den kunne jeg rigtig godt tænke mig at vinde. Da vi er helt nyt hus (plejehjem) med ny leder, en del nye kollegaer. Og ikke mindst fordi jeg er TR. 🌲😊😊

FØLG
OS PÅ



”Du er den, vi bedst kan undvære”

Kommunen ansatte en ny medarbejder, selvom der var besparelser på vej. Efter 32 års ansættelse var det Lone Kølander, der røg ud. ”Heldigvis havde jeg FOA i ryggen.”

AF LAURITS ERIKSEN | FOTO: RASMUS HARGAARD BREUM

§

KEND DIN RET HVIS DER BLIVER VARSLET FYRINGER

- Er der besparelser på vej, er det en god idé at orientere sig i dagsordener til MED-møderne. Jo tidligere man ved noget, jo bedre kan man påvirke processen og kvalificere, hvilke konsekvenser det har for medarbejderne, så beslutninger bliver taget på så oplyst et grundlag som muligt. Spørg din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling, hvad der skal drøftes i MED.
- Hvis du bliver påtænkt afskediget, har du ret til at blive partsført. Tag fat i din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling. De kan hjælpe med at stille en bisidder til rådighed.
- Afdelingen kan desuden vurdere, om en afsked er sagligt begrundet.

KILDE: TRINE MARIA JØRGENSEN,
FAGLIG KONSULENT I FOA VEST-
SJÆLLAND



Læs mere
[foa.dk/raad-regler/
opsigelse-afskedigelse](https://foa.dk/raad-regler/opsigelse-afskedigelse)



Du er den medarbejder, jeg bedst kan undvære.”

Sådan lød meldingen i telefonen, da social- og sundhedsassistent Lone Kølander spurgte sin leder, hvorfor det lige var hende, der skulle afskediges. De skarpe ord føltes som en kniv i brystet.

Lone Kølander havde ellers været en trofast medarbejder i Odsherred Kommune gennem 32 år. Hun havde flere administrative opgaver, og hun var den eneste i enheden, der kunne lave vagtplan på det daghjem for demente, hvor hun arbejdede. Men på grund af besparelser skulle der afskediges to medarbejdere, og selvom Lone Kølander var en af dem med mest erfaring, var det hende, der blev prikket, da fyringsdagen kom.

Kendte til besparelser

Beskeden ramte hende så hårdt, at hun var nødt til at sygemelde sig. Hun ringede til sin fagforening, FOA Vestsjælland, hvor faglig konsulent Trine Maria Jørgensen kunne høre, at noget var helt galt.

”Det ramte min retfærdighedssans. Lone har været ansat i 32 år, og der er intet at sætte en finger på i hendes personalemappe. Ikke en eneste samtale eller bekymring. Hun har bare passet sit arbejde,” siger Trine Maria Jørgensen.

Det, som især sprang i øjnene, var, at lederen havde fyret den erfarne medarbejder, kort tid efter hun havde ansat en ny medarbejder uden erfaring. Blandt andet derfor mente Trine Maria Jørgensen, at der var tale om en uretmæssig afskedigelse. FOA Vestsjælland tog straks initiativ til et møde med Lone Kølander og fællestillidsrepræsentanten, og i fællesskab fik de lavet et høringssvar til Odsherred Kommune.

Kæmpede for godtgørelse

Under forhandlingerne anførte FOA Vestsjælland, at kommunen ikke havde handlet i rettidig omhu, da de ansatte en ny medarbejder. FOA mente, at kommunen havde haft mulighed for at trække den nye ansættelse tilbage, da de kendte til besparelserne på demensområdet. Desuden bad FOA-afdelingen om en redegørelse for, hvorfor det netop var Lone Kølander med 32 års erfaring, der skulle sige farvel til sit arbejde.

Kommunen var modvillig og ville ikke gå med til en godtgørelse. Men FOA Vestsjælland gav ikke op. De fandt gamle dagsordener og referater fra byrådsmøder, som kunne dokumentere, at der var planlagt nedskæringer på demensområdet allerede på tidspunktet for opslaget af den nye stilling. Samtidig argumente-

”

Jeg har mistet mit job, som jeg var glad for, men nu ved jeg, at det ikke var mig, der var noget galt med.

LONE KØLANDER
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT



rede de for, at Lone Kølander på grund af sine mange kompetencer ikke var den, der burde have været afskediget.

Efter et længere tovtrækkeri fik de forhandlet en godtgørelse på 70.000 kroner og en fritstilling uden modregning.

Kan ranke ryggen igen

Lone Kølander er tilfreds med resultatet.

”Nu kan jeg ranke ryggen igen. Jeg har mistet mit job, som jeg var glad for, men nu ved jeg, at det ikke var mig, der var noget galt med,” siger hun.

”Jeg havde aldrig troet, jeg skulle stå i den her situation. Jeg har aldrig før haft brug for hjælp fra FOA. Min kollega,

som også blev afskediget, er ikke medlem, og hun har ikke fået nogen godtgørelse. Jeg kan kun være glad for, at jeg er medlem af en god fagforening.”

Trine Maria Jørgensen er også tilfreds med sagens udfald.

”Jeg håber, at Lones historie kan få ledere til at overveje en ekstra gang, hvad de siger til de medarbejdere, de afskediger. Det er fejlt og uacceptabelt at sige til nogen, at de er den, man bedst kan undvære.”

Fagbladet FOA har spurgt Lone Kølanders tidligere leder om en kommentar til forløbet, men det har hun ikke ønsket. ★ LAUE@FOA.DK

Lone Kølanders leder fortalte, at hun kiggede efter, om medarbejderne var kompetente, fleksible, samarbejdsvillige og engagerede. ”Hvis jeg ikke var det, havde jeg nok ikke været ansat i 32 år,” siger Lone Kølander.

DE FIK OGSÅ HJÆLP AF FOA

Pedel i alvorlig ulykke FIK 990.000 KRONER I ERSTATNING

Sten Andersen faldt ned fra et tag og fik et åbent kranielbrud, fem ribbensbrud og en punkteret lunge. Han vendte tilbage til livet efter 18 dage i koma. Skolen fortalte Arbejdstilsynet, at han var instrueret i ikke at gå op på det flade tag. Sten Andersen mente ikke, at han nogensinde havde fået det fortalt. FOA bistod Sten Andersen med socialrådgiver og advokat, og det endte med et forlig på 990.000 kroner.

Sosu-hjælper blev politianmeldt USKYLDIGT ANKLAGET

Et medlem blev bortvist og politianmeldt af sin arbejdsgiver, efter der var forsvundet afhængighedsskabende medicin. Angiveligt kunne man se på overvågningsbilleder, at medlemmet forlod medicinrummet med blisterpakker. Medlemmet kunne påpege, at overvågningen også viser, at hun afleverer pakkerne tilbage, og at hun tog dem for at vise dem til en læge. Politiet fandt ikke noget i en ransagning af hendes hjem, og en urinprøve var negativ. Med hjælp fra FOA afsluttede sagen uden sanktioner for medlemmet.



Har du brug for hjælp
Kontakt din FOA-afdeling via
foa.dk/afdelinger

GOD JUL

... man ved aftensbordet opdager, at man har skåret sin egen mad ud i små bidder ...

... man går og synger børnesange i ferien 😊



DU VED, DU ARBEJDER MED BØRN, NÅR ...

FOAs medlemmer har på Facebook fuldført sætningen: Du ved, du arbejder med børn, når ... Det er blevet til denne samling, som er lige til at hænge op på opslagstavlen eller køleskabet. Glædelig jul!

AF REDAKTIONEN@FOA.DK | ILLUSTRATION: GITTE SKOV

... man kun hælder halvt op i en kop eller et glas 😊

... man altid har sten, grankogler og små grene eller sneglehuse i lommen 🐛

... 4 børn skal skiftes, og den sidste rejser sig, slår armene om din hals og siger 'jeg elsker dig' 🥰

... man har en navnesut i lommen og madrester på tøjet 🤢👶

... man sætter ord på alt – også selvom man går og handler ind i Brugsen 🤪

... ens bedste parfume er makrel med odeur af leverpostej 🐟

... man sætter melodi på 'nu skal vi spise' eller 'tak for mad' 😊



... man spiser frokost med familien og begynder at smøre deres mad

... man glemmer, man har været indianer eller sommerfugl og tager ud og handler med streger eller glimmer i hovedet 🌈

... man siger til familien derhjemme: 'Der er mad, I må gerne gå ud og tisse og vaske hænder' 😏

... man er til fest og sætter andres vinglas længere ind på bordet

... man i begejstring råber til sine teenage-drenge i bilen: Wauw se, der er en grøn John Deere traktor!

... lommerne er fulde af lommeletter, både nye og brugte 🤪

... man handler i Netto, og den unge mand ved kassen siger 'hej Tina'. ❤️
Passede ham i børnehaven i 2012 🌸

... man står og 'vugger' indkøbsvognen en søndag morgen 🧑🏻

... man siger til sin mand: 'tager du lige den BLÅ kop eller jeg går lige ud og tisser' 😏😏

... der er sneglespor overalt på mit tøj 🐌🐌

... man altid tjekker skuldre og ærmer for snot og leverpostej, inden man går ud af døren. 🤢 Heldigvis betyder det, at man har fået mange kram, når trøjen er beskidt 🤗

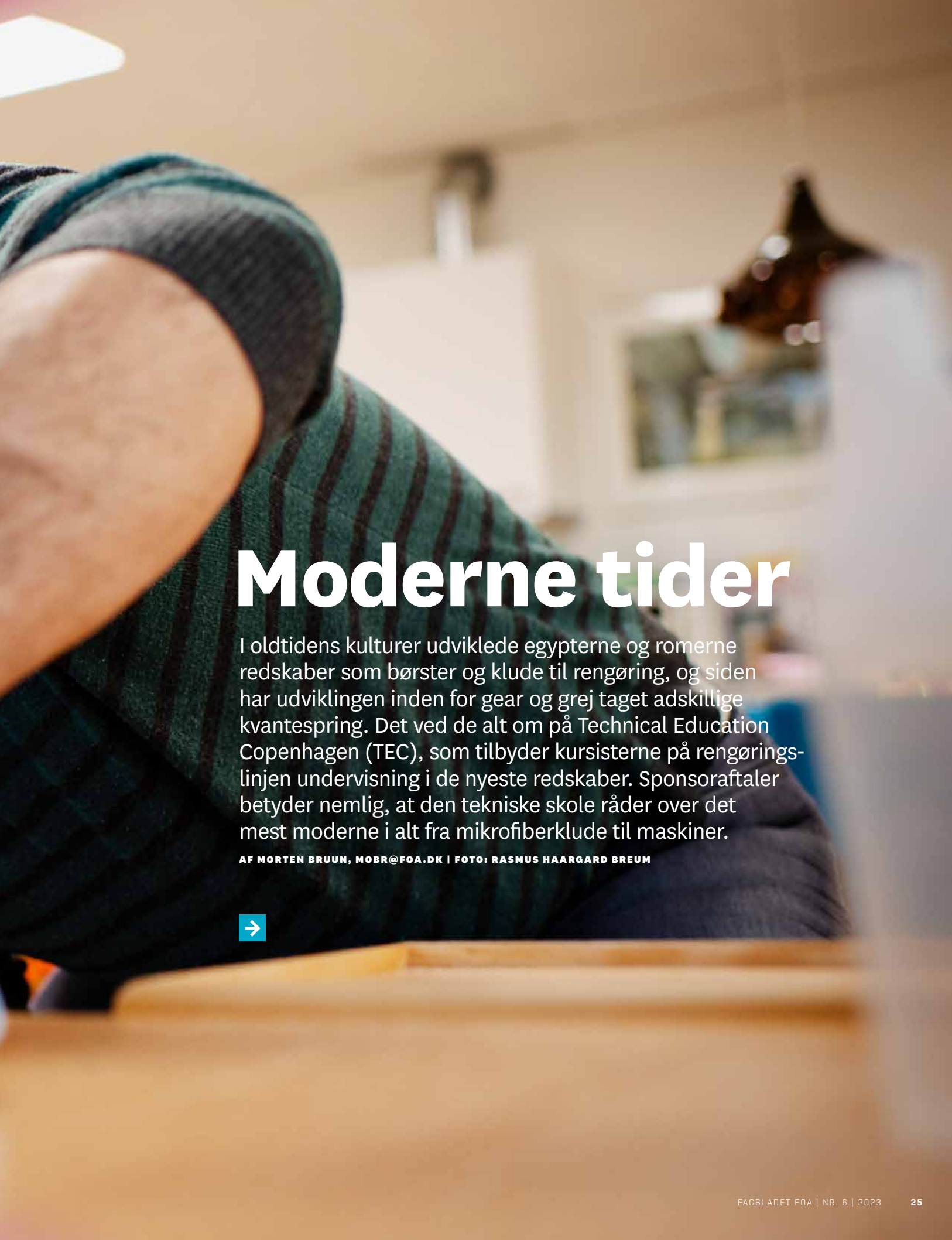
... din hund ELSKER at snuse til dit tøj efter en dag på arbejde i en vuggestue 😊❤️

... man pludselig bliver krammet af en stor mand på gaden, der viser dig at være et af mine "børn" fra børnehaven. ❤️ Arbejdede med børn i 35 år 🧑🏻

... de morgen efter morgen kommer løbende hen mod dig for at give og modtage et kram







Moderne tider

I oldtidens kulturer udviklede egypterne og romerne redskaber som børster og klude til rengøring, og siden har udviklingen inden for gear og grej taget adskillige kvantespring. Det ved de alt om på Technical Education Copenhagen (TEC), som tilbyder kursisterne på rengøringslinjen undervisning i de nyeste redskaber. Sponsoraftaler betyder nemlig, at den tekniske skole råder over det mest moderne i alt fra mikrofiberklude til maskiner.

AF MORTEN BRUUN, MOBR@FOA.DK | FOTO: RASMUS HAARGARD BREUM





TEC RÅDER OVER:

- Maskiner, der både kan støvsuge og vaske, så man slipper for en ekstra tur hen over gulvet.
- Maskiner, der – ligesom i vaskehallen på tankstationen – kan monteres med dobbelt valsebørste og skurenylon, så det er muligt at rense tæpper og måtter.
- Maskiner, der har automatisk indsprøjtning og doserer sæbe via et pumpe-system og er nem at rense for bakterier.
- Maskiner, som via et display oplyser om både vand- og kemikalieforbrug og på den måde gør det muligt at spare på de mængder, der bruges.

QR-koder. Som noget helt nyt kan medarbejderen via en QR-kode få adgang til videoer, der efter eget valg af sprog viser, hvordan scrubmasteren fungerer. "Det er ret smart og nemt," siger Bayram Ertürk og bestiller via mobilen en version på tyrkisk.



Sponsorater. For få år siden havde TEC et budget på 30.000 kroner om året til indkøb af nye maskiner. Men siden skolen i 2021 inviterede firmaer til at optræde som samarbejdspartnere, er der tegnet sponsorater for en værdi, der svarer til 1,3 millioner kroner. Aftalerne betyder, at kursisterne på TEC får mulighed for at blive undervist i den nyeste teknologi. TEC tilbyder andre erhvervsskoler fif og hjælp til selv at gå i gang med modellen.



Mangfoldighed. TEC tilbyder 30 uddannelser og er en mangfoldighed af mennesker og muligheder. Her er et lille udsnit af dem, der dette efterår læser til rengørings-tekniker og til daglig er spredt på et mylder af både offentlige og private arbejdspladser. Uddannelsen giver dem mulighed for en lønforhøjelse, når de vender tilbage til deres arbejdsplads.

SÅDAN KOMMER DU PÅ KURSUS

Kurserne på TEC og andre erhvervsskoler er åbne for alle ufaglærte, der ønsker efteruddannelse for at blive eksempelvis rengørings-teknikere. Du får din normale løn under uddannelsen, da din arbejdsgiver får refunderet lønudgifterne via VEU. Alternativt kan du, hvis du er på FOA-overenskomst, søge tilskud fra din kommunale, regionale eller statslige kompetencefond.

& Læs mere
foa.dk/nyekompetencer



Nu med mikrochip. En mikrofiberklud er mere end 'bare' en klud til rengøring. De udvikles konstant, og nogle af de nyeste kan vaskes mere end 500 gange og stadig suge bakterier og snavs til sig. De nyeste leveres også med en mikrochip, som sladrer, hvis der eksempelvis er særlig farlige bakterier i vaskevandet. I kraft af chippen kan man hurtigt finde ud af, hvor kluden er blevet anvendt.



Pas på ryggen. Larnie Calvez slås med en diskusprolaps og må af og til bruge krykkestokke. "Jeg har aldrig før hørt om ergonomi," siger hun. Det har Bayram Ertürk heller ikke. Han arbejder alene, når han møder tidligt om morgenen i sine børnehaver og er ikke vant til at blive korrigeret. Derfor er det en stor opdagelse, at de på uddannelsen lærer både at bruge kroppen på en hensigtsmæssig måde og bruge ergonomiske redskaber.



Rengøringsveteraner. Bayram Ertürk, Larnie Calvez og Merlin Semovska har arbejdet som ufaglærte i henholdsvis 6, 12 og 20 år; Bayram i to børnehaver, Larnie på et plejehjem og Merlin på et hospital. Nu bruger de tre erfarne assistenter 11 uger på at uddanne sig til rengørings-teknikere og suger især den teoretiske del af undervisningen til sig.

DET KAN BLIVE DYRT AT SPARE PÅ RENGØRINGEN

FAGLIGT TALT | Kommunerne er klemte økonomisk. Selvom nationen ifølge regeringen nærmest vader i penge, ender flere kommuner med at skære i budgettet for 2024. Og et af de områder, der må holde for, er serviceniveauet for rengøring. Ifølge en opgørelse, Ældre Sagen lavede i september, forventede 29 kommuner på det tidspunkt at spare på rengøringen for ældre. En af de kommuner er Vordingborg, hvor kommunalbestyrelsen har besluttet at "justere i kvalitetsstandarden for praktisk hjælp", som det hedder, når man sparer på borgerne. Resultatet er, at ældre borgere fremover kun kan få rengøring hver fjerde uge frem for hver anden, som det var tidligere.

Den beslutning fik national opmærksomhed, da en privat hjemmeplejevirksomhed valgte at opsiges sin kontrakt med kommunen, fordi de ikke mente at kunne løfte opgaven. "Der bliver bare mere og mere beskidt, og vi kan ikke leve med det længere," sagde lederen af virksomheden til TV 2.

Det er desværre et alt for genkendeligt billede af den virkelighed, rengøringsprofessionelle oplever i ældreplejen – uanset om de arbejder kommunalt eller privat. Det er både dumt og uværdigt. Uværdigt for den ældre, som må se sin bolig gro til i skidt. Og dumt fordi de kroner, kommunen sparer, risikerer at komme tilbage som ekstra udgifter et andet sted i det offentlige budget. Nemlig i sundhedssystemet. God hygiejne og rengøring er afgørende for et godt helbred og nødvendigt for at forebygge infektioner. Og at spare på hygiejnen i en tid, hvor der arbejdes på at lægge en større del af sygeplejen ud til kommunerne og til behandling i eget hjem, er næsten for dumt til at være sandt. Desværre kun næsten. ★

Pia Nielsen
PIA NIELSEN
SEKTORFORMAND

”

AT SPARE PÅ HYGIEJNEN I EN TID, HVOR DER ARBEJDES PÅ AT LÆGGE EN STØRRE DEL AF SYGEPLEJEN UD TIL KOMMUNERNE OG TIL BEHANDLING I EGET HJEM, ER NÆSTEN FOR DUMT TIL AT VÆRE SANDT.

X

@KOSTOGSERVICE



KORT
OG
GODT

FRA ARNE PLUS TIL ARNE MINUS

Siden SVM-regeringen trådte til, har den mødt stor kritik af forslaget om at samle Arnepensionen og seniorpensionen til en samlet mulighed for tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet. Den nye model – kaldet 'Arne Plus' – er nu sløjft, og det betyder, at de forringelser af seniorpensionen, der var på vej, ikke bliver til noget. Dermed eksisterer den mulighed fortsat for de nedslidte seniorer.

KILDE: TV2.DK

HOSPITALSKØKKEN SCORER GULD

Køkkenet på Regionshospitalet i Horsens emmer af økologi. Så meget, at man netop har scoret topkarakter hos Fødevarestyrelsen, der står bag Det Økologiske Spisemærke. Her går guldmærket til spisesteder, hvor 90 til 100 procent af de indkøbte føde- og drikkevarer er økologiske. Region Midtjylland har en ambition om, at det skal være tilfældet på alle regionens sygehuse. Randers har opnået hæderen, så nu er regionen oppe på to.

KILDE: TVSYD.DK

3,3

millioner danskere får del i de skattelettelser, regeringen har præsenteret i et forslag, der er målrettet de danskere, som er i arbejde.

KILDE: SKM.DK

& Læs mere
fagbladetfoa.dk/skatteudspil



FOTO: PRIVAT

30 år med serviceassistenter

1. november var det 30 år siden, serviceassistenterne stemplede ind på Odense Universitetshospital for første gang. Den runde dag blev markeret med besøg af blandt andre Service-sektorformand Betina Schwertfeger (tv.), der – blandt andet bistået af tillidsrepræsentanterne Bettina Kølle og Lars Bassøe – gennemførte en

lille hvervekampagne og fik en håndfuld kolleger med i FOA-familien. Nina Skov-Lauridsen, der er formand i FOA Odense, arbejdede på OUH i 1993 og var selv blandt de første serviceassistenter. I dag er hun meget tilfreds med det øgede fokus på den faglighed, serviceassistenterne repræsenterer.



SKOLER OG DAGTILBUD GÅR KLIMAVEJEN

Med virkning fra næste skoleår er det slut med at servere okse-, kalve- og lammekød i skoler og dagtilbud i København. Af hensyn til klimaet skal de nemlig droppe det røde kød og i stedet holde sig til fisk og kylling, fremgår det af en beslutning i Borgerrepræsentationen, som byrådet heder i hovedstaden. "Vi skal gøre alt, hvad vi kan, for at ændre vaner og lave de reduktioner, der er mulige og praktiske, og her har vi ramt en god balance for, at der fortsat er mulighed for at få kød i måltiderne," siger SF'eren Rasmus Steenberger.

KILDE: RITZAU

COLORBOX



VI SPISER FASTFOOD SOM ALDRIG FØR

Siden 2013 er vores forbrug af fastfood steget, og hver femte dansker spiser i dag mad fra pizzeria, burgerbar eller shawarmabar mindst en gang om ugen. Det er mænd, der er mest glade for fastfood. Mens hver fjerde mand køber fastfood mindst én gang om ugen, gælder det knap hver sytende kvinde. Det er især de unge mænd, der vælger den nemme løsning.

KILDE: STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED



Den grundlæggende problematik på mange arbejdspladser er dårligt lederskab, hvilket ofte er den direkte årsag til stress.

BO NETTERSTRØM
OVERLÆGE OG EKSPERT I STRESS
til TV2.dk om ny undersøgelse, der viser, at stresssygemeldinger årligt koster de danske arbejdspladser 16,4 mia. kr.

FLERE FRIDAGE, FÆRRE SKÆVE VAGTER, STADIG FAST ARBEJDE

Lone Andersen er 66 år, men er ikke klar til at gå på pension. Landet over arbejder kommuner på at få flere til at gøre som hende. Lokkemaden er senioraftaler.

Hun kunne så let som ingenting geare ned og gøre sig klar til livet som pensionist. Men det er sygehjælper Lone Andersen slet ikke parat til. Hun har flere kilometer i benene og vil gerne blive i jobbet på Ældrecentret Gildhøjhemmet i Brøndby. Her har hun arbejdet i 34 år, og hun er glad for både beboere og kolleger.

”Jeg føler stadig, at jeg gør en forskel og har ikke nogen præcis plan for, hvornår jeg stopper. Jeg kan gå på pension til sommer, men tager som minimum et år mere,” siger Lone Andersen, der er 66 år.

Brøndby er en af de 43 kommuner, der har været med til at udvikle et nyt partnerskab mellem kommuner og fagforeninger, som landet over skal give ledere, tillidsrepræsentanter og medarbejdere gode idéer til at lave aftaler, der får flere seniorer til at blive flere år på arbejdsmarkedet.

Det er der ikke alene behov for. Lysten er der også blandt de ældre. Vel at mærke hvis vilkårene er tiltrækkende og tager hensyn til den enkelte medarbejders ønsker. Det fremgår blandt andet af den undersøgelse, som Brøndby Kommune

AF MORTEN BRUUN, MOBR@FOA.DK | FOTO: JØRGEN TRUE



SENIORAFTALER

De kommende år er der udsigt til voldsom mangel på medarbejdere – især på social- og sundhedsområdet. Derfor er der etableret et partnerskab, som kan inspirere ledere og ansatte til at indgå senioraftaler. Nøgleordet er, at de skal være individuelle og matche den enkeltes ønsker. Fagbladet FOA åbner værktøjskassen.





har gennemført. 850 medarbejdere over 55 år er blevet spurgt om, hvad der skal til for at få dem til at udskyde pensionen et par år. Og resultatet er tydeligt: En mere fleksibel arbejdstid og mere tid til familien prioriteres højt, og så skal det økonomisk kunne betale sig at forlænge sit arbejdsliv.

Får opfyldt mine ønsker

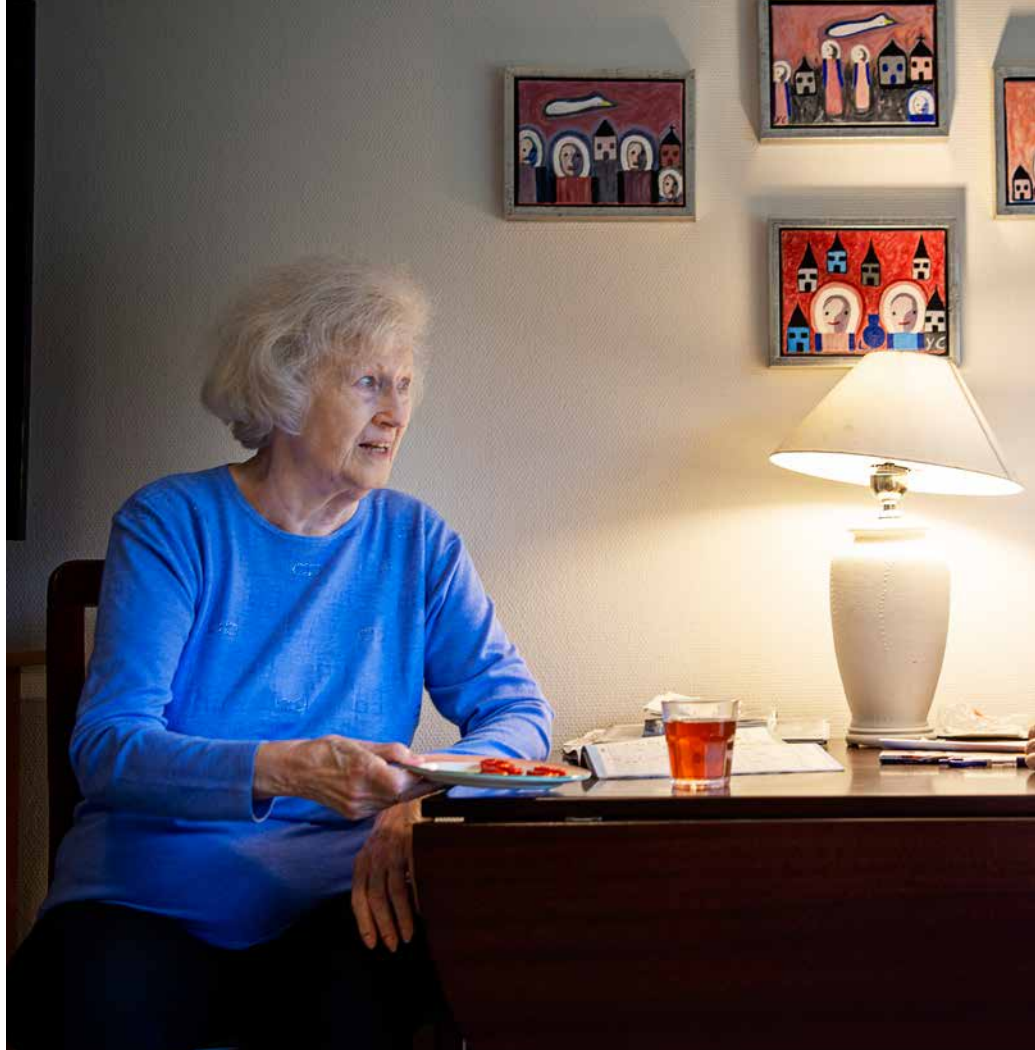
Det er præcis nogle af de ønsker, Lone Andersen har fået opfyldt gennem den senioraftale, hun har indgået med sin arbejdsgiver. Den betyder, at hun siden 1. oktober 2023 har arbejdet 28 timer om ugen i stedet for de 32, hun var vant til. Samtidig er antallet af week-endvagter halveret, og nu arbejder hun kun hver sjette weekend. Og så indbetales der stadig det samme til hendes pension, selvom lønnen er faldet.

”Det bedste er næsten, at det har været muligt at opfylde de fleste af de ønsker, jeg havde til placeringen af mine vagter. Aftalen giver mig flere sammenhængende fridage, og det betyder, at min mand og jeg lidt oftere kan tage af sted med vores campingvogn. Vi elsker de små ture rundt i landet,” siger Lone Andersen, som er gift med en pensioneret telemontør.

”Han fik kræft i starten af året, men er heldigvis rask igen. Forløbet fik mig dog til at tænke på, at der er andet i livet end arbejde. Samtidig ved han også godt, at jeg er meget glad for mit job, og han har ikke noget imod, at jeg bliver ved.”

Lederen var ikke i tvivl

Det var Lone Andersen selv, der tog initiativ til senioraftalen og forhandlede den på plads med sin afdelingsleder på Gildhøjhemmet og med hjælp fra fællestillidsrepræsentanten.



Lone Andersen lægger glad og gerne øre til, når Yvonne Christiansen – lige så glad og gerne – fortæller om sin opvækst på Nørrebro og sin karriere som ejendomsmægler i Brøndby.

Og lederen, Christine C. Holmsgaard, var ikke et sekund i tvivl om sin rolle. Hun hylder de ældre medarbejders erfaring og kan slet ikke se formålet med at sige farvel til dem, hvis de har kræfter og lyst til at fortsætte:

”Min første tanke var selvfølgelig, at jeg gerne ville imødekomme så mange af Lones ønsker som muligt samtidig med, at jeg jo også skulle tage hensyn til driften,” siger hun og fortsætter.

”Det var første gang, jeg var så direkte involveret i en senioraftale. I virkeligheden var jeg nok ikke klædt godt nok på til sådan en forhandling, men det lykkedes, fordi jeg blandt andet havde en rigtig god dialog med fællestillidsrepræsentanten. Brøndby Kommune har endnu ikke sine overordnede retningslinjer på plads, men jeg tror, den politiske opbakning er vigtig,

så det hele ikke udvikler sig til for meget selvforvaltning.”

Seniorsamtaler som en selvfølge

Fællestillidsrepræsentant Lone Gitte Hansen var en af tovholderne på den undersøgelse, Brøndby Kommune gennemførte blandt de ældre medarbejdere. Og hun er glad for Lones Andersens aftale. Men samtidig har hun et ønske til de retningslinjer for seniorpolitikken, som kommunen forventes at formulere i 2024.

”Når medarbejderne fylder 55 år, bør lederen tage en samtale med dem om deres planer for fremtiden. Det signalerer, at der er plads til senioraftaler. Den automatik for seniorsamtaler har vi endnu ikke i Brøndby. Men jeg kunne godt drømme om, at det sker.” ★



38 %

af FOAs medlemmer finder det 'meget sandsynligt', at muligheden for gode seniorordninger kan få dem til at blive længere på arbejdsmarkedet. Kun 20 procent mener, de har den mulighed.

KILDE: MEDLEMSUNDERSØGELSE FRA FOA, MAJ 2023

MANGE JOB I SPIL

Hvis halvdelen af de godt 3.000 sosu-ansatte over 60 år, der skønnes at have forladt deres kommunale eller regionale job i 2022 eller 2023, fortsatte 25 timer om ugen, vil resultatet ifølge FOAs beregninger svare til 1.030 fuldtidsstillinger.

KILDE: SENIORPOLITISK UDSPIL FRA FOA, 2021

PROFESSORENS KLOGE RÅD:

Lyt til medarbejderne

Mange vil gerne forlænge arbejdslivet – hvis de får indflydelse.

Lyt til medarbejderne. Det enkle råd kommer fra Lars L. Andersen, når han bliver spurgt om, hvad der skal til for at fastholde de ældste medarbejdere flere år på arbejdsmarkedet.

Lars L. Andersen er professor ved NFA, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Han har gennem sin forskning påvist, at mange seniorer faktisk er interesserede i at forlænge deres arbejdsliv.

"Men det kommer ikke af sig selv. Betingelserne skal være til stede," siger han og henviser til et projekt, hvor forskerne opsøgte en gruppe lønmodtagere, der var sidst i 50'erne, og fulgte dem i 10 år:

"Det var tydeligt, at de, der fortsatte efter folkepensionsalderen, oplevede at have gode udviklingsmuligheder i arbejdet, anerkendelse og indflydelse på eget arbejde," siger Lars L. Andersen.

Ønsker mere fleksibilitet

Han fremhæver derudover fleksibilitet, mulighed for at gå gradvist ned i tid og en arbejdsplads med et både psykisk og fysisk godt arbejdsmiljø som noget, seniorerne efterspørger, hvis de skal lokkes til at blive.

"Det handler meget om balancen mellem arbejde og fritid, så man både kan holde til og får lyst til at fortsætte," siger Lars L. Andersen og peger på den udfordring, der ligger i, at ikke alle arbejdspladser er gearet til at lade folk gå ned i tid, når de nærmer sig pensionsalderen.

"Både HR-afdelingerne og den enkelte leder skal kunne håndtere det. Og de skal vide, at det giver tryghed for den enkelte medarbejder, når man selv er med til at vælge sådan en aftale og ikke bare bliver skubbet ud." ★



10 IDÉER: DET KAN EN SENIORAFTALE INDEHOLDE

1. Nedsat tid (færre timer pr. dag eller færre timer pr. uge)
2. Flere seniordage
3. Individuelt tilrettelagt arbejdstid og større indflydelse på arbejdets tilrettelæggelse – eksempelvis færre skæve vagter
4. Økonomisk gulerod – for eksempel 20 procent nedsat arbejdstid, men kun 10 procent reduktion i lønnen
5. Nye opgaver
6. Længere ferier, mulighed for orlov uden løn
7. Mindre fysisk/psykisk anstrengende arbejde
8. Færre krav til omstilling og forandring
9. Uddannelse og nye kompetencer
10. Bonus for at blive i jobbet

& Se inspirationskataloget
vpt.dk/seniorpartnerskabet

& Læs mere
fagbladetfoa.dk/
senioraftaler

”Jeg kan ikke bare gå derhjemme”

Fuldtidsarbejde er for hårdt, men en særlig attraktiv seniorordning gør, at Pia Kamp Rørbæk kan fortsætte.

AF LAURITS ERIKSEN

Hun er gået 20 procent ned i arbejdstid, men har kun fået reduceret sin løn med 10 procent – og hendes pensionsindbetaling er der ikke rørt ved.

Sådan lyder vilkårene i den senioraftale, som Pia Kamp Rørbæk, 62 år og social- og sundhedshjælper i hjemmeplejen i Aalborg, har indgået.

Modellen har fået navnet ’80-90-100’ og er altså økonomisk attraktiv, fordi der både er gevinst i forhold til løn og pension.

”I et lavtlønsjob betyder det meget,” siger Pia Kamp Rørbæk, der lider af en bindevævssygdom og derfor ikke længere kan passe et fuldtidsjob.

”Jeg elsker at være blandt mennesker, så jeg vil ikke bare gå derhjemme,” siger hun om sit motiv til at lave senioraftalen.

Modellen blev født i Aalborg og udspringer af det seniorpartnerskab, som Kommunernes Landsforening (KL) og fagforningerne i Forhandlingsfællesskabet etablerede i 2021 og for alvor inviterede alle kommuner med i, da partnerskabets inspirationskatalog blev præsenteret i september i år.

En af pointerne er, at alle senioraftaler



For sosu-hjælper Pia Kamp Rørbæk er det afgørende, at der bliver indbetalt det samme til hendes pension, selvom hun er gået 20 procent ned i arbejdstid.

er individuelle, og så understreger Helena Mikkelsen, fagpolitisk ordfører i FOA, at de ikke kun er møntet på ansatte i fag, der har svært ved at rekruttere nye medarbejdere.

”En teknisk servicemedarbejder, en parkeringsvagt eller en husassistent kan have lige så stort behov for en senioraftale,” siger hun. ★

SENIORAFTALER KAN FORLÆNGE ARBEJDSLIVET



Jørgen Sthen
Teknisk serviceleder
63 år

Kerteminde

"Jeg arbejder på kommunens plejecentre og har et godt job med fantastiske kolleger, alsidige opgaver og mange berøringsflader. Jeg har ikke planer om at stoppe, før jeg fylder 67. Bortset fra 14 dage med legionella og lungebetændelse for nylig har jeg aldrig været syg i de 35 år, jeg har været ansat, men det kan jo ændre sig. Og så er det godt at vide, at vi her i kommunen har mulighed for at gå ned i tid. Der skal være adgang til senioraftaler, for den slags kan jo være med til at forlænge arbejdslivet."

FORTSÆTTER SELVOM KROPPEN KNIRKER



Henrik Tygesen
Kok, 62 år
Hillerød

"Jeg er meget glad for mit job i kantinen på sygehuset i Hillerød og

har ikke planer om at stoppe. Men jeg døjer med både gigt, ondt i ryggen og dårlige knæ, så det er klart, at jeg på et tidspunkt sikkert vil være interesseret i en senioraftale. Og det er muligt her i regionen, der har en politik om at tilbyde folk over 60 år at gå ned i tid for at holde fast i os. Det er fornuftigt, synes jeg, for selvom min leder måske helst vil have mig på fuldtid, er det jo også svært at rekruttere nye medarbejdere i dag. Og min økonomi kan godt tåle det."

FIRE DAGE OM UGEN VIL VÆRE FINT



Jytte Jakobsen
Dagplejer, 59 år
Årsløv

"Efter 34 år som dagplejer elsker jeg stadig børnene og mit arbejde og drømmer om at få mit 40-årsjubilæum med. Men jeg kan godt mærke, at alderen så småt begynder at trykke, og at en arbejdsuge på 48 timer er lidt voldsom – også selvom jeg nu kun har fire børn i dagplejen. På et tidspunkt vil det sikkert være rart med færre timer, og her er det nok mest realistisk med en arbejdsuge på fire dage. Der er jo nogle børn, der også kun passes fire dage om ugen. Dét puslespil bør kunne lægges."



GUIDE

KEND DIN RET TIL SENIORAFTALER

Alle offentligt ansatte har en række rettigheder, der er beskrevet i enten overenskomsten eller den rammeaftale, der er indgået mellem arbejdsgivere og lønmodtagere. Her er et par vigtige punkter.

1

Seniorsamtaler

I forbindelse med den årlige MUS (Medarbejderudviklingssamtale) skal seniormedarbejdere (55 år+) have tilbud om en seniorsamtale.

2

Pension og bonus

Hvis du går ned i tid i forbindelse med en senioraftale, går du også ned i løn. Men der ændres ikke på indbetalingen til din pension.

Hvis du er fyldt 55 år og indgår en senioraftale, der forringer din løn væsentligt, kan der indbetales op til to års ekstra pensionsbidrag på betingelse af, at du er over 62 år, når du fratræder din seniorstilling.

Når du aftaler en seniorstilling, kan et af elementerne i aftalen være en særlig bonus. Den udløses, hvis du først fratræder dit job, efter at du er fyldt 62 år.

3

Seniordage

Afhængigt af den enkelte overenskomst kan vilkårene variere fra faggruppe til faggruppe, men som udgangspunkt har alle ret til to årlige seniordage i det år, hvor de fylder 58 eller 60 år. Frem mod pensionen stiger antallet til fire årlige seniordage.

Pædagogmedhjælpere og pædagogiske assistenter har en særlig fritvalgsaftale, som træder i kraft, når de fylder 55 år. Den giver adgang til at indløse fem årlige seniordage, som frem mod pensionen stiger til ni årlige seniordage.

4

Dagplejere

En dagplejer arbejder 48 timer om ugen i eget hjem. Ifølge den gældende overenskomst kan man sige nej til gæstebørn, når man fylder 58 år.

KILDE: FOAS OVERENSKOMSTAFDELING OG RAMME-
AFTALE OM SENIORPOLITIK FRA 2021 MELLEM KL OG FF

MARIANNE FRIIS:

GERTRUD ER AFDELINGENS HJERTE



Marianne Friis, social- og sundhedsassistent på Sygehus Sønderjylland i Aabenraa, roser sin kollega Gertrud Henriksen.

Hvorfor fortjener Gertrud et kram?

Hun er helt unik. I november fejrede vi hendes 50-årsjubilæum, og i alle de år har hun arbejdet på hjerteafdelingen – først i Haderslev og nu i Aabenraa – så vi er mange, der har haft stor glæde af hendes omsorg, hjælpsomhed og høje standarder for sygeplejen. Hvis vi har problemer med at lægge et venflon, kalder vi på Gertrud. Hun er en af de dygtigste i afdeling til det.

Som hygiejneperson har hun et skarpt blik for, at der sprittes af, og hun sætter en ære i, at patienterne får hjælp til et brusebad. For Gertrud er det at komme i bad en menneskeret, tror jeg. Når man er indlagt, skal man kunne føle sig ren og pæn, så da vores føntørre gik i stykker, købte hun en ny, da hun havde fri. Så var det fikset. Gertrud er ikke typen, der tænker: 'Det er der nok andre, der tager sig af'. Er der et problem, så løser hun det, og hører hun brok i skyllerummet, er hun den, der giver det lidt modspil: "Er det nu så slemt," siger hun.

Med sin sans for ordentlighed er hun også vores indretningsarkitekt. Hjerteafdelingen er flyttet nogle gange, og Gertrud har et fantastisk blik for, hvordan alting skal placeres, så der ser pænt ud. Det er ikke til at se, men Gertrud er 72 år, hun arbejder på fuld tid og har ingen planer om at trappe ned. Hvor er vi heldige. ★

AF MERETE NIELSEN | FOTO: ROBERT ATTERMANN



KRAMMET
GÅR TIL

Gertrud Henriksen
Sygehjælper med
50 års erfaring

Har du en skøn kollega, der fortjener et kram her på siden, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.

Benyt dit PlusKort, og få rabat hele vinteren

– se alle rabatterne på **pluskort.dk**

PlusSport.

Shop alt indenfor sneakers og styles, sportstøj, sportssko og tilbehør hos adidas med rabat.

25%



PlusHerretøj.

Shop populære brands såsom Lindbergh, Martinique og JBS på toejeksperten.dk og i udvalgte butikker landet over.

4%

TØJ | eksperten

PlusMode.

Få rabat på gavekort til Zalando, og brug det oveni udsalg og kampagner på tøj, sko og andet fra flere tusinde brands.

10%



PlusFritid.

I Friluftsland finder du et kæmpe udvalg af beklædning og udstyr til friluftslivet fra nogle af verdens førende outdoorbrands.

9%



PlusBriller.

Benyt alle Synoptiks gode tilbud, og få 5% PlusKort rabat oveni. På ikke nedsatte varer får du 20% på normalprisen.

5-20%

Synoptik

PlusPolo.

U.S. Polo Assn. forener det sporty og det sofistikerede i alt fra klassiske poloer og skjorter til kjoler og stilfuldt overtøj.

30%



FOA PlusKort.

Skal du have en ekstra julegave i år?

Spil med i PlusKort julekalenderen fra 1. december og frem til jul, og vind skønne præmier fra PlusKorts samarbejdspartnere.

Åbn lågen, svar rigtigt på spørgsmålet, så er du med i dagens lodtrækning. Samtidig, samler du lodder og øger chancen for at vinde årets hovedpræmie - et gavekort til Apollo Rejser på 20.000 kr.

PlusKort donerer 1 kr. pr. deltager i julekalenderen til Dansk Folkehjælps Julehjælp, så spil med og støt samtidig en god sag.



Tilmeld dig nu!



BEDRE SERVICE I A-KASSEN FRA NYTÅR

Fra 1. januar udvider FOAs A-kasse åbningstiderne. Ledige får desuden bedre mulighed for at booke digitale møder med a-kassens eksperter.

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

Er du medlem af FOAs A-kasse, har du i løbet af december fået besked i din FOA-postkasse om de nye og forbedrede kontaktmuligheder fra 1. januar 2024.

Der sker nemlig store ting i din a-kasse, der blandt andet betyder, at vi nu kan udvide åbningstiderne.

Samtidig har vi lyttet til medlemmernes ønske om bedre mulighed for at komme i kontakt med a-kassen via digitale møder. Vi bevarer naturligvis

muligheden for det personlige møde – nogle samtaler kræver, at man kan se hinanden i øjnene.

Fem regionale kontorer

Fysisk flytter a-kassen ind i fem nye regionale kontorer, hvor vi samler eksperter inden for hele a-kasselovgivningen. De regionale a-kassekontorer har fysisk åbningstid alle hverdage i tidsrummet 9-16 og en udvidet telefonisk åbningstid og adgang til videomøder mellem 8-18.

Fagforeningens medlemmer kan gøre brug af en særlig mulighed for at tage møder med a-kassen i deres faglige afdeling. Samtidig har medlemmer af FOA også mulighed for at møde op i fagforeningens åbningstid og få videokontakt til a-kassen. ★

HUSK!

20. december

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

A-kassen får nyt telefonnummer

Fra 1. januar kan du ringe til FOAs A-kasse i tidsrummet 8-18 på alle hverdage. Det nye telefonnummer er **46 97 37 77**.

Nyt job?

Find dit nye job på foa.dk/foajob.

Digital post

Har du husket at tjekke din post fra FOA? Det gør du på foa.dk/post. Husk, at du på Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan se og evt. ændre, hvordan du får besked, når der er post til dig. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail og sms.

Nyledige kan nøjes med samtaler i a-kassen

Fra 1. januar 2024 overtager a-kassen hele kontakten i de første tre måneder, hvis du skulle blive ledig. Først efter de tre måneder skal du til samtale i jobcentret. Cv-samtale med a-kassen, de fælles jobsamtaler med jobcentret og to obligatoriske rådhedssamtaler afskaffes og erstattes af én obligatorisk samtaletype – kaldet 'jobsamtalen' – inden for de første tre måneder. ★



Læs mere
foa.dk/a-kassen

ATP eller ej?

Som efterløkker bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. I 2023 betalte du 1,78 kroner pr. time i ATP. Det svarer til 285 kroner for måneder med fuld efterløn som fuldtidsforsikret. Som deltidsforsikret var beløbet 231 kroner for måneder med fuld efterløn.

Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej. Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din lokale a-kasse senest 10. januar 2024 via foa.dk/min-post. Valget får virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med januar 2024. ★



Se kortet
Find alle lokale a-kasser
på foa.dk/a-kasse



**BORGER
BEREDSKABET**

– så du kan tage ansvar



Bliv frivillig underviser

- og få en meningsfuld fritid

Var du også en af dem, der stod i kø med indkøbsvognen, da coronakrisen ramte?

Når større dele af samfundet rammes af en krise, skal borgerne kunne tage vare på sig selv, sin nabo og sin bolig. Og man kan gøre meget ved at gøre lidt.

Vil du være med til at lære borgerne, hvordan de kan forberede og handle, så de bliver kriseparate?

Som underviser får du

- faglig udvikling
- undervisningserfaring
- et socialt fællesskab
- en godtgørelse

Du forpligter dig til

- en introduktions-weekend
- at undervise mindst 4 gange om året

Skal der ske noget
nyt for dig i 2024?

Se mere om at blive underviser
- og se vores GRATIS kurser



www.borgerberedskabet.dk



Tag med FOA til Folkemøde

Ferie, folkemøde og fællesskab

FOA-camping 9.-16. juni 2024

FOA-Camping er stedet for alle jer; børnefamilier, unge og alle andre [FOA] familier, der både vil holde ferie og have oplevelser og fællesskab.

Der er hver dag tændt op i den fælles grill ved vores store telte, hvor man kan møde andre FOA-familier. Vi har en af dagene en faglig café-aften med et aktuelt tema.

Fra torsdag er der folkemøde med et overflødhedshorn af tilbud.

FOA giver tilskud til opholdet på Sandvig Fami- liecamping

Du skal enten medbringe telt, campingvogn eller camplet. Det er vigtigt, at du oplyser, hvad du overnatter i af hensyn til antallet af pladser.

Ved tilmelding betaler du for pladsleje i alt 280 kr. samt morgenmad [Voksne 375 kr. og børn 100 kr.] [Pladsleje og morgenmad kan ikke fravælges]. Hver morgen fra mandag til søndag er der stor morgenbuffet, som nydes sammen med alle de andre deltagere på FOA-Camping.

Hvis du bor i Jylland eller på Fyn betaler FOA broafgiften til Storebæltsbroen [inkl. campingvogn eller camplet].

Tilmelding er bindende

Tilbuddet er til medlemmer, som ikke før har deltaget. Har du deltaget før, kan du komme på venteliste ved at sende en mail til taa001@foa.dk.

Læs mere og tilmeld dig
på foa.dk/camping

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 17. jan. kl. 13: 'Nytårskur'. Kom og nyd et glas bobler til at skyde 2024 i gang. | 14. feb. kl. 13: 'Vikingerne' – kom bag kulisserne på Frederikssund Vikingspil v. formand Camilla Dupont. | 13. marts kl. 11.30: Generalforsamling. Vi byder på lidt at spise og drikke kl. 11.30 og derefter generalforsamling, dagsorden jf. lovene. Derefter bankospil. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til kasserer Anny Lorentzen på 29 69 02 39 eller annylorentzen@hotmail.com senest 1. marts af hensyn til forplejning.

TREKANTEN

Psykatriklklubben FOA Lillebælt Middelfart. 23.

jan. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade, Middelfart – bagefter spising. Tilmelding senest 9. jan. til Karen Henriksen på 30 86 77 20. Se dagsorden på foa.dk/afdelinger/foa-trekanten/sekter/arrangementer-fagklubber.

ODENSE

Afdelingen. 15. april kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 1. april kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra 9.-15. april kl. 12. Det er dog også muligt – efter forudgående aftale – at afgive stemme uden for afdelingens åbnings-tid i samme periode. Deltagelse i spising kl. 18.30 forudsætter tilmelding senest 8. april kl. 12. på foa.dk/odense. **Seniorklub.** 9. jan. kl. 10-12: 'Nytårskur' i FOA, Vesterbro 120, 1. sal, Odense. Vi begynder det nye år med nogle timer sammen,

hvor der serveres Asti og kransekage, kaffe/te. Der er tilmelding til bowling. | 23. jan. kl. 10.45: Bowling i Odense bowlinghal – medlemspris/bowling + smørrebrød: 120 kr. uden bowling: 90 kr. Ik-kemedlem/bowling + smørrebrød: 130 kr. | 6. feb. kl. 10-12: Banko i FOA, Vesterbro 120, 1. sal, Odense. Der spilles om 45 gevinster + 4 ekstra gevinster. Pris: 1 plade 35 kr. – 2 plader 50 kr. Der serveres kaffe/brød i pausen. Tilmelding til generalforsamling 5. marts. | 20. feb. kl. 10-12: 'Livø' – Foredrag om 'Afviser-nes ø' v. Poul Duedahl i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Der serveres kaffe/brød i pausen. Tilmelding til FLUGT museet og Tirpitz museet. | 5. marts kl. 10-13: Generalforsamling i FOA senior-klub.

RANDERS

Social- og sundheds-sektoren. 14. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. lovene ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødets afholdelse. **Pædagogisk sektor.** 13. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. lovene ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødets afholdelse. **Servicesektoren.** 11. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. lovene ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødets afholdelse. **Pensionist- og efter-lønsklubben.** 21. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. lovene ses på hjemmesiden foa.dk/randers 30

dage før årsmødets afholdelse.

**SILKEBORG-SKAN-
DERBORG**

Seniorklubben. 22. jan. kl. 12: 'Nytårskur' i 3F's lokaler. Pris 350 kr. for medlemmer og 450 kr. for ikkemedlemmer. Tilmelding senest 15. jan.

SYDFYN

Afdelingen. 19. marts kl. 18-22: Generalforsamling. Tilmelding via foa.dk/afdelinger/foa-sydfyn/arrangementer/afdelingsgeneralforsamling-2024.

SØNDERBORG

Seniorklub. 11. jan. kl. 13: Nytårskur i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 4. jan. | 8. feb. kl. 14: Lotto i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 1. feb. | 29. feb. kl. 13: Generalforsamling i FOA Sønderborg. Indkomne forslag til formanden senest 8. feb. kl. 12. Tilmelding senest 22. feb. | 21. marts kl. 14: Foredrag om 'Drømmen om Amerika' i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 14. marts. | 18. april kl. 13: Fællesspising i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 11. april. | 16. maj kl. 8: Udflugt til Rømø-Sylt. Afg. fra Ring-riderpladsen i Sønderborg. Tilmelding/betaling senest 18. april. | 6. juni kl. 11: Sommerhygge i Høruphav Lystbådehavn. Tilmelding senest 30. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller faglo20@foa.dk. Program for 2024 kan ses på hjemmesiden eller hent et program i afdelingen. Bemærk, som efter-lønner/førtidspensionist kan du frit benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 18. jan. kl. 14: Foredrag v. Ingrid Wehlitz i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 11. jan. på foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. | 22. feb. kl. 13: Generalforsamling i Seniorklubben i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro: Vi starter med et stykke brød kl. 13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden jf. lovene. Tilmelding senest 15. feb. på foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. | 21. marts kl. 14: Sangeftermiddag i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 14. marts på foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. Ret til ændringer forbeholdes. Ved møder i afdelingen er kaffen gratis for alle. Ik-kemedlemmer betaler entrépisen ved arrangementer ude af huset. Husk, du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

VENDSYSSEL

Seniorklubben Hjør-ring. 12. marts kl. 14: Generalforsamling m. bankospil. Dagsorden jf. lovene. Medbring en pakke til mindst 30 kr. Foreningen er vært v. kaffe. Tilmelding senest 7. marts via tilmeldmig 9999240803 eller på 46 97 13 46.

VEST

Seniorklubben Esbjerg. 4. jan. kl. 14: Vi ønsker hinanden godt nytår med bobler og kransekage. | 1. feb. kl. 14: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Alle klubmøder holdes i Fritidshuset, Kirkegade

51-53, Esbjerg. Møder den første torsdag i hver måned. Det koster 200 kr. om året at være med i klubben. Kaffen er inkluderet i kontingentet – kagen skal man selv medbringe. Ønsker du at vide mere, er du velkommen til at ringe til klubformand Iris Lund Madsen på 24 21 86 30. Klubben er ikke kun for 'ældre' pensionister og efterlønnere – også unge førtidspensionister er meget velkomne.

Seniorklubben Varde.

8. jan. kl. 14: Foredrag om 'Øen Langli i Ho Bugt' v. Karen Johansen. Tilmelding til Mette Scherning på 51 68 67 53 senest 3. jan. Foredrag + kaffe/brød koster 25 kr. Ik-kemedlemmer 50 kr. | 5. feb. kl. 14: Foredrag v. ældrechef Lone Boysen, Varde Kommune. Tilmelding til Birthe Skinnerup på 29 93 16 60 senest 31. jan. Kaffe/brød og foredrag koster 25 kr. Ik-kemedlemmer 50 kr. Vores arrangementer kan betales via bankoverførsel – Reg.nr. 5385 konto nr.0250957. Husk at påføre navn, dato for arrangement samt, at det er til FOA Seniorklubben Varde. **Seniorklubben Vejen.** 8. jan. kl. 14: Nytårskur i Sognegården, Nørregade 98, Vejen: Vi ønsker hinanden godt nytår med lidt bobler, kaffe/kage. 5. feb. kl. 14: Generalforsamling i Foreningshuset, Byagervej 3, Brørup. Dagsorden jf. lovene. Efter generalforsamling og kaffe er der banko. 20 kr. for 2 plader. Bindende tilmelding senest 30. jan.

MEDLEMSPULSEN**Vindere i oktober 2023****Hovedpræmievinder**

Eva Cederlund Toepfer, FOA Vestsjælland

Gavekort til Coop

Pia Marstrand Bertelsen, FOA Odense
Liselotte Almann Nielsen, FOA Vestsjælland
Trine Zielke Rasmussen, FOA SOSU
Anitta Skjøth Binderup, FOA Mariagerfjord
Stina Bjørnbak Nielsen, FOA Århus

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark eller et Coop-gavekort til en værdi a 1.000 kr. Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Stauings 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
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund

Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/cls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord

Midtjylland: 46 97 30 30
foa.dk/midtjylland
Midt- og Vestjylland:
46 97 14 14
foa.dk/midt-vestjylland
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/randers
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
**Social- og Sundheds-
afdelingen:**
46 97 22 22
foa.dk/sosu

QUIZ

1. Hvor mange ansatte i ældreplejen oplever tidlige tegn på forråelse?

- A. 58 %
- B. 68 %
- C. 78 %



2. Hvilken besked var det, Lone Kølander modtog fra sin leder?

- A. "Du er den, vi bedst kan undvære."
- B. "Du får en lønforhøjelse på 1.000 kroner om måneden."
- C. "Der er ikke så travlt, så du kan bare tage fri i dag."

3. Hvilket råd kommer NFA blandt andet med for at få flere seniorer til at blive længere i jobbet?

- A. Forlæng frokostpausen
- B. Lyt til medarbejderne
- C. Anskaf en popcornmaskine



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

- A. En ternet dug på en frokostrestaurant
- B. Et flettet julehjerter
- C. Et skakbræt



5. Hvor gammel er dette nummers modtager af kollegakram?

- A. 53 år
- B. 65 år
- C. 72 år

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 Fag-

bladet FOA. Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Besvar quizzen på fagbladetfoa.dk/quiz senest **8. januar 2024**.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 5/2023 er **Helle Nielsen, Roskilde**

Storstrøm: 46 97 28 00
foa.dk/storstroem
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland
Trekanten: 46 97 36 10
foa.dk/trekanten

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vest: 76 10 93 50
foa.dk/vest
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjaelland
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

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

Redaktionen sluttet
29. november 2023

Indlæg til "Det sker" sendes til Henriette Monrad,
hmon@foa.dk

Frist til nummer 1/2024
3. januar
Frist til nummer 2
31. januar

Annoncer
Media-Partners
Telefon: 28 57 08 57
jorgen@media-partners.dk

Annoncefrist
Nummer 1
10. januar
Nummer 2
6. marts

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

Nummer 1 udkommer
Uge 7 2024

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

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier
DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag:
169.153/12. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-5712



Udgiver:

FOA

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



STYRK FAGLIGHEDEN. DET BETALER SIG.

Hos VUC ERHVERV får dine medarbejdere præcis det faglige kompetenceløft, der rustar dem til fremtidens arbejdsmarked.

Fagligt stærke medarbejdere giver højere kvalitet i opgaveløsningen, og større arbejdsglæde i hverdagen. Kontakt os og lad os lægge en plan sammen!

Find nærmeste VUC på www.vuc-erhverv.dk

Scan og
læs mere



VUC-ERHVERV
MERE END UDDANNELSE



Scan QR-koden
eller gå ind på linket
foa.dk/indmeld-kollega



FOA SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

LØGTÆRTE MED OLIVEN

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. Forkæl dig selv med sprøde tærter med velsmagende fyld – og lækre havregrynskugler.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

HAVRE-GRYNSKUGLER

Opbevar dem køligt, så de er faste, men smelter i munden

TIP!

Tærtebunden er sprød, så tag en gaffel med i madpakken

Løgtærter med oliven

4 portioner

Mørdej

150 g smør
250 g hvedemel
1 tsk. groft salt
1 æg, sammenpisket

Fyld

500 g løg
½-1 dl olivenolie
3-4 fed hvidløg
1 spsk. frisk rosmarin
2 spsk. vineddike
40 g soltørrede sorte oliven

Opskrift

Fyld:

Skær løgene i skiver. Steg dem klare i olivenolie. Krydr med hvidløg, rosmarin, eddike, salt og peber. Rør oliven i. Afkøl blandingen.

Dej:

Skær koldt smør i mindre stykker og smuldr det med mel og salt, evt. i en foodprocessor, så det kommer til at ligne reven ost. Tryk dejen sammen med æg uden at ælte den. Del dejen i fire, læg den i køleskabet i ca. 15 min. og gør fyldet klar. Tænd ovnen på 225 grader.

Tærte:

Rul dejen ud i 4 cirkler i mel til ca. 15-18 cm i diameter. Læg dejen på bagepapir. Fordel løgblandingen på midten af cirklerne. Fold et par cm af dejen op om fyldet. Sæt straks tærterne i den 225 grader varme ovn og skru ned til 175 grader. Bag 15-20 min.

Havregrynskugler

Smelt 25 g smør og 50 g chokolade over vandbad. Rør 125 g havregryn, 50 g revet marcipan, 50 g sukker og 1 dl kaffe i. Tril ca. 25 kugler i kokos.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent.



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

MAD PÅ
FARTEN

FOA Lønkonto

- få ~~3%~~ 4%* i rente

- For at få den høje rente skal du være medlem af FOA fagforening.
- Du skal fremover samle hele din privatøkonomi hos PenSam Bank, så du bliver helkunde.
- Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi og du skal have NemKonto hos PenSam Bank.
- Rentesatsen er variabel og senest opdateret pr. 27. juni 2023.
- 4 % i rente gælder op til 25.000 kr. (herefter 0,00 %).



Ring
44 39 39 44
og hør om dine
FOA Fordele