

Fagbladet **FOA**

6

GODE RÅD

til at rumme en
psykisk syg kollega
SIDE 40

fokus:**VOLD OG TIDSPRES
PÅ PLEJEHJEM**

Arbejdstilsynet konstaterer problemer
med det psykiske arbejdsmiljø
SIDE 9

**KOM I GANG
MED MOTION**

Coach giver gode råd
SIDE 50

SEXCHIKANE PÅ JOBBET

Hver fjerde sosu-medarbejder har været udsat
SIDE 22

Michelle Skovgaard Johansen var PAU-elev

FYRET MENS HUN VAR GRAVID

FOA har skaffet 50.000 kroner
i erstatning fra Halsnæs Kommune SIDE 30

Ramt af reformen

Reformerne har de seneste år ligget som perler på en snor. Fra 2010 til 2014 har regeringen gennemført reformer af dagpenge, efterløn, førtidspension, fleksjob, kontanthjælp og sygedagpenge. Selv om målet med reformerne bl.a. er at få flere danskere i arbejde, har reformerne på rekordtid øget skellet mellem rig og fattig i Danmark. En del FOA-medlemmer har mærket reformerne på egen krop. Dagpenge-reformen har sendt over 2.000 medlemmer ud af dagpengesystemet. Andre har mærket indførelsen af den gensidige forsørgerpligt, som Fagbladet FOA skrev om i forrige nummer. Atter andre har lagt krop til det forventede fald på 34 procent fra 2012 til 2013 i antallet af bevilgede førtidspensioner på FOAs område. Én af dem er den arbejdsskadede og kronisk syge hjemmehjælper Christina Helle Christensen.

For hende kom der en reform i vejen for den førtidspension, som hun i årevis havde set frem til. For FOA og Fagbladet FOA er der ikke bare tale om tal og tendenser, men om hårdtprøvede medlemmer, der er kommet i klemme. Mennesker, som vi fremadrettet vil insistere på at give taletid til – og råbe op på vegne af. ★

Gitte Hejberg



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

Snydt for førtidspension

Tidligere hjemmehjælper Christina Helle Christensen havde set frem til en førtidspension. I stedet bliver hun sendt i den ene arbejdsprøvning efter den anden.

Side 5



Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20

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



VI SAMLER PÅ SMIL

På specialbørnehjemmet Kvisten i Nordjylland passer 15 sosu-assistenter 6 svært hjerneskadede børn.

Side 16

Kom i form

Sådan får du
motivationen.

Side 50



Chokolade- frøer - ja tak

Ansatte må godt
modtage beskedne
gaver fra borgerne.

Side 6

tema
psykisk syge kolleger

Plads til de sårbare

Langt over halvdelen
af FOAs medlemmer vil
gerne arbejde sammen
med en psykisk syg
kollega.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	43
Mad med Klinken	53
Quizen	58

UDGIVER

FOA

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

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

Signe Højgaard
journalist
siho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Sophie Holland
Journalist-praktikant
soho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 31

Joe Anderson
grafiker
joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

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

nyt

86

procent af de privat-ansatte FOA-medlemmer, der brugte deres stemmeret ved urafstemningen om OK14, stemte ja. Stemmeprocenten endte på bare 18 procent.

Kilde: FOA



Foto: SOSU C's Facebookside

Pleje sikret i Kolding

Et samarbejde mellem Kolding Kommunes egne hjemmeplejere og 30-40 medarbejdere fra det konkursramte Kære Pleje sørgede for hjælp til de 487 ældre, som det private firma havde ansvaret for. De ansatte fra Kære Pleje er ansat midlertidigt i kommunen.

Kilde: dknyt



Vi må konstatere, at udbud af personlig pleje overhovedet ingen mening giver.

CHRISTIAN HAUGK (S), GRUPPEFORMAND, KOLDING BYRÅD, I DKNYT

Et godt undervisningsmiljø har udløst hæder og 25.000 kroner til SOSU C i Brøndby. Skolen får Undervisningsmiljøprisen for blandt andet stillezoner, afslapningsrum og sociale indslag som fester og fredagsbar.

Læs mere

www.foa.dk/trivsel

Stemmer du til EU-valget?

Den 25. maj er der valg til Europa-Parlamentet. Vi har spurgt fire FOA-medlemmer, om de vil sætte deres kryds.



Mads Quistgaard, sosu-hjælper, Slagelse Kommune

Vi er med i EU

Ja, vi er jo en del af EU, og jeg synes, man skal tage stilling og ansvar. Jeg har ikke sat mig vældig meget ind i sagerne, men ved dog nogle basisting. Og jeg har fulgt med i debatten om børnecheck, øst-arbejdere og social dumping.



Mette Godiksen, tilsynsførende assistent, Aalborg Kommune

EU er for stort

Ja, det er vigtigt at have en mening om samfundet. I forhold til EU især, at vi ikke giver køb på vores velfærd ved mere privatisering. Jeg frygter også, at alt bliver for stort i EU, og at vi får endnu flere krav om dokumentation.



Jette Abildgaard, sosu-assistent, Frederikshavn Kommune

Ret til EU-brok

Ja, for jeg vil kunne brokke mig med god samvittighed bagefter. Jeg synes, EU bestemmer for meget over vores land, for eksempel om miljø. Jeg er lidt tilfældigt faldet over, at der er valg, så jeg skal lige sætte mig ind i sagerne først.



Joan Pedersen, sosu-assistent, Frederikshavn Kommune

Altid imod EU

Nej, for jeg er ikke den store tilhænger af EU. Har altid stemt imod, og derfor vil jeg heller ikke stemme til parlamentsvalget. Vi skal have lov til selv at bestemme, hvordan vi vil køre vores land. Der er aldrig kommet noget godt fra EU.

FOA vil bekæmpe ulighed

Står det til FOA, skal **stigende ulighed** og reformer, der forværrer problemet, være den røde tråd på Folkemødet 2014.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



FOAs hovedbestyrelse har på sit april-møde afsat fem millioner kroner til aktiviteter og undersøgelser, der kan sætte spot på den stigende ulighed i Danmark.

“Uligheden har store konsekvenser for FOAs medlemmer, men vi ser den også som et stort samfundsmæssigt problem,” siger FOAs næstformand **Mona Striib**.

Derfor er ulighed også den røde tråd, når FOA i juni stiller op på Folkemødet 2014, som har stor bevågenhed både blandt politikere og medier.

Fra 2002 til 2011 blev de fattigste danskere endnu fattigere, samtidig med at indkomsterne steg generelt, og de allerrigeste fik mest. Det viser en analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE-rådet) fra efteråret 2013.

Reformer øger uligheden

Og nu fører en række reformer videre ad samme spor.

“Dagpengereformen, hvor mange er røget ud af systemet, kombineret med den gensidige forsørger-

“Sindet vil jo gerne ud at møde mennesker, men **kroppen vil ikke med**,” siger tidligere hjemmehjælper Christina Helle Christensen.

pligt i kontanthjælpsreformen, trækker klart i retning af mere ulighed. På sigt vil det også gælde efterlønsreformen,” siger **Lars Andersen**, direktør i AE-Rådet.

På Folkemødet vil FOA pege på de konkrete skæbner, der kommer ud af den nye lovgivning.

“Det er der rigtig mange enkeltsager, der skal være øjenåbner,” siger Mona Striib.

For tidligere hjemmehjælper **Christina Helle Christensen** kom en reform i vejen for den førtidspension, hun efter otte år med en arbejdsskade og sygdommen fibromyalgi har set frem til. Ifølge hendes seneste arbejdsprøvning kan hun klare et kvarters effektivt arbejde om ugen.

“Jeg føler mig drevet rundt i manegen, og ingen lytter,” siger hun. ★

fida@foa.dk



Sikkerhedsnettet har fået alt for mange huller.

MONA STRIIB, NÆSTFORMAND I FOA

I frit fald

Antallet af bevilgede førtidspensioner faldt med 60% fra 2012 til 2013. På FOAs område forventes dog kun et fald på cirka 34%.

Kilde: Ankestyrelsen og PenSam

Folkemødet 2014

For fjerde gang holdes folkemøde på Bornholm, i Allinge 12.-15. juni. Mødets formål er at styrke demokratiet og den politiske dialog.

Reform-amok

- **2010:** Dagpengereform
- **2012:** Efterlønsreform
- **2013:** Førtidspensionsreform
- **2014:** Kontanthjælpsreform
- **2014:** Sygedagpengereform (træder i kraft 1. juli).



Du kan læse hele Christinas historie på www.foa.dk/nyheder

Ja tak til chokolade-frøer

Offentligt ansatte må **ikke modtage gaver eller arv**, men reglerne giver mulighed for, at beskedne gaver går an.

Af Britta Lundqvist

Hver anden sosu-medarbejder i hjemmeplejen og hver tredje sosu-medarbejder på plejehjem/plejecenter er blevet tilbudt gaver fra borgere inden for de seneste to år. Det viser en ny undersøgelse, Fagbladet FOA har lavet blandt medlemmerne.

De gaver, borgerne tilbyder, er især chokolade, slik, vin, øl, blomster og penge. Hver tredje har afvist at tage imod gaver – 4 ud af 10 har taget imod.

Taknemmelighedsgaver tilladt

Offentligt ansatte må som udgangspunkt ikke modtage gaver, arv eller andre fordele – f.eks. rabatter – fra borgere eller virksomheder i forbindelse med deres arbejde. Men i nogle tilfælde er beskedne gaver tilladt, hvis det er i forbindelse med runde fødselsdage, jubilæer, jul eller nytår.

Det er også tilladt at modtage taknemmelighedsgaver, hvor det vil være uhøfligt og skuffe giveren, hvis man siger nej. Det kan f.eks. være hjemmelavede grydelapper fra en plejehjemsbeboer, en buket blomster eller lignende, men gaven skal være beskednen, ifølge vejledningen *God adfærd i det offentlige*.

“Vejledningen sætter rammerne, og så kan kommunerne fastsætte deres egne retningslinjer. Man skal ikke være fuldstændig krakilsk, men det kan være nemmere for medarbejdere at sige, at kommunens politik er, at man slet ikke må modtage gaver,” siger chefkonsulent **Niels Nørby Pedersen**, Kommunernes Landsforening.

I FOAs undersøgelse svarer næsten hver anden sosu-medarbejder, at de slet ikke må modtage noget. Lidt over hver tredje svarer, at de må modtage mindre ting. ★

brlu@foa.dk

47

procent må slet ikke modtage gaver fra borgere, de arbejder for.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, februar 2014.

Så mange svarede

1.346 medlemmer fra Social- og Sundhedssektoren deltog i undersøgelsen.



Læs mere

www.foa.dk/undersogelser

Ingen arv

Offentligt ansatte må ikke arve borgere. I 2007 blev fire sosu-assistenten i hjemmeplejen fyret for at have taget imod en arv fra en borger.



Gaver



Læs mere

Gaverreglerne på www.modst.dk – søg på God adfærd i det offentlige



Jeg føler mig værdsat

I Rudersdal Kommune kan borgere og pårørende **visе deres taknemmelighed** med beskedne gaver.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True



"I er så søde. I har hjulpet så meget." Det er den begrundelse, social- og sundhedsassistent **Therese Nielsen** oftest hører, når beboere og pårørende gerne vil

give hende noget på plejecentret Margrethelund i Vedbæk.

Engang fik hun et tørklæde af pårørende til en beboer, der var gået bort.

"Det ville have været meget uhøfligt at sige nej," fastslår hun. En anden gang var en beboer i terminalfasen på Thereses fødselsdag, og den pårørende kom med blomster til hende. Taknemmelighedsgaverne gives ofte i forbindelse med afslutning af et forløb, enten når en beboer dør, eller når en borger har haft en af de midlertidige pladser.

"I er altid så **søde og venlige**. Det er fantastisk, at I kan holde os ud," skæmter Betty Uhrbrand med Therese Nielsen, der har fået en flaske rødvin.

"De er så glade og taknemmelige, når de er kommet sig så meget, at de kan klare sig i eget hjem," siger Therese Nielsen.

Glad for gaverne

Therese Nielsen oplever gaverne som en stor anerkendelse: "Jeg føler, at der bliver sat pris på mit arbejde, og jeg bliver så glad."

Hvis det er gaver, man kan være fælles om, f.eks. en æske chokolade, er det praksis at dele med kollegerne ved at sætte æsken frem i personale rummet. Er det en blomst, kan man tage den med hjem.

Ud over taknemmelighedsgaverne er der også nogle beboere og pårørende, der kommer med gaver til jul. F.eks. fik alle i personalet

sidste jul tre specialøl fra en pårørende.

Følger reglerne

Rudersdal Kommunes regler for modtagelse af gaver følger retningslinjerne fra Moderniseringsstyrelsen. Det vil sige, at man som hovedregel ikke må modtage noget, men taknemmelighedsgaver og gaver til højtider er tilladt, når de er beskedne, og når man orienterer sin leder.

"Vi har borgere, som rigtig gerne vil vise deres taknemmelighed, og det ville være uhøfligt at afvise dem. Men vi har en aftale om at spille med åbne kort, så jeg skal have besked, når medarbejderne får gaver," siger leder **Pernille Bidsted Andersen**. ★

brlu@foa.dk

Sakset fra foa.dk

16.04. Farvel til frokost-pause

Viborg Kommune opsiger retten til at holde middags-pause, hvis arbejdsdagen er seks timer eller derunder.

15.04. Arbejdstilsynet har politianmeldt Københavns Kommune

Da en sosu-assistent i december blev slået ihjel på det socialpsykiatriske bosted Ringbo i Bagsværd, var sikkerhedsforholdene langt fra gode nok. Arbejdstilsynet har valgt at politianmelde Københavns Kommune for grov overtrædelse af Arbejdstilsynsloven.

15.04. Pårørende overdyn-ges med opgaver

FOA opfordrer kommunerne til at komme i gang med at ansætte mere social- og sundhedspersonale. Det er grotesk, at pårørende i stigende grad sættes til at klare praktiske opgaver.

11.04. Tryghedspulje hjælper fyrede

Siden puljens start i 2011 har 867 afskedigede FOA-medlemmer fået økonomisk støtte til kompetenceudvikling. Størstedelen af ansøgere kommer fra den kommunale dagpleje.

10.04. Dårlig rengøring i politisk slagsmål

I København er politikere utilfredse med udliciteringen af rengøring, efter at det kom frem, hvor galt det står til med det private firma Alliance Plus.

10.04. Dagplejer gled på isen

Dagplejer Bodil Møller faldt og slog skulderen, da hun skulle strø sand på en isbelagt havegang. Nu er hun et skridt nærmere på at få det anerkendt som en arbejds-skade.

Læs flere nyheder på foa.dk



Tillidsmand Else Lindved Clausen har haft **et hårdt år**. I september var medarbejderne på plejehjemmet Bøgely i Hedensted opgivende, frustrerede og bekymrede for anstændigheden i plejen.

Travlhed og trusler plager plejehjem

Problemer med **vold, trusler og travlhed** er massive, viser Arbejdstilsynets besøg på 400 plejehjem.

Af Kåre Kildall Rysgaard ★ foto: Niels Åge Skovbo

Demente spytter, napper og stikker ud efter personalet. Stressede medarbejdere føler, at de går rundt i en osteklokke uden overskud til andre. Det kan man læse i Arbejdstilsynets tilsynsrapporter fra deres besøg på 400 plejehjem i 2013. I 157 tilfælde konstaterede tilsynet problemer med det psykiske arbejdsmiljø. Værst så det ud med vold og trusler, tidspres og arbejdsopgaver, der hober sig op.

“Dårligt psykisk arbejdsmiljø kan føre til stress og udbrændthed og resulterer ofte i højt sygefravær, lav produktivitet, konflikter og hyppigere udskiftning blandt personalet,” siger **Thomas Nygaard Christensen**, tilsynschef i Arbejdstilsynet.

Et tegn på afmagt

De seneste år har landets plejehjem fået flere beboere med demens og psykiske problemer. Nogle beboere bliver let aggressive.

“Jeg dræber jer, og jeg gør det,” lød det for eksempel fra en hjerneskadede ældre på et plejehjem i Aalborg ifølge Arbejdstilsynets rapport.

“Arbejdsmiljøet er forværret. Nogle steder er de ansatte hele tiden bagud. Hvis man er fortravlet og møder en borger, der er psykisk ustabil, er det skidt for begge parter,” forklarer **Charlotte Bredal**, arbejdsmiljøkonsulent i FOA.

Det påvirker også de øvrige beboere på plejehjemmene, når mange borgere med komplekse problemer flytter ind:

“Hvis man sidder stille og spiser, og en dement går amok, råber, skriger og sparkes, bliver stemningen utryk,” siger Charlotte Bredal.

Vold og trusler skyldes dog ikke, at ældre er bøller. Det sker i afmagt. Der er behov for god ledelse, veluddannet personale og nok hænder, hvis det skal lykkes at forbedre arbejdsmiljøet, pointerer Charlotte Bredal.

Opgaverne
tårnede
sig op
Side 10

Gode viljer er ikke nok

Mange kommuner har en politik for arbejdsmiljøet, men retningslinjer er ikke nok, siger **Marie Birk Jørgensen**, arbejdsmiljøforsker på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

“Viden om retningslinjer når ikke altid ud til medarbejderne på gulvet, men forbliver noget pænt på hjemmesiden.”

Hun peger på, at der er sket mange nedskæringer i plejen. Det kan betyde, at medarbejderne kan have svært ved at prioritere og nå arbejdsopgaverne.

Kommunernes Landsforening (KL) mener ikke, at der er beviser for, at dårligt arbejdsmiljø hænger sammen med nedskæringer. Årsagerne er meget sammensatte.

“Kommunerne tager påbud fra Arbejdstilsynet meget seriøst, og det ligger alle på sinde at sikre et godt arbejdsmiljø,” siger **Preben Meier Pedersen**, chefkonsulent i KL. ★

kaare@analytik.dk



Jeg dræber jer,
og jeg gør det!

EN ÆLDRE, HJERNESKADET BEBOER PÅ ET PLEJEHJEM I AALBORG

39

gange for hver gang Arbejdstilsynet foretog 100 besøg på plejehjemmene i 2013, blev et dårligt psykisk arbejdsmiljø påtalt.

Psykisk arbejdsmiljø under lup

I 2013 havde Arbejdstilsynet særligt fokus på det psykiske arbejdsmiljø i ældreplejen.

Vold og tidspres

Det psykiske arbejdsmiljø på plejehjemmene lider især under problemer med vold, trusler, stor arbejdsmængde og tidspres. Det viser Arbejdstilsynets besøg på plejehjemmene i 2013.





Opgaverne tårnede sig op

Medarbejderne på Bøgely Plejecenter **løb i alle retninger**, da ressourcerne ikke længere stod mål med ambitionerne. Nu finder de fælles fodslag for at komme videre.

Af Kåre Kildall Rysgaard ★ foto: Niels Åge Skovbo

Daglige episoder med bid, spyt, slag, spark og trusler på Bøgely Plejecenter i Hedensted førte til, at Arbejdstilsynet i september gav plejecentret flere påbud.

Siden har Bøgely ihærdigt sat ind for at forbedre arbejdsmiljøet. Alle medarbejdere i plejen har været på kursus, og kommunens HR-afdeling er trådt til.

“Jeg er glad for Arbejdstilsynets besøg. De har hjulpet med at præcisere, hvor vi skal sætte ind,” fortæller områdeleder **Dorte Mosbæk**. Da hun sidste år trådte til som leder, arvede hun problemerne med arbejdsmiljøet.

Også tillidsrepræsentant **Elsé Lindved Clausen** glæder sig:

“Det er vigtigt, at man tør være ærlige for at komme videre,” siger hun.

Stress, sygdom og klager

Engang havde Bøgely Plejecenter ry for at være et sted med ekstra ressourcer, hvor der var tid til at hjælpe ældre med indkøb, besøg og meget mere. Så kom krisen, og så kom besparelserne. Men medarbejderne havde svært ved at ændre arbejdsgangene, så de passede til de færre ressourcer, skrev Arbejdstilsynet efter sit besøg.

“Det er svært, når medarbejdere af et godt hjerte vil gøre ting for borgerne, som ikke

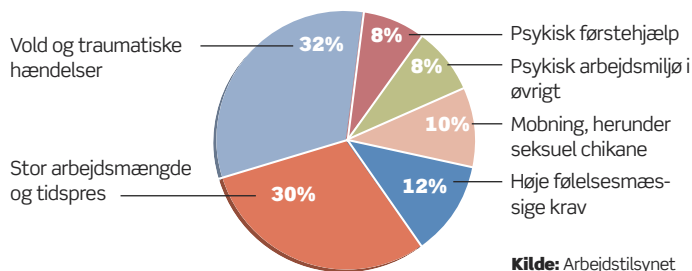


Når der var travlt på Bøgely, glippede aftaler, dokumentation haltede, og overleveringen svipsede. Resultatet var, at nye medarbejdere på vagt ikke altid vidste, hvis beboere var ustabile. Det betød **større risiko** for vold og trusler, skrev Arbejdstilsynet.

Knas i arbejdsmiljøet

I 2013 besøgte Arbejdstilsynet **400** plejehjem. På **270** af dem var der problemer med arbejdsmiljøet. **157** havde problemer med det psykiske arbejdsmiljø.

Sådan var påbuddene i forbindelse med det psykiske arbejdsmiljø fordelt:



5 gode råd

Sådan får du et bedre psykisk arbejdsmiljø



Læs mere

www.foa.dk/psykisk

længere er en del af velfærden i Danmark,” forklarer Dorte Mosbæk.

På den anden side oplevede medarbejderne opgaver tårne sig op, uden at der var enighed om, hvad der skulle droppes.

“Hver havde sit eget fokus. Nogle på beboerne. Andre på at overleve. Vi fægtede med hver vores plan,” fortæller Else Lindved Clausen.

Resultatet var stress, sygdom, fejl, aftaler der svipsede og klager fra pårørende.

Flere komplekse borgere

Samtidig havde plejecentret fået flere demente beboere og ældre med psykiske problemer. De kunne finde på

at berøre personalet seksuelt, slå eller råbe, når de var ustabile.

Tidligere havde personalet været vant til at klare alle beboere, men med flere komplekse borgere, gik det ikke længere glat. Personalet skulle lære at bede om hjælp. Områdelederen oplevede frustrationen, og at solidariteten røg, så vikaren blev sat til at pleje nogle af de udadreagerende beboere. Det øgede risikoen for vold og trusler, fordi vikaren ikke kendte situationen.

Fælles fodslag

I dag arbejder Bøgely Plejecenter systematisk på at forbedre arbejdsmiljøet.

En vigtig ting er at finde fælles fodslag. Ledere og medarbejdere skal have de samme mål og tankegange om plejen – ellers er det svært at komme videre, mener Dorte Mosbæk.

Hun erkender, at det tager tid at forbedre arbejdsmiljøet, fordi det kræver nye vaner og arbejdsgange. Else Lindved Clausen savner ressourcer, men mener dog, at stemningen går mod bedre tider.

“Det var et hårdt år at komme igennem, men det var vigtigt,” siger hun. ★

kaare@analytik.dk

Hvad mener du?

Har din arbejdsplads problemer med det psykiske arbejdsmiljø?



Sig din mening på Facebook
www.facebook.com/fagogarbejde

De typiske problemer

Fagbladet FOA har fået aktindsigt i tilsynsrapporterne på fire plejehjem med dårligt psykisk arbejdsmiljø. Arbejdstilsynet nævner bl. a.:

- **Skældsord.** Medarbejdere kaldes møgkællinger og ludere.
- **Vold.** Medarbejdere kradses, spyttes, nappes, sparkes og slås. Enkelte gange bruges kniv.
- **Seksuelle krænkelser.** Beboere opfordrer medarbejdere til samleje.
- **Uoverskuelige arbejdsopgaver.** Frustration, manglende tillid og for lidt tid til omsorg.
- **Sygdom.** Mange syge og ingen velfungerende vikarordning, så alle skal løbe stærkere.
- **Tidspres fører til fejl.** Medicin gives ikke, aftaler svipses, og dokumentationen halter.

groft sagt

Hvad bli'r det næste?

Regeringen har ifølge AE-Rådet med en række reformer bombet de 10 procent fattigste tilbage til en indkomst, som ligger under niveauet i 2002.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Det pædagogiske personales kompetencer skal bruges på skolerne, mener skoleledernes nye formand **Claus Hjortdal**.

Personalet i SFO'erne ved endnu ikke, om de er købt eller solgt, når skolereformen bliver til virkelighed efter sommerferien. Nogle kommuner har varslet lukning af skolefritidsordninger.

I mange kommuner er det endnu ikke afgjort, og enkelte har sat mål for andelen af pædagogisk personale på skolerne. "Det bliver meget forskelligt. Man er ikke så langt endnu, og meget er op til lederen på den enkelte skole," siger Claus Hjortdal, formand for Skolelederforeningen.

Claus Hjortdal vurderer, at det samlede antal pædagogiske medarbejdere – pædagoger, pædagogiske assistenter og pædagogmedhjælpere – vil falde, men en del vil flytte fra fritidsområdet til skolen.

"Kompetencerne hos det pædagogiske personale skal selvfølgelig bruges. Der sker også læring i fritidsordningen, og når børnene er længere i skolen, flytter læringsrummet med."

Inklusion af børn med særlige behov er et område, hvor Claus Hjortdal også vurderer, at der er opgaver til det pædagogiske personale. "Inklusionsdagsordenen giver større diversitet og stiller særlige krav. Nogle børn har brug for støtte. Pædagogisk personale er rigtig gode til relationer og kan støtte i læringsrummet." ★



Foto: Polfoto

Claus Hjortdal blev i marts valgt til formand for Skolelederforeningen. Han er læreruddannet.

Enkel genvej til vægttab

Jeg troede ikke mine egne øjne



Efter tre fødsler havde der med tiden sneget sig for mange kilo på sidebenene. Når man som Dorthe Thomsen er glad for at ride, er det både en belastning for én selv - og ikke mindst for hesten - men så læste hun om Fibramin og besluttede sig for at prøve.

Dorthe Thomsen er som mange andre danskere skeptisk, når det kommer til slanke midler, og efter at hun havde prøvet alt for at tabe sig - tabletter, 5-2 diæteten, supper, diæter og meget andet - var gode råd dyre. Da tiden ikke var til at skulle løbe et maraton for at tabe sig, var hun virkelig åben for nye idéer.

Troede ikke på slankepillerne

”Da jeg en dag i rideklubben nævner for en ven, at jeg godt vil tabe mig, fortæller han pludselig, at han selv har opnået et stort vægttab ved at bruge nogle nye naturlige tabletter, som lige er blevet godkendt af EU for deres effekt. Jeg bliver selvfølgelig nysgerrig, og selv om jeg overhovedet ikke troede på slankepillerne, valgte jeg alligevel at prøve, for jeg kunne jo sagtens se, at han havde tabt sig meget. Jeg bestilte omgående tablet-

terne på internettet hos virksomheden Wellvita og startede med at tage dem en halv time før hvert måltid, som jeg havde fået at vide, at jeg skulle. Jeg kunne selvfølgelig sagtens mærke, at der skete noget. Min sult blev helt klart mindre, og allerede efter de første to uger kunne jeg godt mærke, at bukserne var begyndt at hænge. Men jeg var nok stadig lidt skeptisk.”

Overraskende resultat på bare 6 uger

Den dag vi besøger Dorthe i byen Varde på den jyske vestkyst, har hun taget Fibramin tabletterne i seks uger. Da hun stiller sig på vægten, tror hun ikke sine egne øjne. ”Ja nu er jeg jo en kvinde, så jeg vil ikke tale om min vægt - og faktisk har jeg ikke været på vægten før nu, så jeg kendte ikke resultatet. Jeg var godt

klar over, at jeg havde tabt mig meget, men at det er gået så godt, uden at jeg har gjort det store, overrasker mig virkelig. Så tabletterne vil jeg bruge i en tid fremover, og så vil jeg iøvrigt forære alle mine gamle bukser til Kirkens Korshær, for dem får jeg ikke brug for mere” siger Dorthe og smiler, medens hun holder de gamle bukser op, så vi kan se resultatet.

En varm fortæller

”Jeg er i dag blevet varm fortæller for Fibramin tabletterne. Man skal selvfølgelig ikke tro på alle de reklamer, der lover guld og grønne skove, men det her har altså virket for mig, og så er det iøvrigt 100% naturligt og enkelt at bruge. Man skal bare huske at tage de 2 tabletter sammen med et stort glas vand før hvert hovedmåltid - og så sker der bare noget med vægten” fortæller Dorthe glad.

Det brugte Dorthe til at tabe sig

Fibramin er et nyt EU-godkendt naturmiddel fra virksomheden Wellvita. Det indeholder fiberplanten konjakrod, der i maven kan opsuge det vand, du drikker sammen med tabletterne. Det reducerer mavens volume. Mange studier har bevist, at det giver en naturlig mæthedsfølelse, som gør det meget lettere at tabe sig.

Fibramin kan kun købes hos Wellvita, og det koster kr. 199 for en måneds forbrug. Tabletterne kan bestilles på www.wellvita.dk eller på tlf: 82 30 30 40



Alle har brug for en pause

Så dukker debatten om frokostpauser og andre pauser i løbet af arbejdsdagen op igen. Denne gang er det Viborg Kommune, der har genstartet debatten ved at opsigte retten til frokostpause for ansatte i hjemmeplejen, der arbejder seks timer eller mindre om dagen.

Det er en gammel travet, der nu igen trækkes ud af stalden og slippes fri i den komplicerede kombination af pausebestemmelser i arbejdsmiljøregler, EU-direktiver og overenskomster.

For mig er det ufatteligt, at arbejdsgivere i 2014 forestiller sig, at behovet for mad og drikke i løbet af en arbejdsdag kan udsættes til fyraften eller kan dækkes på cykel på vej fra den ene ældre til den næste eller i smug på en institution. Selvfølgelig skal lønmodtagere have

mulighed for en pause og for et måltid. Det behov er ikke blevet mindre i takt med kravene om øget produktivitet i den offentlige sektor. Tværtimod.

Det undrer mig, at kommuner kan stille spørgsmålstegn ved det behov. Eller rettere: Det undrer mig, at de ansvarlige kommunalpolitikere ikke overfor deres forvaltninger lukker den debat én gang for alle

med beskeden: "Vågn op. Vi lever i 2014. Det handler om mennesker, der investerer sig selv i at arbejde med andre mennesker, der har behov for en hjælpende hånd. De skal da behandles med respekt og ikke med respektløse regnearks- og skrivebords-teoretiske besparelser."

Den svenske politolog Bo Rothstein betegnede engang de, der ihærdigt rationaliserer den offentlige sektor uden anden faglig indsigt end evnen til teknisk at tælle, veje og måle som "teknisk kompetente barbarer". Det ville være befriende at opleve kommunalpolitikere, som stod på mål for deres ansatte og gik op mod "de teknisk kompetente barbarers" virkelighedsfjerne skrivebordsøvelser. Også når det gælder deltidsansattes mulighed for at holde en frokostpause. ★

[kort sagt]

Viborg Kommune har opsagt frokostpausen for en række ansatte i hjemmeplejen, hvis vagten er på seks timer og derunder.



Læs mere

www.foa.dk/frokost

Selvfølgelig skal lønmodtagere have mulighed for en pause og for et måltid.



Dennis Kristensen

Facebook

Vi er en uddøende race

23. april

Vi sosu-hjælpere er en uddøende race – ligesom plejere, hjemmehjælpere m.fl. Det er en helt naturlig og ikke mindst sund udvikling, som i sidste ende vil blive til en fordel for den enkelte borger, som skal have færre faggrupper i hjemmet. Står det til mig, så dropper man sosu-hjælperuddannelsen og udfaser de sosu-hjælpere, som i dag er ansat, i takt med at de siger op.

Martin Høyem

Sendt til redaktionen

En tredje vej i udliciteringen

2. april

Udlicitering af offentlige ydelser er kommet for at blive. I EU-Parlamentet har vi ændret på reglerne for udbud og dermed øget gennemsækeligheden. For nylig var jeg med til at stemme en lovgivning igennem, som giver det offentlige bedre mulighed for at se på kvalitet og arbejdsforhold frem for pris, når private firmaer skal levere til det offentlige.

De nye regler baner en tredje vej i udliciteringen, fordi de styrker mulighederne for at socialøkonomiske virksomheder, der ikke er drevet af profit, kan komme på banen. Vi kan dog stadig gøre meget i EU for at sikre, at private udbydere på profitjagt ikke ødelægger den danske vel-



Hvis vi vil tages alvorligt, må vi starte med at tage os selv alvorligt.

PIA MORTENSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

færd, men bidrager til at udvikle den og gøre den bedre.

Britta Thomsen (S), medlem af Europa-Parlamentet

Facebook Brug for PAU'er og pædagogmedhjælpere 9. april

Er pædagogmedhjælperne ikke dem, der fører de gode tiltag ud i virkeligheden? Mens pædagogen skriver handleplaner m.m. Det har jeg da oplevet. Og måske et stop på vejen til fuldt uddannet pædagog? Mange PGU'er har anden uddannelse og kan 1.000 ting – måske uddannede lidt sent i livet og ikke så boglige. Men al det med håndværk og hænder, udendørs liv osv. – det kan mange af dem. Så der må da være brug for dem.

Jette Aasted Jakobsen Nilsson

Facebook Politikerne gider ikke høre på os 7. april

Det er bedst at klare tingene internt, men når det handler om forringelser/besparelser hjælper det ikke meget at gå til ledelsen. Her er det jo politikerne, der bestemmer, og de er svære at komme i kontakt med. Sidst men ikke mindst: De gider ikke høre på os.

Inger Nielsen

Sendt til redaktionen Vi må tage os selv alvorligt 17. marts

Vi er ikke gode nok til at fremhæve den forskel, vi gør, når vi er på arbejde. Det bliver ikke tydeliggjort, at vi rent faktisk redder liv – fuldstændig som på et sygehus eller i en ambulance.

Hvis vi vil tages alvorligt, må vi starte med at tage os selv alvorligt. Vi vil have hjælp af vores ledere og vores fagforeninger. FOA vågn op! Promover os for vores jobindhold, og at vi redder liv.

Pia Mortensen

Facebook Arbejder i otte timer uden pause 16. april

På plejehjemmet, hvor jeg arbejder fra 15-23, har vi ikke ret til en eneste pause. Kun de 10-15 minutter, det tager at made en beboer ... Men pause for sig selv – det findes ikke.

Kathrine Søndergaard Sørensen

Facebook En by i Rusland 17. april

Jeg tror ikke, jeg har prøvet at holde frokostpause endnu. På plejehjem er det bare en by i Rusland.

Karina Harder Olesen



Plads til psykisk syge kolleger

Et stort flertal af FOAs medlemmer kan godt rumme psykisk syge kolleger.

Tema side 34-41

Skriv



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:

www.facebook.com/fagogarbejde

4,9

milliarder kroner. Så meget blev der i 2013 brugt mindre på velfærd end kommunerne havde budgetteret med.

Kilde: Beregninger fra FOA på baggrund af tal fra Danmarks Statistik.

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på www.foa.dk og på Facebook.



Livet på Kvist

2 Inhalationsmaske. Børnene skal have diverse inhalationer, lungefysioterapi med videre flere gange i døgnet, og det gælder om at gøre de ubehagelige ting så tålelige som muligt.

3 Stimulation. På Kvisten er de meget opmærksomme på overstimulation. Børnene skal bruge mange kræfter på bitte små ting, og det kan være en misforståelse at tilbyde dem for meget.





[specialbørne- hjemmet Kvisten]

Region Nordjyllands specialbørnehjem Kvisten er hjem for seks hjerne-skadede børn mellem 0 og 18 år. Alle er svært funktionshæmmede og med somatiske lidelser, der kræver sygepleje. Her arbejder 15 sosu-assistenten og lige så mange pædagoger.

På specialbørnehjemmet Kvisten i Støvring i Nordjylland bor seks **svært hjerne-skadede** børn, der hele tiden er omgivet af et omsorgsfuldt og observant personale. Det gælder om at undgå hospitalsindlæggelser, for de kan være direkte livstruende for børnene. Og så gælder det først og fremmest om at fange de små glæder i hverdagen.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

1 Smil. Medarbejderne på Kvisten samler på smil. De fanger og tolker de mindste signaler i arbejdet på at give Kvistens seks børn den bedste individuelle pleje og livskvalitet.

4 Medicin. Børnene har store somatiske udfordringer, hvoraf nogle kræver medicinsk behandling. De får deres medicin opløst i sonden.

5 Charmetrolld. Mathias på 16 år har fået sin sejeste skjorte på og gelé i håret, så nu kan fotografen bare skyde løs.

6 Mål. Det er et stort mål at prøve at lære børnene at signalere "ja" og "nej", så de selv kan få indflydelse på deres tilværelse.

6 Observante. "Vi er meget opmærksomme på symptomer og sætter mange forebyggende behandlinger i værk. En indlæggelse tærer voldsomt på de her børn," fortæller sosu-assistent Dorthe Høgh Andersen.

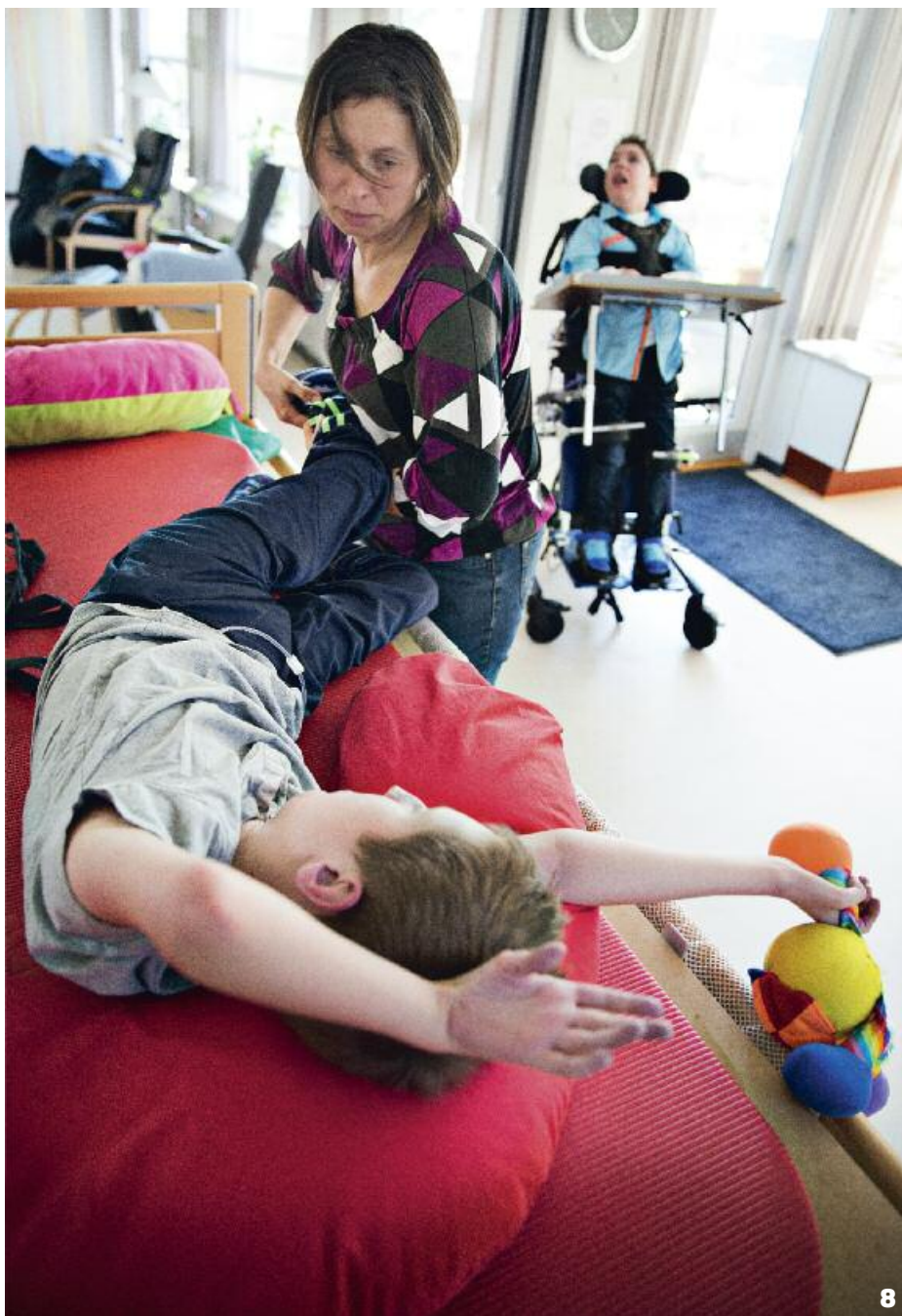
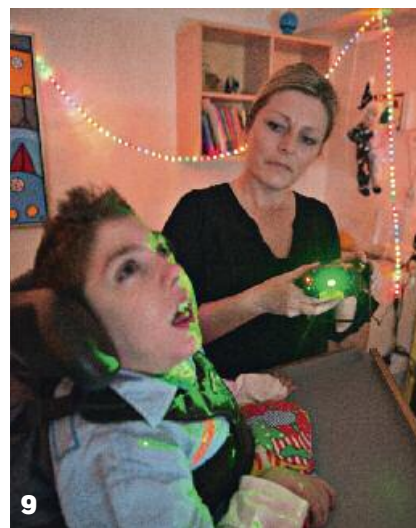




7 Sonde. De fleste børn får sondemad, men der bliver bagt og lavet mad som i andre hjem, og duften stimulerer og giver appetit.

8 Motion. Social- og sundhedsassistent Camilla Sjørøos giver Benjamin den daglige motion. Den betyder, at han er blevet bedre til at strække benene.

9 Diskodreng. Som de fleste 16-årige er Mathias vild med at spille høj musik. Og der er diskolys på teenage-værelset.



10 Tværfagligt. De 15 sosu-assistenter på Kvisten arbejder tværfagligt for at løse de sundhedsfaglige og pædagogiske udfordringer, og hvert barn har tilknyttet et team bestående af en social- og sundhedsassistent og en pædagog.

11 Døgnpleje. Også i søvnen er plejen intens. Lille Sarah sover trygt, mens hun ligger med c-pap og bliver vendt.

[bag om ordet]

C-pap er forkortelse for Continuous Positive Airway Pressure og er et apparat, der skaber højere atmosfærisk tryk i lungerne, så de holdes udspændte.



Rygestoprådgiver **Pia Hardt** hjælper patienter og ansatte på Hvidovre Hospital med at kvitte smøgerne.



1986

2014



Patienterne skal være røgfri

[cv]

Navn: Pia Hardt

Alder: 52 år

Job: Rygestoprådgiver på Hvidovre Hospitals rygestopcafé. Har også rygestopkurser for unge piger på Vesterbro, på Københavns Kommunes sundhedscentre og er rådgiver på Stoplinjen.

Grunduddannelse: Sygehjælper i 1986, social- og sundhedsassistent i 1997.

Efteruddannelse: Kursus som rygestoprådgiver og coachuddannelse

Sådan kommer du i gang:

Rygestopkursus hos Kræftens Bekæmpelse, www.cancer.dk søg på rygestoprådgiver.

Coachuddannelse fra Sofia Manning www.sofiamanning.com

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen:

brlu@foa.dk

Min interesse for rygestop kom dengang, jeg var ansat på lungemedicinsk afdeling, hvor rygestop var vores kæphest. Jeg tog et kursus som rygestoprådgiver, og da der i 2000 blev oprettet en rygestopklinik, blev jeg opfordret til at søge stillingen som leder. Det var en kæmpe omvæltning. Jeg gik fra en sengeafdeling, hvor jeg vidste, hvad jeg skulle lave, til et skrivebord og en computer, hvor jeg selv skulle fylde rammerne ud.

Min opgave er blandt andet at hjælpe patienterne til at holde sig røgfri under indlæggelsen. Jeg kan tilbyde dem nikotinerstatning og samtaler, hvor jeg prøver at få dem til at forstå, hvor vigtigt det er for deres sundhed og behandling at være røgfri. Det er ikke altid nok, at lægerne siger, de skal holde op med at ryge. Vi skal møde dem der, hvor de er, og det kræver ofte en længere snak, end lægerne har tid til. Hvidovre Hospital har været røgfri matrikel siden 2006, og der er desværre stadig patienter, der bryder reglerne. Så tager jeg en samtale med dem. Med korrekt dosering af nikotinerstatning kan mange holde sig røgfri under indlæggelsen, og andre går ud og ryger færre gange.

Jeg uddanner også plejepersonale til rygestop-ambasadører, så de både kan tale rygestop med patienterne og henvise til Rygestopcafeen.

De ansatte kan også få hjælp til rygestop og få op til syv ugers nikotinerstatning.* ★

brlu@foa.dk



Sexchikane skal tages alvorligt

En ny undersøgelse viser, at sexchikane er et stort problem. Jeg synes, jeg har hørt det før og surfede lidt rundt på nettet. Og ganske rigtigt. I 2008 viste en lignende undersøgelse, at der var stigende sexchikane inden for pleje og omsorg. Det er helt uacceptabelt, at personalet udsættes for sexchikane, og at arbejdspladserne ikke i tilstrækkeligt omfang har handlet på det.

Jeg vover den påstand, at sexchikane stadig er et meget tabuiseret emne. Det er ganske enkelt ikke noget, man taler om, når man er udsat for det. De borgere og patienter, som medarbejderne skal drage omsorg for, er også dem, der udøver sexchikane. Det går meget tæt på den enkelte, ikke kun fagligt, men også personligt. Af den grund går mange alene med det.

Men man skal vide, hvor man kan få hjælp, og hvordan man kan støtte hinanden som kolleger. Det er ledelsens ansvar, at der er et godt psykisk arbejdsmiljø – herunder klare retningslinjer for hvordan man skal forholde sig til sexchikane. Ledelsen skal også sikre god instruktion af nye og unge kollegaer i, hvordan de skal forholde sig fagligt til f.eks. demente eller hjerne-skadede.

Sexchikane går meget tæt på den enkelte, ikke kun fagligt, men også personligt.

tages alvorligt, når en medarbejder henvender sig og vil tale om den sexchikane, hun eller han har været udsat for. Som kollegaer har vi et ansvar for at bidrage til en sådan kultur, ligesom vi skal være åbne over for, at vi kan have forskellige grænser. Det, der virker krænkende på en person, gør det ikke nødvendigvis på en anden. ★

K. Stæhr

[kort sagt]
Sosu-personale er udsat for sexchikane på jobbet, viser en ny FOA-undersøgelse.

**Sex-
chikane**
Se side 22



Af Karen Stæhr, sektorforsker ★ foto: Jørgen True



Ansatte skal holde mund

En fjerdedel af FOAs medlemmer svarer, at ledelsen på deres arbejdsplads har sagt, at de ikke må ytre sig offentligt om forringelser i den service, de yder til borgerne.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, marts 2014



Lommesmerter

Det føles stadig sværere for husholdningerne at få pengene til at slå til. I 2005 mente **7%** at det var svært. I 2012 var andelen steget til **11%**.

Kilde: Danmarks Statistik



procent af FOAs medlemmer er bekymrede for at miste deres arbejde, viser en ny medlemsundersøgelse. Da medlemmerne blev spurgt om det samme i 2011, var tallet **38 procent**.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, februar 2014

Forskel på stress

Ishøj Kommune er det sted, hvor flest lider af stress. I Allerød og Hørsholm er stressniveauet kun det halve.

Kilde: Ugebrevet A4



procent lavere risiko for rygskeer. Det er der ved konsekvent brug af hjælpemidler til forflytning.

Kilde: www.arbejdsmiljoforskning.dk



Pleje af svært overvægtige

Et nyt kursus Pleje af den svært overvægtige borger giver viden om særlige anatomiske og fysiologiske problemstillinger, forflytningsteknik, hjælpemidler og etik og kommunikation. Kurset varer tre dage.



Læs mere

på www.epos-amu.dk



Vi har et billigt sundhedsvæsen, hvor vi får rigtig meget for sundhedskronerne.

JES SØGAARD, PROFESSOR VED INSTITUT FOR KLINISK MEDICIN PÅ AARHUS UNIVERSITET, I POLITIKEN



Lys og luft gavner livskvaliteten

På Plejecentret Thurøhus i Svendborg har de gode erfaringer med deres orangeri – en pavillon, som forlænger uden-dørssæsonen. I dette forår blev den allerede taget i brug på de gode dage i marts. “Beboerne får øget livskvalitet med mere lys og frisk luft. Vi

spiser der, drikker kaffe, og nogle sover også middagslur i pavillonen,” siger **Pia Silo Jensen**, der er sektionsleder i demensafsnittet Oasen med otte beboere. Ud over orangeriet er der en sansehave, som også er med til at gøre beboerne mere aktive og give gode oplevelser.

Konkurrence giver effektivisering

Der mangler dokumentation for, om det giver besparelser og ændringer i kvaliteten, når kommuner sender ældrepleje i udbud. Det fremgår af en analyse fra Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning – KORA – som har analyseret de eksisterende rapporter om effekterne af udbud. Men konkurrencen mellem offentlig og privat fører til effektiviseringer i kommunerne, viser analysen.

Kilde: Økonomisk effektivitet blandt private og offentlige udbydere af ældrepleje: Metodiske overvejelser og empiriske resultater' www.kora.dk

INKOLET - nyt stort inkontinenslagen

- Meget stor dækningsflade
- Meget høj sugeevne (SAP).
- Tør og komfortable overflade
- Vandtæt bagside
- Indkapsler både væske og lugt
- Antibakteriel behandlet
- Biokompatibel



Størrelse:	90 x 150 cm
Sugeevne:	3000 ml pr. m ²
Varenr.:	3601100
HMI. nr.:	83635
Pris (40 stk):	Kr. 764,- ex. moms



Se mere på:
www.vendlet.dk

Kontakt os på:
Tlf: 9631 0050

Frække tilbud krænker sosu'er

Sosu'er er udsat for **sexchikane** på jobbet og mangler redskaber til at stoppe det.

.....
Af Sophie Holland

tema
sexchikane

Hver fjerde social- og sundhedsmedarbejder i hjemmeplejen og på plejehjem har oplevet sexchikane inden for det seneste år. Det viser en ny FOA-undersøgelse. I 98 procent af tilfældene blev chikanen begået af borgere, som personalet er ansat til at pleje.

Arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal** oplever, at sexchikane er et tabu på mange arbejdspladser, og at der derfor ikke bliver talt nok om episoderne.

Hun understreger, at det er vigtigt med viden om, hvordan man skal håndtere borgernes seksuelle behov, så det bliver mindre personligt og mere fagligt. Det kræver, at medarbejderne ikke ignorerer episoderne og bare tænker: Det er en del af jobbet.

“Der er stor forskel på, hvordan personalet forholder sig til sexchikane. Nogle mener ikke, at det eksisterer, mens andre vælger at holde det for sig selv, hvis de oplever noget krænkende,” siger hun.

Tag hånd om borgeren

Demensfaglig rådgiver i Københavns Kommune **Maj-Britt Joost** tilbyder undervisning i seksualitet til personalet på plejehjem og hjemmeplejegrupperne i kommunen. Hun mener, at det kan være det rigtige at aflede borgerens opmærksomhed i situationen og samtidig holde godt øje med borgeren fremover.

“Det kræver, at episoden bliver taget alvorligt på næste personalemøde. Alle skal vide, at det er sket, og så skal man tænke i løsninger, hvis det sker igen. Måske kan borgeren have glæde af et seksuelt hjælpe-middel eller en pornofilm,” siger hun.★

soho@foa.dk

27

procent af personalet i hjemmeplejen og på plejehjem har oplevet sexchikane inden for det seneste år.

Kilde: FOA-undersøgelsen ‘Seksuel chikane blandt FOAs medlemmer’, april 2014.



I Københavns Kommune har de fokus på **sexchikane** fra borgere og opfordrer personalet til at være åbne om det.

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



Slut med onani i fællesstuen

Læs videre på næste side ■

69

procent af personalet i hjemmeplejen og på plejehjem oplyser, at de ikke har eller ikke ved, om de har retningslinjer på arbejdspladsen for, hvordan de håndterer uønsket seksuel adfærd fra borgere, brugere eller patienter.

Kilde: FOA-undersøgelsen 'Seksuel chikane blandt FOAs medlemmer,' april 2014.



Ligesom vi taler med borgerne om deres religion og kost, skal vi også tale med dem om deres seksualitet.

MAJ-BRITT JOOST, DEMENSFAGLIG RÅDGIVER

Slut med onani i fællesstuen

Fokus på seksualitet

Københavns Kommune har det seneste år sat fokus på seksualitet i hjemmeplejen og på plejehjemmene. Mange af medarbejderne på plejehjemmene har fået en halv dags undervisning i seksualitet, og der vil fortsat blive tilbudt kurser. De ansatte kan også ringe til en demensfaglig rådgiver, som kan hjælpe dem med samtaler med demente eller pårørende om seksualitet.



Læs mere

Guide til seksuelle hjælpemidler til ældre:

www.foa.dk/sexlegetoej



→ Det er formiddag, og kaffen er serveret i fællesstuen på plejehjemmet Møllehuset. En mandlig beboer lyner sine bukser ned, tager sin penis frem og begynder at røre ved den. Straks rejser en ansat sig for at køre ham ind i hans lejlighed.

Tidligere ville manden onanere i fællesstuen, og det krænkede både de andre beboere og personalet. Men siden Københavns Kommune er begyndt at tilbyde undervisning i seksualitet til personalet på plejehjem og i hjemmeplejegrupperne, er chikanen blevet lettere at stoppe.

Bryd tabuet

Sosusassistent **Susan Bengtson** har selv været udsat for sexchikane i form af klapp bag i og udtryk som: "Kom op og slik den." Hun er vidensperson på demensområdet på Møllehuset, der er en del af De Gamles By med både plejeboliger og flere plejecentre på Nørrebro i København.

Hun gør meget ud af, at personalet kan tale med hinanden eller hende om, hvordan de tackler sådanne situationer. Hun var derfor glad, da en af de mandlige

ansatte kom hen til hende og fortalte, at en kvindelig beboer flere gange havde sagt: "Jeg vil gerne have tissemand."

Tabuet var brudt, og de to kunne tage sig en snak om episoden.

"Selvom mange er demente eller hjerneskadede og ikke ved, hvad de gør, fordi de handler impulsivt på følelser og behov, kan det godt krænke alligevel, fordi det bliver meget personligt," siger Susan Bengtson.



Vi skal stadig blive bedre til at tænke i uopfyldte seksuelle behov, hvis en borger har en krænkende adfærd.

SUSANNA NORDBERG



Forebyg sexchikane

Klarahus er nabo til Møllehuset og rummer et demenscenter. Her bor udelukkende demente borgere, som kan have svært ved at give udtryk for deres behov.

Det betyder, at nogle af borgerne er frustrerede og udadreagerende uden at vide, at det er på grund af et undertrykt seksuelt behov.

“Vi har en beboer, som er gået fra at være sur hele formiddagen til at være glad og fløjtende. Den ændring er sket, efter han fået privatliv i badet hver morgen,” siger **Susanna Nordberg**, der er demensvidensperson i Klarahus.

I følge hende kræver det stadig tilvæning at forbinde seksualitet med udadreagerende adfærd.

“Vi skal stadig blive bedre til at tænke i uopfyldte seksuelle behov, hvis en borger har en krænkende adfærd,” siger hun.

En gammel gris?

Hvis personalet har brug for hjælp til at tage en samtale med en borger, kommer demensfaglig rådgiver **Maj-Britt Joost** ud på plejecentret.

“Både personalet og borgerne kan opfatte seksualitet som et tabu. Den ansatte vil ikke overskride grænser ved at spørge til det, og borgeren er bange for at blive opfattet som en gammel gris,” fortæller hun.

Det er dog langt fra alle borgerne, der har den bekymring, for mange er demente og meget impulsstyret. Ifølge Maj-Britt Joost kan man dog sagtens tale med demente om seksualitet.

“Jeg går langsomt frem og starter med at lytte til deres tanker om sex. Herefter kan jeg tilbyde dem et pornoblad og som det allersidste skridt, kan jeg vise dem et seksuelt hjælpemiddel. Når jeg har sikret mig flere gange, at de gerne vil have det, bestiller jeg det hjem,” forklarer Maj-Britt Joost. ★

Sådan
forebygges
sexchikane
Side 26

soho@foa.dk



Alle plejehjem og hjemmepleje-grupper i Københavns Kommune kan låne **kufferten med sexlegetøj**, så borgerne kan se udvalget. Herefter bestiller personalet hjem.

Personalet vil gerne signalere overfor borgerne, at de kan tale med dem om **seksualitet eller hjælpemidler**. Dagcenterbruger Kurt Andersen kom forbi, da Susanna Nordberg og Susan Bengtson talte om seksualitet.



[cv]

Navn: Susanna Nordberg

Alder: 57 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent samt den sociale diplomuddannelse

Job: Vidensperson på demensområdet på plejecentret Klarahus i Københavns Kommune



[cv]

Navn: Susan Bengtson

Alder: 50 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent samt den sociale diplomuddannelse

Job: Vidensperson på hjemmet Møllehuset i Københavns Kommune



Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der skriver til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Maj-Britt Joost

Titel: Demensfaglig rådgiver i Københavns Kommune, Nørrebro/Bispebjerg

Mail: B70A@suf.kk.dk

UPASSENDE ADFÆRD

Seksualitet og intimitet er et basalt menneskeligt behov med følelsesmæssige udtryk. For et menneske med f. eks. en hjerneskade, demens eller en psykisk sygdom, kan seksualitets- og intimitetsbehovet skabe problemer for borgeren og for omgivelserne. Det kan udmønte sig i:

- adfærd og tale, der ikke svarer til personens oprindelige personlighed
- upassende seksuel tale og opfordringer



- masturbation på upassende steder
 - hyperseksualitet
- Tjek, om adfærden i virkeligheden er udtryk for, at borgeren f.eks:
- er forvirret

- skal på toilettet
- har kløe
- fejler noget - f. eks. urinvejsinfektion, fnat, analprolaps
- har agnosi - manglende evne til erkendelse af sanseindtryk.

Sådan forebygges sexchikane

FOREBYGGELSE

I personalegruppen er det vigtigt at arbejde forebyggende med emnet:

- undervisning i seksualitet og demens vil opkvalificere, så de er opmærksomme på beboernes behov og kan forebygge uacceptabel seksuel adfærd
- åbne fyraftensmøder om emnet, hvor alle medarbejdere kan møde op og få en snak om emnet
- seksualitet bliver en naturlig del af indflytningssamtalen, den daglige faglige dialog, pleje/omsorg og dokumentation.



HANDLEPLAN

Det er vigtigt at vide, at borgerens adfærd skyldes sygdom og ikke er en planlagt handling.

Vi skal som personale:

- udarbejde en socialpædagogisk handleplan, hvor alle, der er i kontakt med borgeren, deltager, og hvor der arbejdes analytisk med, hvordan den seksuelle adfærd forhindres.
- kunne tale om borgerens behov for nære relationer, kontakt, varme, intimitet og seksualitet og være opmærksom på signaler og ændret adfærd hos borgeren.
- beskrive, hvordan man som personale skal forholde sig og hjælpe borgeren således, at man ikke bliver udsat for seksuel krænkelse.
- dagligt evaluere den pleje/omsorg/socialpædagogik, vi yder i forhold til den uacceptable seksuelle adfærd.



tema sexchikane

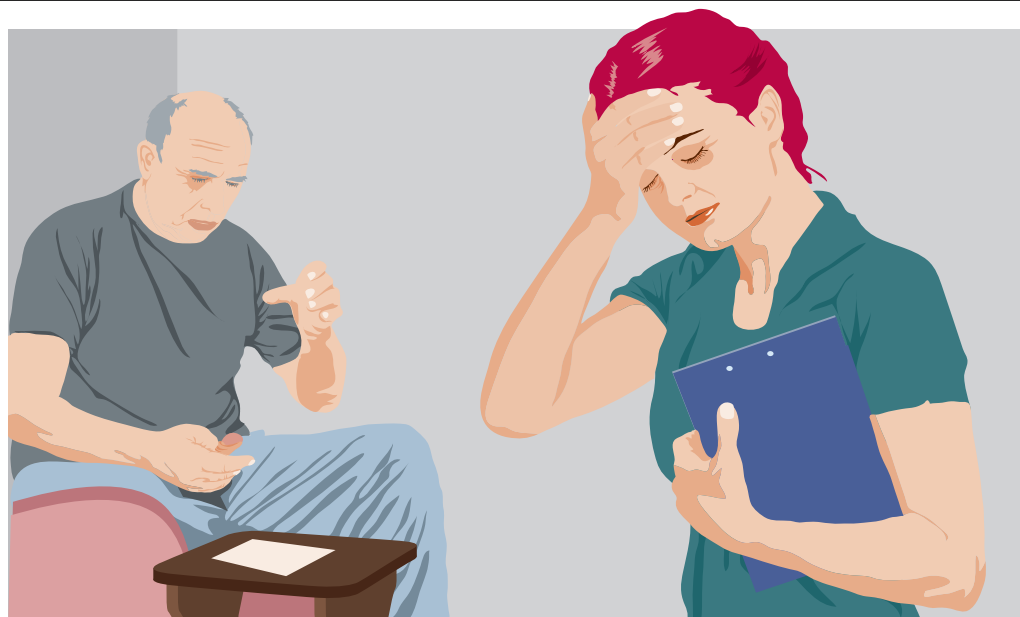
Riv ud og hæng op!

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: mlx@foa.dk (skriv måned)

KRÆNKET?

Vi er som medarbejdere forskellige, og det betyder, at vi også opfatter den samme form for adfærd helt forskelligt. For at blive bevidst om, hvor ens grænser går, bør du kigge på dig selv:

- lyt og vær ærlig i forhold til din egen reaktion
- erkend, når en anden persons adfærd får dig til at føle ubehag



- stol på dit eget skøn af, hvornår du har det godt med at give og modtage
- undgå urealistiske forventninger om, hvad du mener, du burde kunne tolerere og håndtere.

Når vi som medarbejdere føler os seksuelt krænkede, er det vigtigt, at vi taler med vores kolleger og leder. Nogle gange kan det være nok, og andre gange kan det være nødvendigt, at man får mulighed for

at tale med en intern konsulent – f.eks. en demensfaglig rådgiver eller seksualvejleder – eller at man bliver tilbudt psykologhjælp.

Er Gretha ved at blive syg?



[cv]

Navn: Susanne Sørensen, 47 år
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent
Job: Plejecenter Skaghøj i Hammel, Favrskov Kommune



[cv]

Navn: Heidi Lund
Uddannelse: Social- og sundhedshjælper
Job: Plejecenter Skaghøj i Hammel, Favrskov Kommune

Sammenhæng i sundhed

TOBS – Tidlig Opsporing af Begyndende Sygdom – er et af projekterne i et samarbejde mellem Favrskov, Randers, Syddjurs og Norddjurs kommuner, praktiserende læger og Regionshospitalet Randers. Målet er at skabe mere sammenhæng i sundhedsvæsenet for borgere og patienter og forebygge indlæggelser.

Gretha Laursen hoster lidt, og med et svagt smil peger hun på blodtryksmåleren i social- og sundhedsassistent **Susanne Sørensen**'s hånd. "Vi skal lige måle dit blodtryk," siger Susanne og prøver at få øjenkontakt med Gretha.

Måske er der en lungebetændelse i anmarch. Gretha Laursen er en af de beboere på Plejecenter Skaghøj i Hammel, hvor det flere gange er lykkedes at få hende hurtigt i behandling, fordi medarbejderne har fokus på TOBS – Tidlig Opsporing af Begyndende Sygdom. Det er et projekt i Favrskov Kommune, og målet er at forebygge indlæggelser ved en hurtig indsats.

Lægerne vil have tal

TOBS er et scoreskema, hvor man måler puls, temperatur, blodtryk, respirationsfrekvens og bevidsthed. Værdierne registreres på en skala fra 0 til 4. For eksempel giver et systolisk blodtryk over 200 scoren 2 og under 69 giver scoren 3. Hvis enkeltværdier er over 2, skal der ringes til beboerens læge eller til kommunens specialteam, der kan kontaktes hele døgnet.

Ved denne måling giver Grethas blodtryk scoren 0, og der skal ikke gøres mere i denne omgang.

"Det giver en trykthed, at vi følger scoreskemaet. Og når vi kontakter lægerne, vil de have tal. Vi kan svare, inden de når at stille spørgsmålene," konstaterer Susanne Sørensen.

Både sosu-assistenten og -hjælperen

bruger TOBS, som blev indført i sommeren 2013. Sosu-assistenten har været på TOBS-kursus i kommunen, og efterfølgende har de sidemandsoplært sosu-hjælperne. På hver etage på plejehjemmet er der kun én assistent, så hjælperne er ofte dem, der ser de første tegn på sygdom.

"I starten skulle man lige vænne sig til at udfylde scoreskemaet på computeren, hvor vi skriver målingerne ind, men nu er det blevet rutine," siger social- og sundhedshjælper **Heidi Lund**.

Det kliniske blik

Mistanken om sygdom opstår af små tegn. Det kan være en dement borger, der er lidt mere forvirret end normalt eller har mindre appetit. Det kan være en, der plejer at ville med til aktiviteter, og som nu ikke vil, eller det kan være en, der virker mere mat.

"Vi kender vores borgere, og første led i observationen er vores kliniske blik. Ofte kan man mærke noget udefinerbart, og man kan se det på øjnene. Næste led er så måling af værdierne," siger Susanne Sørensen.

Urinvejsinfektion, lungebetændelse og væskemangel er det, der oftest bliver opdaget med TOBS.

brlu@foa.dk

Susanne Sørensen (th.) måler Gretha Laursens blodtryk. Heidi Lund noterer resultatet, som hun efterfølgende skriver ind i scoreskemaet på computeren.



Michelle Skovgaard Johansen blev fyret, mens hun var gravid PAU-elev. Med FOAs hjælp fik hun **50.000 kr. i erstatning.**

Elev fyret mens hun var gravid

Vejen til erstatning

2011 15. august 2011

Michelle Skovgaard Johansen begynder på uddannelsen til pædagogisk assistent.

2012 30. januar 2012

Michelle Skovgaard Johansen oplyser, at hun er gravid.

2012 29. marts 2012

Michelle Skovgaard Johansen er indkaldt til møde med Halsnæs Kommune, fordi hun har meget fravær. Kommunen påtænker at opsiges Michelles uddannelsesaftale.

2012 12. april 2012

Halsnæs Kommune opsiges uddannelsesaftalen.

2014 4. februar 2014

Ligebehandlingsnævnet afgør, at det var ulovligt, da Halsnæs Kommune ophævede Michelle Skovgaard Johansens uddannelsesaftale.

Halsnæs Kommune handlede i strid med loven, da den fyrede **Michelle Skovgaard Johansen**, mens hun var i praktik som pædagogisk assistent.

Med FOAs hjælp har hun nu fået 50.000 kroner plus renter i erstatning, fordi hun blev fyret, mens hun var gravid.

“Jeg er rigtig glad for, at vi vandt sagen. Det handler ikke så meget om pengene, men om at vise, at det ikke er i orden at fyre en gravid,” siger Michelle Skovgaard Johansen.

Under bæltestedet

Michelle Skovgaard Johansen var blot 18 år, da Halsnæs Kommune for to år siden opsiges hendes uddannelsesaftale. Kommunen begrundede opsigelsen med, at hun havde for meget fravær.

Hun blev indkaldt til et møde, hvor hun fik at vide, at kommunen ville opsiges hende. På det tidspunkt var hun i gang

med sin første praktikperiode og stadig under prøveperioden.

På mødet gav en repræsentant fra kommunen udtryk for, at de ikke havde tiltro til, at Michelle ville få mindre fravær, når hun var blevet mor.

“Jeg blev rigtig ked af det. Det var virkelig et slag under bæltestedet, at de sagde, at de ikke troede, at jeg kunne klare det som mor,” siger Michelle.

Hjælp fra FOA

Hun havde sin støttekontaktperson med på mødet, og det er hun glad for i dag. Støttekontaktpersonen har

hun haft igennem flere år, fordi hun på grund af problemer i familien måtte flytte hjemmefra som 16-årig.

“Min støttekontaktperson afbrød mødet og sagde, at de ville høre fra min fagforening,” fortæller Michelle.

Sammen med sin støttekontaktperson



Jeg blev rigtig ked af det. Det var virkelig et slag under bæltestedet, at de sagde, at de ikke troede, at jeg kunne klare det som mor.



gik Michelle til FOA Frederikssund.

Lav blodprocent

FOA rejste en sag i Ligebehandlingsnævnet om ulovlig fyring på grund af graviditet. FOAs advokat pegede blandt andet på, at en del af Michelles fravær skyldtes, at hun havde en lav blodprocent.

Hendes læge vurderede, at der var stor sandsynlighed for, at den lave blodprocent skyldtes graviditeten og ikke en anden sygdom.

“Jeg havde det rigtig dårligt, da jeg var

Michelle Skovgaard Johansen fik opsagt sin uddannelsesaftale, da hun var gravid med sønnen Louis Elias, som i dag er 20 måneder gammel.

gravid og havde svært ved at komme op om morgenen. Når man er gravid, skal man passe på sig selv,” siger Michelle.

Ulovlig fyring

Ligebehandlingsnævnet gav FOA og Michelle medhold i, at fyringen var ulovlig.

“Jeg havde aldrig troet, at vi kunne vinde over kommunen. Normalt er det altid kommunen, der får ret,” siger Michelle.

Hun er i dag i gang med en HF-uddannelse og drømmer om at læse videre bagefter.

Pengene fra erstatningen har hun brugt

til at betale et lån ud. Selv om Michelle er glad for at have vundet sagen, er hun stadig lidt ærgerlig over fyringen.

“Jeg havde virkelig kæmpet for den uddannelse, og jeg kunne have været færdiguddannet pædagogisk assistent til sommer, hvis ikke jeg var blevet opsagt,” siger hun.

I Halsnæs Kommune oplyser personalejuridisk konsulent Kjeld Bertels, at kommunen ikke ønsker at kommentere sagen, fordi kommunen ikke må kommentere personsager. ★

siho@foa.dk

Udbrændt

Skåret ned til 5-timers vagter



Jeg er ansat som nattevagt på 32 timer. Mine vagter er blevet skåret ned til 5-timers vagter. Kan man det? Jeg har mistet 6 fridage på et 4-ugers rul på den konto. Det er virkelig hårdt og slider på én.

[Den udbrændte]

SVAR

Hvis ikke I på din arbejdsplads har indgået en lokal arbejdstidsaftale, er du omfattet af den arbejdstidsaftale, FOA har indgået med KL. Det vil sige, at din leder kan planlægge vagter (normaltjeneste) af længder mellem 5 og 10 timer.

Men da denne måde at planlægge arbejdet på slider på dig, synes jeg, du skal tage kontakt til din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling for at få dem til at se på problemet. FOA har nemlig også aftalt med arbejdsgiverne, at tilrettelæggelse af arbejdstiden skal ses i sammen-

hæng med opgaveløsningen, organiseringen og arbejdsmiljøet.

[Mette Bundgaard Mathiassen]

Kan jeg få orlov fra mit job?



Jeg er fastansat i en kommune i fast aftenvagte på 28 timer. Jeg har måske fundet en spændende stilling, der er tidsbegrænset i 2 år. Jeg overvejer derfor at søge orlov de 2 år for at prøve. Hvad er reglerne for orlov i det tilfælde?

[Dennis Jensen]

SVAR

Du kan søge din arbejdsgiver om orlov med begrundelsen, at du ønsker at afprøve dig selv i nye udfordringer, og I kan lave aftale om det. Men arbejdsgiver kan godt sige nej, når formålet er en anden stilling.

[Annette Poulsen]

Forskel på hjælpen fra tillidsrepræsentanten?



Er der forskel på hvilken og hvor megen hjælp og støtte, man kan få af sin tillidsrepræsentant, hvis man kun er medlem af a-kasse og ikke fagforbund? Er man ikke rigtigt medlem, hvis man kun er medlem af a-kasse?

[Den undrende]

SVAR

Ja, i høj grad. Hvis du kun er medlem af a-kassen, kan du som udgangspunkt ikke forvente at få hjælp af hverken din tillidsrepræsentant eller af FOA. Hvis du kun er medlem af a-kassen, er du et 'rigtigt' medlem af a-kassen, men ikke af fagforeningen.

Din tillidsrepræsentant har visse forpligtelser overfor arbejdsgiverne i forhold til forhandling af uorganiseredes løn. Hvis din arbejdsgiver stiller forslag om lønforhøjelse til uorganiserede, skal tillidsrepræsentant eller FOAs lokale afdeling forhandle det, men er hverken forpligtet til at være enige med arbejdsgiverne eller til selv at stille forslag om lønforhøjelse til uorganiserede. Så det er meget begrænset, hvilken hjælp du kan få, hvis du kun er medlem af a-kassen.

[Asbjørn Andersen]

Kan jeg blive sosu-assistent under jobrotation?



Jeg er social- og sundhedshjælper og vil gerne læse videre til social- og sundhedsassistent. Kan jeg bruge jobrotationsordningen til det?

[Gry]

SVAR

Man kan ikke under jobrotationsordningen blive social- og sundhedsassistent med baggrund som social- og sundhedshjælper.

For at blive social- og sundhedsassistentelev med din baggrund kan det kun ske, hvis du bliver ansat som 'ordinær' elev med elevløn eller voksenelevløn.

Der er særlige kriterier, som skal være opfyldt, for at du kan modtage voksenelevløn. Først og fremmest skal du være over 25 år og have

erhvervs erfaring inden for social- og sundhedsområdet.

Du kan læse mere om social- og sundhedsassistentuddannelsen og dine vilkår under uddannelsen på FOAs hjemmeside. Her kan du også få en oversigt over landets social- og sundhedsskoler.

For at blive optaget på din ønskede uddannelse, kan du henvende dig til den social- og sundhedsskole, du vil tage uddannelsen på.

Du kan også få mere vejledning i din lokale FOA-afdeling.

[Erik Kristiansen]



Læs mere

www.kortlink.dk/e27q

Denne gang får du svar fra



Mette Bundgaard Mathiassen,
konsulent
i FOA



Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver
i FOA

Hvornår kan jeg søge om barselsdagpenge?



Jeg er sosu-elev og skal på barsel, så snart jeg bliver færdig med min uddannelse.

Jeg vil gerne vide, hvor tidligt jeg skal søge barselsdagpenge, og hvem skal jeg kontakte?

Må gravide kvinder arbejde lige så meget som ikke-gravide?

[Jessica A. L. Boué]

SVAR

Først til lykke med graviditeten.

Du skriver ikke, om du er i ansættelse eller ledig, efter at du er færdiguddannet. Hvis du er i ansættelse, den dag du går på orlov, vil du have ret til løn under barsel fra 8 uger før forventet fødsel. Det fremgår af den overenskomst, som du er ansat under. Hvis du ikke er ansat, men er ledig,

efter at du har afsluttet din uddannelse, vil du være berettiget til barselsdagpenge 4 uger før forventet fødsel, hvis du er medlem af og berettiget til dagpenge i a-kassen. Du skal orientere din a-kasse og anmode om barselsdagpenge på www.borger.dk. Barselsdagpenge udbetales fra Udbetaling Danmark.

Du kan læse mere i Barsellovens § 27 eller søge vejledning i din lokale FOA-afdeling.

Din arbejdsplads skal udarbejde en APV – en arbejdspladsvurdering – når en ansat bliver gravid. Det er acceptabelt, hvis der laves en fælles APV for en gruppe af gravide. Der skal i APV'en tages hensyn til alle de risici, en gravid kan blive udsat for i arbejdet. Der skal altså tages stilling til

alle relevante krav, der kan stilles – herunder i forhold til fysiske og kemiske påvirkninger, smitterisiko, vold, skifteholdsarbejde med videre.

Endvidere er det direktivfastsat i EU, at gravide og ammende kvinder skal anvises passende hvileplads.

Jeg vil råde dig til at tale med din arbejdsmiljørepræsentant og din leder om dine skånebehov.

[Malene Haarder]



Læs mere

i FOA-pjecen 'Der skal tre til en god graviditet', som kan hentes på www.foa.dk/publikationer

Hvornår bliver jeg folkepensionist?



Jeg er førtidspensionist efter en arbejdsulykke i 1997.

Flere ryg-operationer senere, i 2003, fik jeg tilkendt førtidspension. Hvornår overgår jeg til folkepension? Jeg er født 31. juli 1955.

[Anonym]

SVAR

Du vil overgå til folkepension, når du fylder 67 år.

Man kan godt blive lidt i tvivl om, hvornår man kan gå på folkepension.

Det skyldes, at Folketinget har vedtaget, at folkepensionsalderen skal stige fra 65 år til 67 år. Men denne overgang sker gradvist. Overgangen sker i 5 trin.

Folkepensionsalderen er:

- 65 år for personer, der er født før den 1. januar 1954.
- 65 ½ år for personer, der er født

i perioden fra den 1. januar 1954 til den 30. juni 1954.

- 66 år for personer, der er født i perioden fra den 1. juli 1954 til den 31. december 1954.
- 66 ½ år for personer, der er født i perioden fra den 1. januar 1955 til den 30. juni 1955.
- 67 år for personer, der er født efter den 30. juni 1955.

[Anne Dahl Petersen]

Hvor længe skal jeg betale efterlønsbidrag?



Jeg er født i februar 1958 og kan gå på efterløn, når jeg er 63 år. Hvor længe skal vi, der fik forlænget vores efterlønsperiode, indbetale til efterlønnen? Er det til 60 år eller 63 år? Der er vel loft på, hvor meget der skal indbetales? Hvor kan man se, hvor meget der er indbetalt, og hvornår man startede?

[Anja Larsen]

SVAR

Det er korrekt, at du kan gå på efterløn, når du fylder 63 år og på folkepension, når du fylder 67 år. Du har betalt til efterlønnen siden 1. april 1999, og du skal betale til ordningen i mindst 20 år. Det vil for dit vedkommende betyde, at du skal betale efterlønsbidrag til og med udgangen af marts 2019. Du skal dog være opmærksom på, at det kun er efterlønsbidraget, du slipper for at betale. Du skal fortsat være medlem af en

a-kasse for at bevare retten til efterløn.

I 2014 er det månedlige efterlønsbidrag på 475 kr. Det er Folketinget, der fastsætter beløbs størrelse, og det reguleres som udgangspunkt hvert år i januar.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

på www.foa.dk/regler – klik på 'pjecer og regler'



Din arbejdsplads skal udarbejde en arbejdspladsvurdering, når en ansat bliver gravid.

MALENE HAARDER



E-mail: brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse



Asbjørn Andersen,
chefkonsulent
i FOA



Bente Harrekilde,
konsulent
i FOAs A-kasse



Annette Poulsen,
konsulent
i FOA



Malene G. Haarder,
konsulent
i FOA



Erik Kristiansen,
konsulent
i FOA

Vi rummer psykisk syge kolleger

Et stort flertal af FOAs medlemmer vil gerne arbejde sammen med en psykisk syg kollega.

Af Signe Højgaard

Langt over halvdelen af FOAs medlemmer er positivt indstillede overfor at arbejde sammen med en person med alvorlige psykiske problemer eller en psykisk lidelse. Det viser en ny undersøgelse, som FOA har foretaget blandt medlemmerne.

Blandt dem, der har konkrete erfaringer med at arbejde sammen med en psykisk syg kollega, er hele 76 procent åbne overfor at arbejde sammen med en psykisk sårbar kollega.

Af dem, der ikke selv har prøvet at have en psykisk syg kollega, er det 'kun' 58 procent, der ikke har noget imod at have en kollega med en psykisk sygdom.

Diagnosen i baggrunden

Psykolog og projektleder for kampagnen *En af os* **Johanne Bratbo** bekræfter, at der er en tendens til, at når folk har konkret erfaring med at have en psykisk syg kollega, bliver de typisk også mere positivt stemt over at have en psykisk sårbar kollega igen.

"Diagnosen træder i baggrunden, når du kender en konkret person, der har en psykisk sygdom. Folk opfatter det mere som en kollega med en psykisk sårbarhed end som en psykisk syg person," siger hun.

Johanne Bratbo mener, at det er helt afgørende, at ledelsen på en arbejdsplads går foran og melder ud, at det er muligt at være på arbejdspladsen med en fysisk såvel som en psykisk sygdom.

"Jo mere åbenhed, der er om psykisk sygdom og psykisk trivsel, jo bedre er muligheden for at forebygge," siger hun. ★

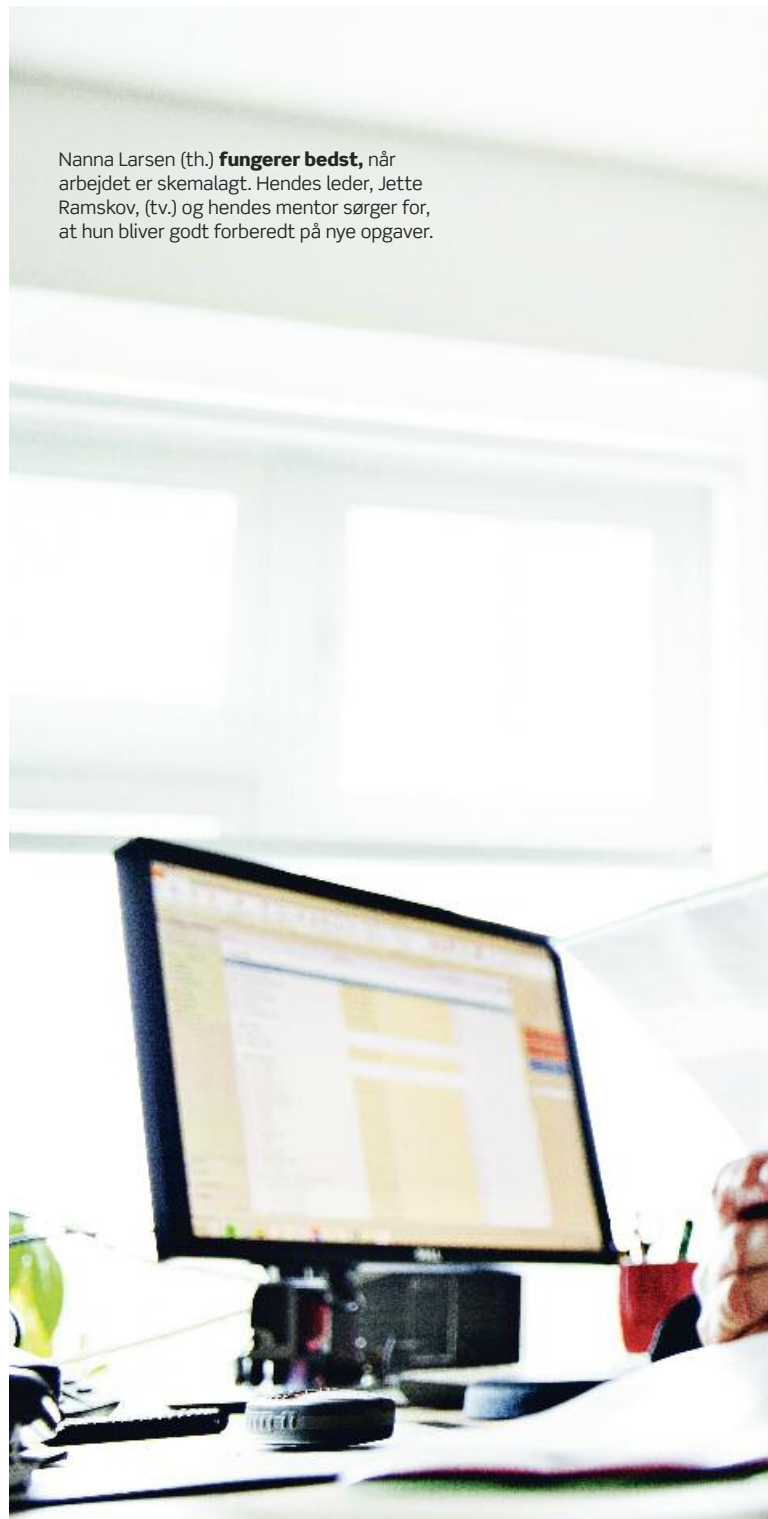
siho@foa.dk

76

procent af dem, der har erfaring med at arbejde sammen med en psykisk syg kollega, er positivt indstillet over for at have en kollega med en psykisk lidelse.

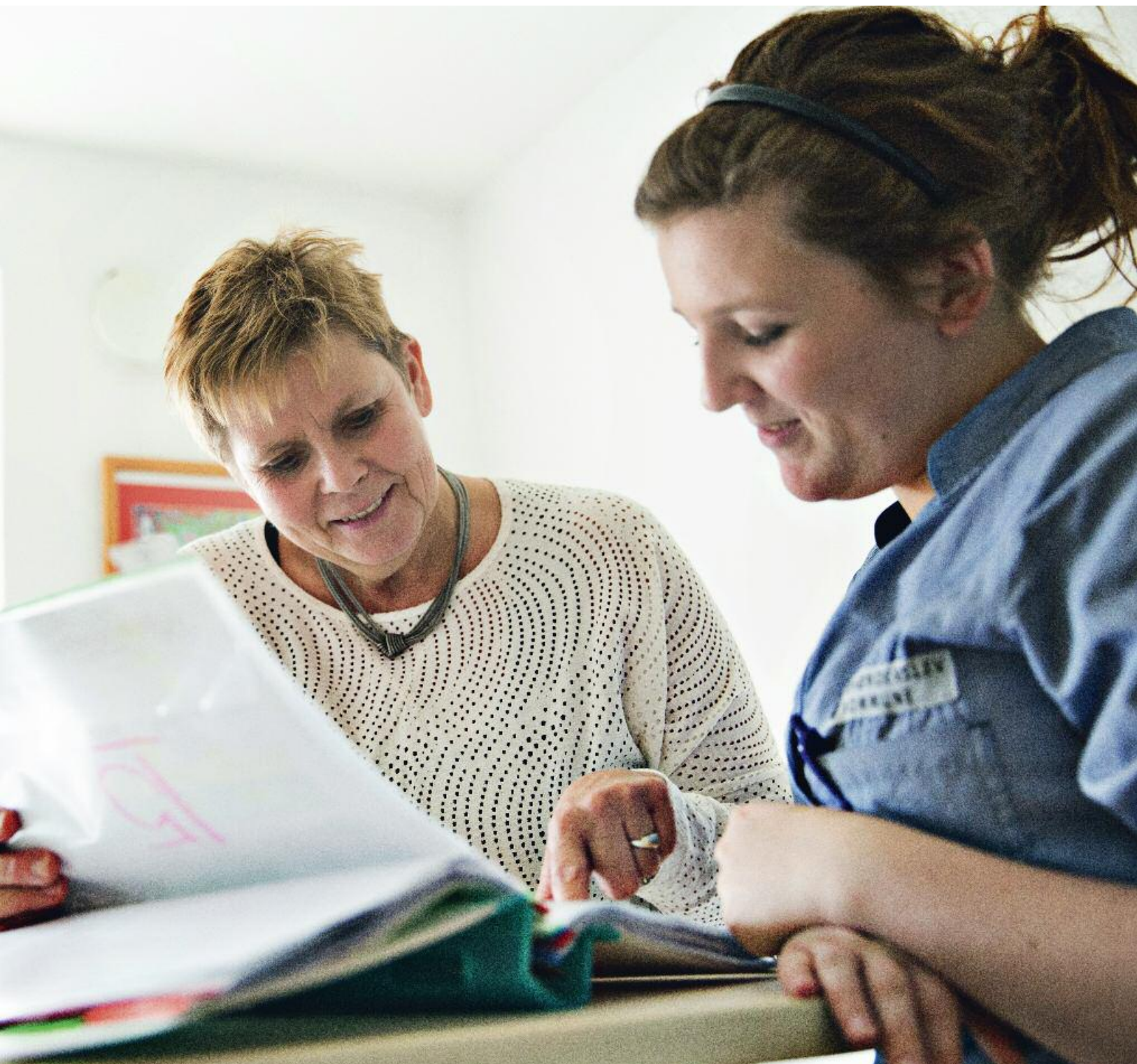
Kilde: FOA-undersøgelsen 'Psyiske lidelser på arbejdspladsen', april 2014.

Nanna Larsen (th.) **fungerer bedst**, når arbejdet er skemalagt. Hendes leder, Jette Ramskov, (tv.) og hendes mentor sørger for, at hun bliver godt forberedt på nye opgaver.



På plejecentret Elmehøj i Brønderslev er de eksperter i at sluse folk med både **fysiske og psykiske sygdomme** ind på arbejdsmarkedet igen.

Af Signe Højgaard ★ foto: Niels Åge Skovbo



Sårbare kommer i arbejde

Læs mere på næste side →

6
gode råd
side 40



Det er rigtig godt at kunne give sin viden videre og hjælpe et andet menneske i gang.

ANNEMETTE JENSEN,
SOCIAL- OG SUNDHEDS-
HJÆLPER.

[bag om ordet]

Angst er en af de mest almindelige psykiske sygdomme i Danmark. Symptomerne spænder vidt fra let ængstelse og uro til panik og dødsangst. Der kan også være fysiske symptomer som åndenød, hjertebanken, smerter i brystet, rysten, svimmelhed, ondt i maven og diarré.

Kilde: www.psykiatri-fonden.dk



Nanna Larsen (th.) har selv været en tur i liften, så hun ved, **hvordan det opleves** for borgere som Gerda Jensen. Nanna Larsens mentor, sosu-hjælper Annemette Jensen, har lært hende at bruge liften.



Sårbare kommer i arbejde

21-årige **Nanna Larsen** har efter tre måneder i virksomhedspraktik på plejecentret Elmehøj fået mod på at gå i gang med uddannelsen til social- og sundhedshjælper.

“Jeg er rigtig hurtigt blevet tryk, og jeg har fået en ordentlig gang selvtillid af at være her,” siger hun.

Tryk og fuld af selvtillid var Nanna Larsen langt fra, da hun startede på plejecentret i februar i år.

Hun blev sidste efterår indlagt med angst og depression og var oveni blevet fyret fra sin elevplads i et bygge-marked.

Via jobcentret i kommunen fik Nanna Larsen kontakt til plejecentret Elmehøj.

En rummelig arbejdsplads

Plejecentret, som ligger omkranset af marker lidt uden for Brønderslev, var i forvejen blevet kåret som kommunens

mest rummelige arbejdsplads i 2011.

Siden har afdelingsleder **Jette Ramskov** også sagt ja til fast at beskæftige to ledige med fysiske og ofte også psykiske lidelser.

“Jeg kan godt have mange ambitioner om, at vi skal være en rummelig arbejdsplads. Men det kan vi kun være, fordi vi har gode medarbejdere, der tager hensyn til hinanden,” siger Jette Ramskov.

De ledige fra jobcentrets særlige ordning bliver kaldt ‘kandidater’ og får tilknyttet en mentor, som de arbejder



tæt sammen med. Nanna Larsen er kommet under social- og sundhedshjælper **Annemette Jensens** kyndige vinger. Annemette Jensen har efterhånden været mentor for tre forskellige ledige kandidater.

“Det er rigtig godt at kunne give sin viden videre og hjælpe et andet menneske i gang,” siger Annemette Jensen.

Overskuelige opgaver

I begyndelsen mødte Nanna Larsen kun ind mandag, onsdag og fredag og arbejdede sammenlagt knap 10 timer om ugen.

En af hendes første opgaver var at stå for morgenmaden til beboerne.

“I starten var det vildt skræmmende. Det hele var meget nyt. Jeg kan hurtigt

blive usikker på mig selv, hvis jeg ikke ved, hvad jeg skal,” siger Nanna Larsen.

Plejecentret har taget hensyn til, at hun har brug for, at opgaverne er overskuelige ved at sørge for, at alle hendes arbejdsopgaver er skrevet ind i et arbejdschema. Og hun bliver ikke kastet ud i nye opgaver, før hendes mentor har forberedt hende på det.

Et stærkt omsorgs-gen

Lysten til at blive social- og sundhedshjælper spirede, da Nanna Larsen selv var indlagt.

“Jeg opdagede, at mange af dem, der virkelig hjalp mig, var social- og sundhedsassistenter,” siger hun og tilføjer:

En af Nanna Larsens styrker er hendes **evne til at vise omsorg**. Hun er ikke bange for at lægge en kærlig arm om Gerda Jensen under måltidet.

“Min mor har også altid sagt, at jeg skulle være social- og sundhedshjælper. Hun siger, at jeg er så omsorgsfuld.”

Omsorgen stråler ud af Nanna Larsen, da hun hjælper en af beboerne, Gerda Jensen, med frokosten. Nanna Larsen lægger kærligt sin venstre arm over Gerda Jensens skulder, mens hun fører skeen med kartoffelmos op med højre hånd.

Annemette Jensen er heller ikke i tvivl om, at faget er det rigtige for Nanna Larsen trods hendes psykiske sårbarhed.

“Omsorgs-genet har hun. Nu skal hun bare ind på skolen og have teorien på plads,” siger Annemette Jensen stolt. ★

siho@foa.dk ➔



Når Marianne Sjelle (th.) har **brug for at snakke**, kan hun altid ringe til sin arbejdsmiljørepræsentant, Bente Johansen, der også gerne holder i hånd, når det er nødvendigt for at dæmpe angsten.

Bente er min livline

Marianne Sjelle har været sygemeldt med depression 5-6 gange, men er hver gang kommet tilbage i arbejdstøjet takket være god støtte fra især arbejdsmiljørepræsentanten.

Af Signe Højgaard ★ foto: Jørgen True

Marianne Sjelle bryder grædende sammen. Hun er lige mødt ind på morgenvagt på plejecentret Lillevang i Farum, hvor hun på daværende tidspunkt har været ansat i tre år som social- og sundhedshjælper.

“Jeg begyndte at græde hæmningsløst. Min leder ringede efter Bente og bad hende om at komme med det samme. Bente er min livline,” siger Marianne Sjelle og kigger med smilende øjne på sin arbejdsmiljørepræsentant, **Bente Johansen**.

I dag er det ved at være fire år siden, Marianne Sjelle første gang blev ramt af et angstanfald og gik ned med en depression. I første omgang blev hun sygemeldt i 14 dage, hvor tårerne bare blev ved med at piske ned over kinderne.

Efter to uger var Marianne Sjelle stadig

ikke klar til at vende tilbage på jobbet.

“Bente sagde til mig, at jeg skulle ringe, når jeg var blevet klar til at snakke. Det gjorde jeg efter tre måneder,” siger Marianne Sjelle.

Åben om sygdom

Bente Johansen er klar til at lytte, når hendes andre kolleger har brug for det. Hun holder også gerne i hånd, når det er tiltrængt.

“Jeg kan se på Marianne, når hun ikke har det godt. Med kærlighed og omsorg kommer vi langt,” siger Bente Johansen.

Siden Marianne Sjelle første gang gik ned med flaget, har hun været sygemeldt fem-seks gange i mellem 14 dage og tre måneder hver gang. Hun har valgt at være helt åben om sin sygdom.



Jeg kan se på Marianne,
når hun ikke har det godt.
Med kærlighed og omsorg
kommer vi langt.

.....
BENTE JOHANSEN, ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT

“Jeg har kun mødt omsorg og støtte. Jeg plejer at sige, at jeg er så privilegeret, at jeg ikke går på arbejde med mine kolleger. Jeg går på arbejde med mine venner,” lyder det fra Marianne Sjelle.

Et skulderklap

Skulle det ske, at hun må melde sig syg igen, sidder Bente Johansen klar ved telefonen med en ekstra livline.

“Når Marianne er så ked af det, at hun ikke kan rumme sig selv, så kan hun heller ikke rumme os andre. Derfor er det hende, der skal ringe til mig, når hun er klar til at snakke,” siger Bente Johansen.

Som tak for hjælpen har Marianne Sjelle indstillet Bente Johansen til at få et skulderklap fra Furesø Kommune. Det udløste en buket blomster og en check på 500 kroner.

“Når man får en jyde som ven, har man en ven for livet,” siger Bente Johansen. ★

siho@foa.dk

Depression er en folkesygdom

Depression rammer omkring 150.000 danskere årligt.



Læs mere

.....
www.depressionsforeningen.dk

[bag om ordet]

Depression. For nogle er depression en let tilstand af tristhed, der kan gå over af sig selv. For andre er det en mere alvorlig og lidelsesfuld tilstand, som kan blive livstruende. Depression kan dog behandles og bliver som oftest helbredt.

Psykisk sygdom er stadig tabu

Hvert syvende FOA-medlem ville undlade at fortælle det til nærmeste kolleger, hvis han eller hun blev ramt af psykisk sygdom.

Kilde: FOA-undersøgelsen ‘Psykiske lidelser på arbejdspladsen’, april 2014.

Vil du arbejde sammen med en kollega med en psykisk sygdom?



Frank Juul Petersen, beredskabsmester ved Roskilde Brandstation:

“Jeg har svært ved at se folk med psykiske diagnoser i udrykningstjenesten, hvor vi skal ud til mennesker og dyr, der er indebrændt. Psyken skal være i top, når vi skal ind i mørke og røgfyldte rum. I andre funktioner, hvor man vasker biler, gør rent, eller går som grøn mand, kan jeg bedre se det.”

Sonja Schmidt Schultz, serviceassistent på Psykiatrisk Center Sct. Hans:

“Det tror jeg ikke, at jeg kunne have noget imod. Psykisk sygdom er noget, hvor man kan have det rigtig godt og almindeligt. Hvis man er medicineret og behandlet, kan man fungere fuldt ud som alle andre.”



Ivan Rømer, arbejdsløs pædagogmedhjælper:

“Så længe man tager sine piller, kan man jo fungere normalt og have et arbejde. Problemet kan opstå, når psykisk syge er ovenpå og måske holder op med at tage deres piller og får et tilbagefald.”

Karen Bundgaard, pædagogstuderende og pædagogmedhjælper:

“Jeg mener, at man skal kunne rumme alle mennesker. Vi andre har også nogle småting, som måske ikke er synlige og direkte sygdomme. Hvis man er arbejdsdygtig og har mod på det, skal man hjælpes. Folk med psykiske sygdomme kan måske bruge deres egen personlige erfaring til at hjælpe andre på vej.”



På job med psykisk sygdom

Her er fire gode råd fra Psykiatrifonden til, hvad du bør gøre, hvis du selv bliver ramt af en psykisk sygdom.

1. Fortæl om din sygdom

Gør op med dig selv, hvad din leder, dine kolleger og dine samarbejdspartnere bør vide. Læg vægt på, hvad det konkret betyder for løsningen af dine arbejdsopgaver.

2. Fortæl ikke alt om din sygdom

Du bør melde ud, at du har en psykisk sårbarhed, men du behøver ikke gå i detaljer om din diagnose, dine symptomer og behandling.

3. Kend dine grænser

At have en psykisk sygdom stiller krav til stresshåndtering. Sæt grænser, når kravene bliver for store. Vær bevidst om, hvordan du lader op efter en anstrengende situation eller periode.

4. Indgå klare aftaler

Lav klare aftaler med din nærmeste leder, hvor du har brug for særlige hensyn i en periode. Det kan være kortere arbejdstid eller ændrede arbejdsopgaver.

Kilde: Psykiatrifonden.dk

Få gratis rådgivning

Psykiatrifonden tilbyder gratis rådgivning til arbejdspladser og personer, der har brug for sparring om psykisk sårbarhed og arbejdsliv.



Psykiatrifonden og få en fagperson i røret på **30 349 348**.

6 gode råd

Psykolog Johanne Bratbo rådgiver om, hvordan man kan **inkludere en kollega** med nedsat arbejdsevne på grund af psykisk sygdom.

Af Signe Højgaard ★ Tegning: Gitte Skov

Vær åben om psykisk sygdom

Ledelsen bør tale højt om, at det er muligt både at være fysisk og psykisk syg. Hvis en kollega kan mærke, at filmen er ved at knække, er det lettere at bede om hjælp på et tidligt tidspunkt, hvis ledelsen på forhånd har meldt ud, at der vil blive taget hensyn.



Handling bag ordene

Fokus på psykisk trivsel generelt er vigtigt. Kollegerne kan lettere rumme en kollega, der har det psykisk dårligt, hvis de oplever, at der også bliver taget hensyn til, hvordan de trives.



Involver kollegerne tidligt

Kollegerne kan være bekymrede for, hvordan arbejdsopgaverne skal hænge sammen. Det er derfor vigtigt, at ledelsen melder åbent og klart ud om, hvilke opgaver der er aftalt med den ramte kollega, og hvilke hensyn der skal tages, for at arbejdet kommer til at fungere.

Aftal hvad der skal meldes ud

Aftal med medarbejderen med særlige skånebehov på grund af psykisk sygdom, hvad der skal meldes ud til kolleger og samarbejdspartnere. Ledelsen bør aftale med medarbejderen, hvad personen har brug for, at kollegerne ved. Kollegerne har brug for at blive informeret, men har ikke brug for alle detaljer.

Fokuser på kompetencer og styrker

Målet er, at man bruger folks kompetencer bedst muligt. Psykisk syge er ikke en anden slags mennesker. Psykisk syge er personer med kompetencer, der på grund af en sygdom, har brug for nogle hensyn. Det at blive mødt som en kollega med muligheder har stor betydning.

Tal om at tale

Kolleger kan være i tvivl om, hvordan de kan spørge ind til en kollega med psykisk sygdom. Risikoen er, at kollegerne begynder at tale om en person og ikke til en person. Det er derfor vigtigt, at I taler om, hvordan I kan tale om det. Det kan være, at kollegerne har brug for at vide, hvordan de kan sige fra på en respektfuld måde, hvis de oplever noget, der går over deres grænser.



Johanne Bratbo er psykolog og projektleder for 'En af os'-kampagnen, som FOA støtter - www.en-af-os.dk

Gå ikke glip af nyhedsbrevet

Få mere ud af dit medlemskab af FOA

Fagbladet FOA mailer hver fredag et nyhedsbrev til alle FOA-medlemmer, som vi har mailadresse på.

Nyhedsbrevet bringer nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.

Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet, kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.

Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så skan koden nedenfor eller gå ind på www.foa.dk/nyhedsbrev og følg vejledningen.

Du kan altid melde dig fra igen. Det gøres meget nemt via et link i selve nyhedsbrevet.



7 skridt

Tjek dit **ansættelsesbevis** grundigt, inden du skriver under.

Når du får nyt job

1 Du har ret til et skriftligt ansættelsesbevis, når du ansættes i over 1 måned og med gennemsnitligt mindst 8 timer pr. uge.

2 Ansættes du inden for FOAs fagområder i det offentlige eller i en selvejende institution, som det offentlige har drifts-overenskomst med, så følger dine ansættelsesvilkår en FOA-overenskomst.

3 Ansættes du i det private, så følger dine ansættelsesvilkår en FOA-overenskomst, hvis arbejdsgiveren har tegnet overenskomst. Hvis der ikke er overenskomst, skal alle løn- og ansættelsesvilkår fremgå af ansættelsesbeviset.

4 Når du ansættes efter en af FOAs overenskomster, får du ret til en bestemt grundløn og eventuelt funktionstillæg og til, at FOA forhandler din løn.

5 Du får også ret til, at din arbejdsgiver indbetaler pensionsbidrag samt en række andre rettigheder.

6 Det er din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling, der kan tjekke, om ansættelsesbeviset er korrekt, og som kan besvare tvivlsspørgsmål omkring din ansættelse.

7 Skal du ansættes privat, bør du undersøge, om arbejdsgiveren er overenskomstdækket. Kontakt din lokale FOA-afdeling, hvis du er i tvivl, om en bestemt arbejdsgiver har overenskomst.



**Rettig-
heder**

 **Læs mere**

www.foa.dk – se
'Hjælp til dig'.

[bag om ordet]

Et **ansættelsesbevis** er et vigtigt dokument, der indeholder oplysninger om de væsentligste ansættelsesvilkår – bl.a. om løn, tillæg og pension.

Se din overenskomst

Du kan se FOAs overenskomster på www.foa.dk – klik på 'overenskomster'

Få hjælp i FOA

Du skal modtage dit ansættelsesbrev, senest når du tiltræder din nye stilling. Sker det ikke, skal du skriftligt bede din arbejdsgiver om det. Det kan du få hjælp til i din lokale FOA-afdeling.

Aase
vågede
over far
og mor



Aase Kjærsgaard er sosu-assistent på et plejecenter i Vester-vig. Hun er enebarn og tog plejeorlov til først sin døende far og senere sin mor, som døde i marts.

I tre måneder passede Aase moderen hele døgnet. Herefter blev hjemmeplejen koblet på, så Aase kunne tage hjem og sove.

“Et vigtigt moment er, at din mand, dit barn og børnebørn skal være indstillede på det. Man er rykket ud af deres kreds. Min mor var i sådan en tilstand, at hun ikke kunne være alene.”

Efter fire måneder besluttede Aase at vende tilbage til sit job.

“Jeg begyndte at blive irriteret på mor, jeg havde ikke mere at give af. Hun var syg og afkræftet og kunne ikke give meget igen.” Men moderen døde, inden Aase var i arbejde igen. “Min far og jeg kom så tæt på hinanden i den sidste tid, som vi aldrig har været. Min mor og jeg fik vendt alt, inden hun døde. Jeg har virkelig fået taget afsked med dem,” siger Aase. ★

Orlov til at passe døende

Betalt **plejeorlov** er en ret på samme måde som barselsorlov.

Hvis en nær slægtning eller ven er døende, og visse betingelser er opfyldt, har du ret til at passe din kære i seks måneder med løn eller vederlag. En stor del af FOAs medlemmer har ret til fuld løn under plejeorlov.

Socialpolitisk konsulent i FOA **Anne Dahl Petersen** siger:

“Det er svært både at arbejde og passe en døende. Derfor er det en god mulighed at kunne være omkring sine forældre, når tiden rinder ud for dem, og stadig have sin indtægt.”

Man skal dog tænke sig om, tilføjer hun.

“Ikke alle kan følelsesmæssigt klare opgaven. Jeg kan godt forestille mig, at specielt FOAs medlemmer, der beskæftiger sig med pleje og omsorg, kan føle sig forpligtet til også at påtage sig den opgave overfor pårørende. Hvis man hellere vil overlade det til andre og i stedet besøge den pårørende i fritiden, så er det en ligeså god beslutning.”

Hvis en nærtstående har et handicap eller er alvorligt syg, kan du også få plejeorlov.

Reglerne her er lidt anderledes, så spørg din kommune. ★

9 betingelser for orlov

1 Du er nær pårørende



2 Lægen siger, at helbredelse er umulig, og levetiden er kort



3 Du og den døende er enige om opgaven

4 Der er et plejebæbehov



5 Du giver din arbejdsgiver besked, når du søger orloven

6 Den døendes kommune visiterer



7 Kommunen vurderer, at du kan klare opgaven



8 Den døende passes i eget eller i dit hjem

9 Du er i arbejde, ledig, studerende eller pensionist



Din mand, dit barn og børnebørn skal være indstillede på det.

AASE KJÆRGAARD

Det har du ret til

- Den døende har stadig ret til den hjælp og behandling, som kommunen ville give for eksempel i en plejebolig.
- Flere personer kan dele plejevederlaget.
- Kommunens plejevederlag eller refusion til arbejdsgiver bortfalder 14 dage efter, at den pårørende er død.

Løn eller plejevederlag?

Er du ansat efter KTO-aftalen, der blandt andet gælder for FOA-medlemmer i kommuner og regioner?

Ja: Du får fuld løn.

Nej: Du får et plejevederlag: 6.112 kr. pr. uge, hvis du har ret til sygedagpenge. 14.467 kr. pr. måned, hvis du ikke har ret til sygedagpenge. Vederlaget erstatter anden offentlig forsørgelse.

Ved ikke: Spørg din tillidsrepræsentant.

Spørg bare

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

6

ud af 10 ville vælge at gå til samtale i FOAs A-kasse, hvis de havde frit valg.

Kilde: Undersøgelsen 'Tilfredshed med samtaler' er gennemført i marts 2014 blandt ledige medlemmer af FOAs A-kasse – knap 2.500 har deltaget.

18. maj

kan du udfylde dit dagpenge-, efterløns- eller arbejdsmarkedsydelseskort på www.foa.dk. Se oversigt over alle datoer på www.foa.dk/udbetalingsperioder

Efterlønnere

Har du endnu ikke sendt din halvårserklæring? Så gå ind på vores hjemmeside og send den inden den 10. maj. Husk, at hvis vi har din e-mailadresse og/eller dit mobiltelefonnummer, så sender vi dig en påmindelse om, hvornår du næste gang skal sende dit kort ind. Gå ind på hjemmesiden og klik på 'Min profil' og derefter 'Ret min profil'.

Skal du søge om restferie for ferieåret 2013-2014?

Husk at skrive alle ferieperioder på, når du udfylder ferieansøgningen, som du finder på www.foa.dk/webakassen. Du skal oplyse om alle ferieperioder, du har holdt siden 1. maj 2013 – ellers kan vi ikke godkende din ansøgning. Du behøver dog ikke at oplyse om perioder, som du har indtastet på en tidligere ansøgning. Er du i tvivl om, hvad du tidligere har oplyst os om, kan du se dine tidligere ferieansøgninger på www.foa.dk/se-indsendte-blanketter, hvis du har sendt den ind som elektronisk blanket.

FOAs A-kasse er førstevalg

Hvis du havde frit valg, hvem ville du så vælge at gå til samtale hos i de første seks måneder af din ledighedsperiode?

Det var et af spørgsmålene i en dugfrisk medlemsundersøgelse. Og FOAs medlemmer er ikke i tvivl – mere end 6 ud af 10 ville vælge at få alle samtaler hos FOAs A-kasse, hvis de vel at mærke havde frit valg!

Hele 63 procent af de medlemmer, som har deltaget i undersøgelsen, svarer, at de kun ville have samtaler hos FOAs A-kasse. Kun 25 procent ønsker det forløb, som eksisterer i dag – nemlig samtaler skiftevis hos FOAs A-kasse og i det lokale jobcenter, mens en lille andel på 10 procent ville vælge jobcentret som samtalepartner.

Vi kender dit arbejdsmarked

Undersøgelsen viser også et klart billede af, hvorfor medlemmerne ønsker en tæt kontakt med FOAs A-kasse frem for jobcentret. Næsten 95 procent er enige i, at FOAs A-kasse kan give målrettet hjælp og vejledning om jobmuligheder ud fra et grundigt kendskab til netop det arbejdsmarked, som er relevant for medlemmer af FOA. "At FOAs A-kasse kender mit faglige område" er samtidig det udsagn, der er vigtigst for de medlemmer, der har deltaget i undersøgelsen.

Hjælp til jobsøgning

Højt på ønskelisten står tilbud om konkret job eller vikariat og ønsket bliver større, jo længere tid et medlem har været ledig. Det er ikke altid, vi kan give et konkret job eller vikartimer, men vi kan hjælpe med jobsøgningen. Også på dette område viser undersøgelsen en generelt høj tilfredshed blandt vores medlemmer.

Jobsøgningsværktøj

Ud over råd og vejledning om jobsøgning, stiller FOAs A-kasse et unikt jobsøgningsværktøj til rådighed. Her er alle relevante jobannoncer, der er opslået på nettet, samlet på et sted – også annoncer, der er slået op i andre jobsøgningsdatabaser. FOA Job giver dermed et hurtigt overblik. Et medlem uddyber fordelene ved FOA Job: "Jeg får jobforslag med hjem, jeg ellers ikke ville have set!" FOA Job er ikke forbeholdt ledige – alle FOA-medlemmer kan finde det næste job med FOA Job. Jobsøgning Plus giver dig mulighed for at oprette en jobagent, så du automatisk får annoncer direkte i din mailboks. ★



Læs mere

på www.foa.dk/foajob



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. På FOAs hjemmeside – www.foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

FOAs hjemmeside holder altid åbent.

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

Foto: Colourbox



Praktik i udlandet

Få en unik oplevelse og nye input – tag din praktik uden for Danmarks grænser.



www.foa.dk/praktik-i-udlandet

Foto: Colourbox



Rabat på rejser

Som medlem af FOA kan du få rabat på både charterrejser og ferie i Danmark.



www.foa.dk/folkeferie

Foto: Colourbox



Det vil FOA slås for

Se, hvilke mål FOA har sat for de næste tre år.



www.foa.dk/love



Foto: Jørgen True

Udlicitering – hvad så?

Hvad sker der med lønnen og arbejdsforholdene, når en kommunal opgave udliciteres? Få overblikket over, hvilke konsekvenser det har for medarbejdere og brugere, og hvad du selv kan gøre, hvis din arbejdsplads står foran en udlicitering.



www.foa.dk/u-rengoering

87 procent

af FOAs medlemmer er kvinder.

Men i Teknik- og Servicesektoren er **89 procent** mænd.

Se flere fakta om FOAs medlemmer på www.foa.dk/medlemmer-i-tal

gæt et job

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

Jeg bliver spyttet på og truet med tæsk



I mit job skal man være rummelig, tålmodig, robust og psykisk stærk.



Det gode ved jobbet er at se, når arbejdet lykkes, og vi har succes med det, vi gør.



I løbet af en arbejdsdag deler jeg mange kort ud. Det har vi gode erfaringer med.



Jeg bliver spyttet på og truet med tæsk.



Vi spiser sammen hver dag.



Lønmæssigt ligger vi en anelse højere end de fleste med samme uddannelse.



Hvad laver Martin?

Kan han være ...

- Plejer
- Pædagog
- Parkeringsvagt
- Lærer
- Rådhusbetjent



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 2. juni. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Rolf og de andre

- FOA har 11 medlemmer, der er miljøkontrollører.
- Der findes ikke en erhvervsuddannelse til miljøkontrollør. Jobbet udøres typisk af kloakmestre eller jord- og betonarbejdere, der har taget kurser i skadedyrsbekæmpelse og miljøkontrol.

[i sidste nummer]

Rolf Bekker er miljøkontrollør

Marianne Rosenlyst Vogtmann, Mimosevænget 2 i Odense havde gættet, at Rolf er miljøkontrollør. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Marianne.



[cv]

Navn: Rolf Bekker
Job: Miljøkontrollør, skadedyrsbekæmper og teknisk ansvarlig ved Center for Miljø i Københavns Kommune.
Medlem af FOA 1 siden 2008.

IKKE MERE SNAK

SUVERÆNE FORSIKRINGER TIL DIG



Er du medlem af FOA, så har vi en kontant fordel til dig: Få suveræne forsikringer til **medlemspris** – f.eks. en indboforsikring for **under 120 kr. om måneden**.

Tjek, hvad DU kan spare på **pensam.dk/foafordele** eller **44 39 39 53**

Er du allerede kunde, og har du ikke FOA fordele, så ring til os.



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam FORSIKRING

FOA

Vil du gerne i gang med regelmæssig motion? Tabe dig? Styrke konditionen? Vælg **én ting** ad gangen, råder coach Henrik Mikkelsen.

I gang med motion

Når nytårsfortsætter ikke bliver til noget, er det ofte fordi, vi vil for meget. Tabe vægt, træne regelmæssigt, stoppe rygning og så videre – på én gang.

“Vælg én ny ting og fokusér på den. Lad være med at ændre andet,” råder **Henrik Mikkelsen**, coach i Tyngdekraft.dk.

Hvis du i forvejen går ture, løber eller cykler, kan du lægge lidt mere træning oven i:

“Læg ruten omkring et par bakker eller nogle trapper. Gå-

løb op og ned 2-4 gange. De første gange er det hårdt, men hurtigt mærker du, at du godt kan overholde gentagelsen. Du får øvelse. Over tid vil du opleve, at kroppen bliver stærkere, der kommer gang i muskelopbygning, forbrænding og hormoner, og din motivation forstærkes. Herefter kan du skrue lidt mere op for træningen,” siger Henrik Mikkelsen.

Han råder til, at man finder én at følges med:

“Aftal, hvor tit I skal af sted, og hold hinanden fast. Hent hinanden, send sms'er og ring. Er I to, går det meget nemmere.” ★



Vælg én ny ting og fokusér på den.

.....
HENRIK MIKKELSEN, COACH

Sådan får du motivation

1

Bemærk dine fremskridt. Læg mærke til, at du bliver bedre, når du gentager og øver dig. Det giver motivation til at træne lidt mere.

2

Brug kalenderen. Skriv din træning i kalenderen. Så bliver det lettere at overholde planen.

3

Giv dig selv udfordringer. Prøv at lægge en lille ekstra udfordring oven i ét af dine ugentlige træningspas. En bakke, længere distance eller hurtigere tempo. Øv det igen og igen i 12 uger, før du lægger mere på.

4

Vær realistisk. Sæt et realistisk mål, så du har noget at træne frem imod, for eksempel 5 kilometers gå-løb.

5

Dårlige dage er okay. På dårlige dage er det o.k. at tage en kort tur. Nogle gange får du lyst til mere, når du er derude.



Gode råd



Lav et motto

Find et motto, som holder dig fast. For eksempel: Du fortryder ikke den løbetur, du tager, men den, du ikke tager!

Skånsom træning

Er man ikke vant til at dyrke motion, skal man starte blidt. Gang og lunteløb er nemt, men cykling og svømning er mere skånsomt for leddene.

Gå-løb

Vil du i gang med løb, så start med at løbe og gå på skift. Efterhånden kan du udvide løbeprioderne.

Følelsen bagefter

Når det er hårdt at komme ud at lunte, gå eller cykle, så tænk på, hvordan du har det bagefter. Skriv det evt. ned efter hver træning. Ofte vil der stå "Himmelsk!"

Du må gerne falde på halen over komforten.
Men så er det også sidste gang.

Da vi designede SIKa Motion-sandalen handlede det i høj grad om 2 ting: At skabe arbejdsglæde i fodhøjde samt at minimere risikoen for faldulykker.

Resultatet er en sandal med god svangstøtte, behagelig indersål og foring, som former sig efter foden og giver suveræn pasform og komfort dagen lang. Ydersålen er stødabsorberende og ekstremt skridhæmmende for at minimere risikoen for faldskader. Det gør sandalen særdeles velegnet til sygeplejersker, SOSU-personale og andre i jobs, hvor man står og går meget i løbet af dagen.

KØB DEN PÅ SYGEPLEJEBUTIKKEN.DK



www.sika-footwear.dk



**22206 SIKa
MOTION LADY**
Fås i blå eller lilla.

Kr. 519,-



**22207
SIK a MOTION**
m/aftagelig hælrem.
Fås i sort eller hvid.
Kr. 469,-

SIK a
Created to work

Health & Rehab Scandinavia

9. - 11. september 2014 · Bella Center · København



**HEALTH
& REHAB**
SCANDINAVIA

Se, oplev, afprøv og få den nyeste viden · Design din egen kursusdag

Gå ikke glip af Nordeuropas vigtigste mødested, når social- og sundhedssektoren sætter fokus på:

- ☐ Rehabilitering
- ☐ Teknologi
- ☐ Kost & trivsel
- ☐ Aktivt Liv
- ☐ Fremtidens Byggeri

Ud over de mange workshops, oplæg og øvrige aktiviteter kan du også tilmelde dig **Smertekonferencen 2014**, som belyser forskellige smerteproblematikker ud fra et tværfagligt perspektiv.

Slip for at stå i kø

Tilmeld dig vores nyhedsbrev, så får du direkte besked, når vi åbner for den gratis besøgsregistrering.



Læs mere på:

www.health-rehab.com

Arrangør:





Pædagogisk akademiuddannelse

SOCIALPÆDAGOGIK / UNGDOMSPÆDAGOGIK

Uddannelse for dig med erfaring! Arbejder du med udsatte børn og voksne, i socialpsykiatrien eller med handicappede?

- Få papir på det, du kan
- Start august 2014
- På deltid eller fuldtid

ucc.dk/videreuddannelse/akademiuddannelser



UCC
PROFESSIONS-
HØJSKOLEN

Nye deltagere er velkomne!

Medlemspulsen

Medlemspulsen er **FOAs medlemspanel**, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål.

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen.

Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **fem gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.



Du kan tilmelde dig ved at gå ind på **www.foa.dk/medlemspulsen**

Du skal være medlem af FOA og have en e-mail-adresse.



Skan koden – og du kommer direkte til Medlemspulsen.

Vinderne i februar og marts

Hovedpræmien:

- Ulla Andrea Jørgensen Larsen
Skyttevej 2
9800 Hjørring
- Birgitte Pedersen
Jarlebjerggyden 22
5560 Aarup

Gavekort:

- Helle Herdis Skou Jensen, Eskebækparken 62, st. tv. 8660 Skanderborg
- Dorte Lundgaard Jespersen, Jørgen Brønlandsvej 9, 7100 Vejle
- Jannie Møller, Borrelyngen 23, 2770 Kastrup
- Sabine Ahnholm Nørregaard, Dunhammervænget 21, 5450 Otterup
- Birthe Olsen, Abrikosvej 88, 4700 Næstved
- Camilla Gjedde Skouboe, Gustav Thostrups Vej 2, 9120 Aalborg SØ
- Annie Mathiasen, Kildevænget 2, 9900 Frederikshavn
- Birthe Schack Nielsen, Engblommevej 63, 8700 Horsens
- Jette Jensen, Østergade 33 A, 7870 Roslev
- Lone Kivi Hansen, Fiskergade 30, 5300 Kerteminde

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om knoldselleri og
bladselleri, der begge har en forfriskende og fin smag.

Månedens råvare: Selleri

Knoldselleri er en rodfrugt, der kan rives og bruges rå, og som er velegnet til at koge, bage, stege og meget fin i gryderetter. Toppen bruges som suppeurt eller fint hakket som grønt drys på maden. Bladselleri kan både nydes rå som snack og i salater, men også stegt eller kogt. Tilberedningstiden for bladselleri er kort.

De to sellerityper har smagen til fælles. Den er lidt skarp, markant og stærk. Ved varmetilberedning bliver den mildere i smagen. Begge sellerityper er klassiske i waldorffsalat, men også med ost – især blåskimmelost – og til suppekogning.



Skinkeschnitzel med sellerimos, vindruer og bladselleridrys

Til 4 personer

- 4 stk. skinke- eller kalve-schnitzel
- 2 spsk. smør
- 1 spsk. olie
- salt og friskkværnet peber

Sellerimos med brunet smør:

- 1 knoldselleri
- 500 g kartofler
- 50 g smør

Drys:

- 3 stilke bladselleri med blade
- 250 g blå druer
- 2 spsk. smør

Tilbehør:

- ristet rugbrød

- **Sellerimos:** Skrub eller skræl knoldsellerien og kartoflerne. Kog dem sammen ca. 20 minutter, til de er helt møre. Hæld kogevandet fra og gem det. Mos selleri og kartofler med et piskeris.
- Brun smørret på en pande, uden at det branker. Rør det i mosen og tilsæt kogevand, til mosen er tilpas blød. Varm igennem og smag til med salt og peber.

- **Schnitzler:** Varm smør og olie på en pande, til det er gyldent. Brun kødet på begge sider ved god varme og krydr med salt og peber. Steg videre nogle minutter på hver side til kødet er svagt rosa eller gennemstegt.
- **Tilbehør:** Steg vindruerne ved høj varme i smør på en pande et par minutter. Bland med små stykker bladselleri og drys henover schnitzlerne – giv sellerimos og evt. ristet rugbrød til.



mad med klinken



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



foto: Colourbox

Brug fantasien og lav en variation

Pålægssalater som hønsesalat og italiensk salat er opstået af for meget mad og rester. Så godt som alle midt-dagsrester af fjerkræ, kød, kogte grøntsager, kartofler, ris m.m. kan bruges kolde i salater, der kan spises med eller på brød. Måske bliver hønsesalaten ikke klassisk, men en ny variant med f.eks. asiatiske krydderier, og den italienske salat bliver fyldt med andre grøntsager end gulerod og ærter som f.eks. pastinak og broccoli.



foto: Colourbox

Olie er ikke bare olie

Der findes mange typer olier, der kan bidrage med smag og bruges som krydderi. Ekstra jomfruolivenolie, valnøddolie og ristet sesamolie er eksempler på olier, der kan krydre salat, grøntsager, fisk og kød.

KOPIERINGENS HVEM – HVAD – HVOR

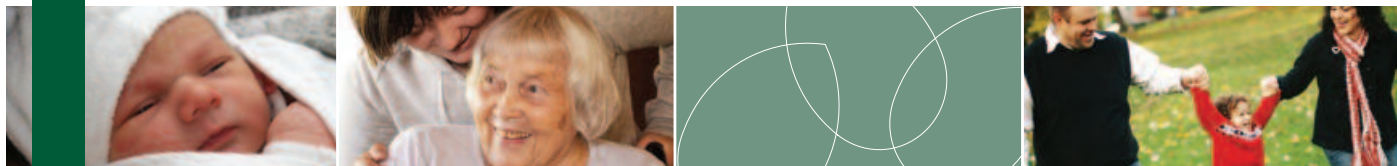
QUIZ FOR DIG, DER ER ANSAT PÅ EN SOSU-SKOLE

1. HVEM får de penge, som uddannelsen betaler for kopiering af tekster og noder?
 - a) Staten
 - b) Dem, der har skrevet og udgivet det kopierede materiale
 - c) Bibliotekerne
2. HVAD er den højeste procentandel en underviser må kopiere fra en bog?
3. HVOR på nettet kan man få oplysninger om kopiering af tekster og noder?

Se svarene nederst

Find flere spørgsmål og svar om kopiering af tekster og noder på
WWW.KOPITILUNDERVISNING.DK

JOB I GENTOFTE KOMMUNE



Faglige ildsjæle og modige nybyggere søges

Vi vil bruge ældrepuljen til at sætte turbo på hverdagsrehabiliteringen, danne et tværfagligt træningsteam til hjemmetræning, træne som en integreret del af plejen, oprette en akut sygeplejefunktion, og så vil vi kompetenceudvikle HELE organisationen i Pleje & Sundhed.

Vi får brug for medarbejdere som er selvstændige og initiativrige, kan definere rollen og opgaven og værdsætter bredt samarbejde. Vi skal bruge både sygeplejersker, ergo- og

fysioterapeuter og sosu-assistenten. Alle stillinger er faste. Har du lyst til at arbejde med hverdagsrehabilitering, træning, selvhjulpethed og sundhed, og vigtigst: lyst til at præge udviklingen og ny skabe kvalitet?

Vi er kendt for høj faglige kvalitet, anerkendende kultur og kompetenceudvikling, det giver arbejdsglæde, og du må gerne være med.

Da vi gerne vil i gang så hurtigt som muligt, holder vi samtaler og ansætter

af flere omgange – Vi vil gerne have at en del af jer starter allerede i maj, så se det fulde stillingsopslag på www.gentofte.dk og ansøg gerne med det samme.

Gentofte Kommune vil være Danmarks mest attraktive kommunale arbejdsplads. Kunne du tænke dig et meningsfuldt job, på en arbejdsplads med et højt serviceniveau, hvor fagligheden er i top og hvor der samtidig er plads til et arbejdsliv og familieliv i balance? Så er Gentofte Kommune svaret. I Gentofte Kommune tror vi på, at dygtige og tilfredse medarbejdere og ledere er den bedste garanti for, at borgerne får den bedste mulige service. Læs mere på www.gentofte.dk



GENTOFTE KOMMUNE

- en attraktiv arbejdsplads

LÅN ENKELT OG BILLIGT

– PRØV VORES LÅNEBEREGNER



Ring nu på
44 39 39 56
- og hør hvad du
kan spare!

PenSam Bank

- ✓ Top 3 billigste bank i TÆNK-test
- ✓ Top 3 sikreste bank hos NIRO invest
- ✓ Lån til nyt eller flyt dine dyre lån

Se hvad du kan spare på
pensam.dk/låneberegner

PenSam  **BANK**

det sker

Frederikshavn

Afdelingen

Lørdag 14. juni kl. 10-19: Kør selv-tur til Fårup Sommerland. Billetsalg fra 9. april.

Fredag 27. juni kl. 19: Cirkus Dannebrog på Dyreskuepladsen Knivholt, Frederikshavn. Pris for barn/voksen: 70 kr. Billetsalg fra 12. juni.

Åbningstid i uge 29-30-31: Mandag-torsdag kl. 10-14, fredag lukket.

Seniorklub

Tirsdag 13. maj kl. 14: Fra tøs til præst, foredrag v. Kirstine Rafn. Husk tilmelding.

Tirsdag 3. juni ca. kl. 9-21: Sommerudflugt til Randers Regnskov og domkirkebyen Viborg. Pris: 350 kr. Maks. 50 personer – først til mølle. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklub

Onsdag 14. maj: Udflugt til Dragør Fort. Vi kører fra Frederiksværk St. kl. 9 og fra Frederikssund St. kl. 9.30. Pris: Medlemmer 300 kr. og gæster 350 kr.

Onsdag 17. september kl. 13.30: Carsten Elert, konsulent i Faglige Seniorer, afslører hvordan du kan blive 100 år.

Hjørring

Seniorklub

Tirsdag 10. juni kl. 9: Udflugt til Den Gamle By i Aarhus. Kl. ca. 14 kører vi til Den Italienske Have. Kl. ca. 16.30 kører vi mod Hjørring og spiser på Det Bette Hotel kl. 18, drikkevarer for egen regning. Pris: 400 kr. pr. person. Tilmelding senest 30. maj til Lillian Hansen 31 90 13 55 eller Lisbeth Jul 28 50 78 15.

Tjek også din lokale FOA-afdelings hjemmeside

Der kan være oplysninger om arrangementer, som ikke er med på disse sider.

Horsens

Seniorklub

Torsdag 21. august: Udflugt til Samsø.

Mariagerfjord

Afdelingen

Lørdag 14. juni: Kør selv-tur til Fårup Sommerland. Pris: voksne 175 kr., børn (3-9 år): 150 kr. Buffet er inkluderet i prisen. Tag bare familie og venner med.

Torsdag 5. juni kl. 19: Fyrkatløb. Alle medlemmer, pensionister og efterlønner kan deltage i løbet. Det er gratis at deltage. Tilmelding senest 2. juni.

Odense

Seniorklub

Tirsdag 13. maj og **torsdag** 15. maj kl. 15: Rundvisning og foredrag i Odense Bunkers Museum.

Tirsdag 27. maj kl. 17-23: Forårsfest.

Tirsdag 10. juni: Udflugt til Tunø kl. 6.15 ved Dannebrogsgade.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen

Grundlovsdag er kontoret lukket. Faglig afd. kan kontaktes på nødtelefon 46 97 12 89 kl. 16-22. A-kassen kan kontaktes på 46 97 10 10 kl. 16-20.

Lørdag-søndag 10.-11.

maj og **onsdag-torsdag** 14.-15. juni: Legoland. Billetter i afdelingen til 140 kr. pr. stk., børn u. 2 år gratis. Højt 6 billetter pr. medlem.

Onsdag-torsdag 29. maj-1. juni: Djurs Sommerland. Billetter i afdelingen til 120 kr. pr. stk., børn u. 2 år gratis. Højt 6 billetter pr. medlem.

Seniorklub

Tirsdag 27. maj: Ud i det blå med afgang fra Shell, Østergade kl. 7.30. Pris: 150 kr., gæster 200 kr. Tilmelding på 46 97 20 20.

Svendborg

Seniorklub

Klubben 50+ mødes den første torsdag hver måned kl. 10-12 til hygge og snak. Faste årlige begivenheder er en udflugt med spisning, sommerafslutning på Thurø og nytårstaffel. Kom og vær med. Kontakt formand Inga Møller tlf. 20 49 75 67.

Sønderjylland

Seniorklub

Onsdag 14. maj kl. 14: Sko-demonstration i FOAs lokaler i Rødekro.

Tilmelding på tlf. 46 97 35 00 senest mandag 12. maj.

Søndag 18. juni kl. 14: Besøg i Geografisk Have. Samkørsel fra FOA i Rødekro kl. 12. Pris for ikke-medlemmer: 50 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 11. juni. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer skal betale 30 kr. Ikke-medlemmer skal betale entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner.

Husk

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

 **Find det her**

Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**.

Medlemspulsen

Medlemspulsen er FOAs panel af medlemmer, som hjælper FOA med at holde fingeren på pulsen.

Hver måned trækker vi lod om gode præmier blandt deltagerne.



VIND PRÆMIER



Du kan tilmelde dig her: www.foa.dk/medlemspulsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset

Stauings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 23 00
foa.dk

Kontortid:

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk

Bornholm: 46 97 33 13

bornholm@foa.dk

Brønderslev: 46 97 10 30

broenderslev@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50

esbjerg@foa.dk

Frederikshavn: 46 97 11 70

frederikshavn@foa.dk

Frederikssund: 46 97 12 00

frederikssund@foa.dk

Guldborgsund: 46 97 17 50

guldborgsund@foa.dk

Herning: 46 97 12 60

herning@foa.dk

Hjørring: 46 97 13 46

hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00

holbaek@foa.dk

Holstebro: 46 97 14 14

holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55

horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76

kolding@foa.dk

KLS: 46 97 15 00

kls@foa.dk

Køge: 46 97 16 00

koege@foa.dk

Lillebælt: 46 97 36 10

lillebaelt@foa.dk

LFS: 35 44 45 46

lfs@lfs.dk

Lolland: 46 97 30 00

lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11

mariagerfjord@foa.dk

Midtsjælland: 46 97 19 70

midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90

nordsj@foa.dk

Nordvestsjælland: 46 97 14 77

nordvestsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00

odense@foa.dk

Randers: 46 97 19 00

randers@foa.dk

Roskilde: 46 97 19 90

roskilde@foa.dk

Silkeborg-Skanderborg:

46 97 20 20

silkeborg-skanderborg@foa.dk



FOA Bogshop

Få op til **25% i rabat** når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.



www.foabogshop.dk

Vi mangler social- og sundhedsassistenter, sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00
Roskilde	tlf. 70 21 92 00
Aalborg	tlf. 70 21 09 00
Aarhus	tlf. 70 20 86 00
Odense	tlf. 70 21 05 00
Kolding	tlf. 70 21 93 00

www.activcare.dk

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hverdagen.



Pjecer fra FOA

FOA udgiver løbende pjecer, som er henvendt både til de enkelte faggrupper og til medlemmerne i almindelighed.

Nyeste pjece hedder:

Skyd papegøjen! Spar penge på dine forsikringer



www-foa.dk/publikationer

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
28. april

Indlæg til 'det sker'
sendes til Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
Frist til nummer 4: 20. maj
Frist til nummer 5: 28. juli

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

Annoncefrist:
Nummer 4: 20. maj

Nummer 4 udkommer:
19. juni

Udgiver:

FOA

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

Dit fagblad kommer i fire versioner

Der udkommer en version af Fagbladet FOA til hver af FOAs fire sektorer: sosu, pædagogisk, kost/service og teknik/service. På forsiden i den gule cirkel øverst til højre kan du se, hvilken version der er tale om.

Hvis du får den forkerte version, kan du få det rettet i din lokale FOA-afdeling.

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til brevkasse@foa.dk senest **den 2.juni**.

Du kan også besvare quizzen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Helle Brinch Abildgaard, Skagen**.

1. Hvor mange færre fik tildelt førtidspension i 2013 i forhold til året før?

- A. 60 procent færre
- B. 10 procent færre
- C. 10 procent flere



2. På hvor mange plejehjem har Arbejdstilsynet konstateret problemer med psykisk dårligt arbejdsmiljø?

- A. På 57 ud af 400
- B. På 157 ud af 400
- C. På 257 ud af 400



3. Hvornår har du ret til et ansættelsesbevis?

- A. Efter en måneds ansættelse med minimum 8 timers ansættelse om ugen
- B. Fra første arbejdsdag
- C. Du har ikke ret til et ansættelsesbevis

4. Hvad er månedens råvare i Katrine Klinkens opskrift?

- A. Porre
- B. Broccoli
- C. Selleri



5. Kan du få betalt orlov til at passe en døende?

- A. Nej.
- B. Ja, hvis det er en nær pårørende og en række andre betingelser er opfyldt.
- C. Ja, hvis den døende har ansøgt om, at du må pleje vedkommende, mens den døende var ved sine fulde fem.

6. Hvad mener Bente Johansen, at man får, når man får en jyde som ven?

- A. En ven for livet
- B. En billig håndværker
- C. En ekstra familie

7. Hvor mange af FOAs medlemmer er positivt indstillet over for at have en kollega med en psykisk lidelse?

- A. Over halvdelen
- B. Omkring fire ud af 10.
- C. Mindre end hver fjerde.

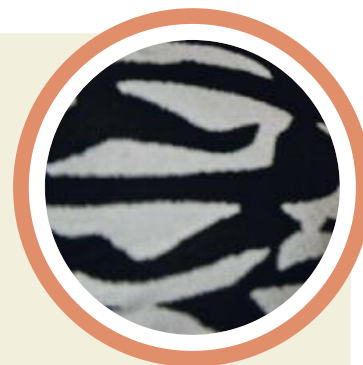


8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. En zebra
- B. En sweater
- C. Et abstrakt maleri

9. Hvor meget fik Michelle Skovgaard Johansen i erstatning, efter hun var blevet fyret, mens hun var gravid?

- A. 50.000 kroner
- B. 100.000 kroner
- C. 150.000 kroner



det sker

7.-8. maj

Pædagogiske konsulenters landsmøde på Hotel Nyborg Strand

10.-11. maj

FOA Esbjerg inviterer medlemmer i LEGO-land til nedsat pris

12.-13. maj

Kvalitet i dagplejen – landskonference på Nyborg Strand

25. maj

Valg til Europa-Parlamentet

27. maj

Faggruppelandsmøde i Kost- og Servicesektoren

26. maj

Opstartskonference OK15 i KTO

30. maj

FOA 1 holder golfmesterskaber i Albertslund

Golfklub. 120 kroner for medlemmer

4. juni

Børnenes Grundlovsdag fejres i Hans Tavsens Park i København

5. juni

Grundlovsdag

9. juni

FOA Frederikshavn tilbyder rabat på billetter til koncert med Rasmus Seebach og Christopher.

12.-15. juni

FOA Camping - Folkemøde på Bornholm. Tilmeld dig senest den 8. juni klokken 8:00.



**TRÆT
TRÆT
TRÆT**

*9 ud af 10 kvinder mangler jern

Træthed og manglende energi er et velkendt tegn på, at kroppen er i underskud af jern. Men føler du dig bleg eller svimmel, kan det også være et fingerpeg om, at kroppen mangler jern.

Floradix® Kräuterblut er et velmagende urte – jerntilskud, der med sit indhold af syrlige naturlige ekstrakter fra blomster, frugter og bær, optages særligt godt.

Floradix® Kräuterblut er mild ved maven og er ikke tilsat nogen form for sukker, eller konserveringsmidler.

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på www.mezina.dk.

*Kvinder i den fødedygtige alder



Scan koden og læs mere om produktet.





...gør din dag behagelig

Miks som du vil og spar op til 30%

- På populære modeller til arbejde og fritid!

Praxis fodtøj giver dig følelsen af velvære - uden at gå på kompromis med hverken kvalitet eller pris



Model 25130 Amsterdam
Damesandal med indstilling af remme.
Kvalitet: Imiteret skind med
indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25180 Monaco
Sandaler til damer og herrer med
velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
med innersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
Normalpris 349,-



Model 25080 Lissabon
Damesandal med
tåstrop og velcrolukning.
Kvalitet: Ægte skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25240 Genova
Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25250 Rimini
Ballerinasko til damer med velcrolukning
over vristen og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25230 - Pisa
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort/grå - Grå/blå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 249,-



2 par kun
500,-

2 par kun
700,-

2 par kun
350,-

Praxis top modeller - med ekstra bløde såler

Model 25270 Torino
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Skind med innersål af ruskind
Farve: Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 549,-



2 par kun
800,-

Model 25090 - Paris
Damesandal med
velcrolukning.
Kvalitet: Skind med
indersål af ruskind
Farve:
Grå/blå - Hvid - Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 499,-



"Da denne model er lille i størrelsen, anbefaler vi, at du tager ét nummer større, end du normalt bruger"

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par. Hvis du bestiller via telefon eller vores hjemmeside, har du mulighed for at betale med Dankort/Mastercard - så sparer du kr. 90,- i efterkravsgebyr til Post Danmark.
- Tilbudet gælder til 30.06.2014 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning