

Fagbladet **FOA**

fokus:

AV, MIN ARM

Nye regler gør det nemmere at få anerkendt arbejdsskader

SIDE 8

ET DEMENSVENLIGT DANMARK

Demenspulje har løftet 10.000 sosu-ansatte

SIDE 22

5

TRIN TIL AT FORSTÅ LOKALLØN

SIDE 39

Jan Stampe Sandau er social- og sundhedsassistent på et værested:

HAN HAR VIET SIT LIV TIL DE HJEMLØSE

SIDE 16-18



Den bedste arbejdsskade

Den bedste arbejdsskade er den, der aldrig sker. Sådan lød budskabet i en kampagne fra FOA i efteråret.

Men arbejdsskader sker, og FOAs medlemmer anmelder cirka 4.000 af dem om året. Selvom fagforeningen står klar med god hjælp og ekspertise, er det ikke alle skader, der bliver anerkendt af myndighederne.

En årsag er de seneste års urimeligt stramme praksis, som betyder, at skader af såkaldt 'forbigående karakter' er blevet afvist som arbejdsskader.

Men nu sker der noget. Efter flere års pres fra FOA ændres loven fra årsskiftet, og det kan få stor betydning for de medlemmer, der anmelder en arbejdsskade.

Den 43-årige social- og sundhedshjælper Gitte Bak Tanderup kom til skade på det forkerte tidspunkt. Hun fik et voldsomt smæld i skulderen og har nu forladt faget

– efter daglige smerter, operation, firing og manglende anerkendelse. Sidste ord er dog endnu ikke sagt i den sag. ★

Gitte Hejberg

**PS: Jeg glæder mig
i denne tid ...**

Og det er ikke kun til de kære jule- og nytårsdage. Fagbladets redaktion arbejder nemlig lige nu på at gøre dit fagblad endnu bedre og mere overskueligt, og vi ser frem til at lande i din postkasse igen til marts.

Læs side 44



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

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

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

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 44

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

Gittes kamp

Det udviklede sig til et mareridt, da Gitte Bak Tanderup kom til skade i 2016. Nu stævner FOA Ankestyrelsen.

Læs side 10





Sang og musik er demenscenter Skovgårdens bidrag til et mere demensvenligt Danmark.
Side 22

Gyldne gave-råd



Små gaver og store glæder.

Side 42



Mesterlære

Oliver William Christiansen er flygtning – og nybagt social- og sundhedshjælper.

Side 6

tema
lokalløn

“Vi fik løftet nogle af dem, ledelsen havde sagt nej til”

Tillidsrepræsentant
Jeanett Drasbæk bruger lokalløn som løftestang.

Side 34-41

I hvert nummer

Striiben	14
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
#vejtilmitfag	32
Din sundhed	50
Quizen	51

UDGIVER

FOA

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

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

Astrid Ingemann
journalistpraktikant
asgi@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Iben Gad
fotojournalistpraktikant
igad@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

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

nyt

3,9

procent falder gennemsnitslønnen, når andelen af kvinder i et fag stiger med 10 procent.

Kilde: Vive-rapporten
'Kvindefag er stadig lavtlønsfag'

Seniorpension indføres fra nytår

1. januar bliver det muligt at søge seniorpension. Ordningen er målrettet borgere, der har seks år eller mindre til folkepensionsalderen, har haft en langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet og har en arbejdssevne på 15 timer eller mindre. Seniorpension træder i stedet for ordningen om seniorførtidspension.

Kilde: bm.dk



Foto: Ibøn Gad



Hvis man som arbejdsgiver spekulerer i at bruge illegal arbejdskraft og har en stor fortjeneste på det, så skal det koste.

UDLÆNDINGE- OG INTEGRATIONSMINISTER MATTIAS TESFAYES (S)
REAKTION PÅ ØGET BRUG AF ILLEGAL UDLANDSK ARBEJDSKRAFT,
TIL NETAVISEN PLO



Forældre demo for flere voksne.

Tusindvis af forældre og børn i gult demonstrerede for minimumsnormeringer i København og Herning, da forældrebevægelsen 'Hvor er der en voksen' 22. november gik på gaden under finanslovsforhandlingerne. Mange havde holdt børnene hjemme, så medarbejderne i institutionerne kunne være med.

Hvilke ønsker har du for dit arbejdsliv det kommende år?



Brian Møllepovl, pædagogisk assistent/ftir i Gladsaxe

Mere anerkendelse

Pædagogiske assistenter skal i højere grad anerkendes som veluddannede og kvalificeret arbejdskraft i daginstitutionerne. Personligt kunne jeg godt tænke mig mere efteruddannelse om ledelse i forhold til min rolle som fællestillidsrepræsentant.



Jurate Elnaf, dagplejer i Sønderborg

Husk dagplejen

Jeg har et ønske om, at debatten om normeringer også kommer til at involvere dagplejen. For en hverdag med fire til fem børn er hårdt for en dagplejer, som hurtigt kan blive fysisk nedslidt.



Henrik W. Jensen, teknisk serviceleder i Ishøj

Nedsat tid

Jeg vil gerne lidt ned i tid med en ugentlig fridag. Jeg er 64 år og har været teknisk serviceleder på en skole i 27 år, og det kan godt mærkes på kroppen, når jeg dagligt flytter rundt på borde og stole. Jeg overvejer også at gå på efterløn.



Heidi Grønlund Hansen, pædagogmedhjælper/ftir i Høje-Taastrup

Håber på lønløft

Mit ønske er, at pædagogmedhjælpere og pædagogiske assistenter får et lønløft ved de decentrale lønforhandlinger. Derudover håber jeg, at vi får uddannet flere pædagogmedhjælpere og får flere pædagogiske assistenter i arbejde.

Nu skal AMU afsluttes med prøve

Fra nytår skal alle AMU-elever til 'afgangsprøve'. Formålet er at **højne uddannelsens kvalitet**. FOA tror på, alle kan være med.

.....
Af Linnea Kadziola



Foto: Colourbox.com

Efter nytår vil arbejdsmarkedsuddannelserne (AMU) indeholde en afsluttende prøve. Målet er, at man på den måde styrker efteruddannelserne og giver dem et løft:

“Prøverne er med til at tydeliggøre, hvad man har lært, og på den måde skabe anerkendelse, synliggøre kompetencerne og give værdi på arbejdspladsen,” siger **Vinni Jakobsen**, der i FOA er politisk ansvarlig for uddannelsesområdet.

Deltag aktivt og bestå

Hvor det hidtil alene har været underviseren, der vurderede deltageren, afhænger bedømmelsen 'bestået' eller 'ikke bestået' i fremtiden af en prøve. Det skal dog ikke afholde folk fra at tage uddannelsen, understreger Vinni Jakobsen.

“Det er ikke en prøve, man skal læse op til. Så længe man deltager aktivt, så mener FOA, at man skal kunne bestå. Har man læse- eller skrivevanskeligheder, er der hjælp at hente.

Hvis man deltager aktivt i undervisningen, bør man **kunne bestå** den nye AMU-prøve – uanset om man har svært ved at læse og skrive, lyder vurderingen fra Vinni Jakobsen, FOA.

Består man ikke, er der mulighed for omprøve,” siger hun.

Motiverer læring

Ulla Pilehøj er uddannelseschef for AMU og VEU på SOSU H, hvor prøverne er blevet testet. Hun erfarer, at langt de fleste består.

“Vi oplever hovedsageligt, at læringen skærpes, fordi prøverne giver motivation. Men for nogle få kan prøver virke skræmmende og hæmmende,” siger hun.

For at sikre, at prøverne virker og måler, hvad de skal, er de løbende blevet vurderet i en toårig prøveperiode.

“For os er det vigtigt, at prøverne giver mening og skaber tillid til uddannelsens værd, så både arbejdsgiver og arbejdstager selv kan se, hvad man har lært,” siger Ulla Pilehøj.

Den nye AMU-prøve blev aftalt ved trepartsforhandlingerne mellem regeringen og arbejdsmarkedets parter i 2017. ★

lika@foa.dk

[bag om ordet]

AMU. AMU-uddannelserne er målrettet ufaglærte og faglærte og har som formål at styrke dem i kompetencer, der efterspørges på arbejdsmarkedet.

Læs mere

Se den fulde liste over AMU-kurser på **voksenuddannelse.dk** under 'Søg AMU-kurser', hvor tilmelding også foregår.

3

typer af test er mulige i den nye model, hvor prøverne enten vil foregå mundtligt, skriftligt eller som en praktisk opgave. Den afholdes i forlængelse af undervisningen og indgår i den tid, der er afsat til uddannelsen.

Flere søger kurser

I 2018 blev der gennemført 476.185 AMU-kurser. Det er fire procent flere end året før.

Kilde: uvm.dk

Mesterlære - ny vej til sosu-faget

Fem elever har som de første bestået ny mesterlære på sosu-linjen. Forløbet tilgodeser elever, der **bedst lærer i praktik.**

Af Thomas Bjerg

En ny vej til at blive social- og sundhedshjælper for ansøgere, der ikke opfylder kravet om 02 i dansk og matematik.

Sådan beskriver **Laila Rønnow Kelager** muligheden for at blive ansat i Ny mesterlære, som Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune har åbnet for, og som hun er tovholder på.

Foreløbig har fem elever i alderen 22 til 46 år gennemført uddannelsen, som bygger mere på praksis end på bøger.

“De har kæmpet mere, men de fik god støtte af deres praktikvejledere. De ville virkelig ind i faget,” siger koordinerende praktikvejleder Laila Rønnow Kelager.

FOA: Der er behov for dem

Hun har udviklet forløbet sammen med Studieunit, Grunduddannelse København og skolen SOSU H.

Det første år er eleven i praktik på et plejehjem og følger korte undervisningsforløb på skolen. Derefter testes eleven og skal bestå en praksisprøve hos en borger. Så fortsætter eleven på uddannelsen med andre elever.

De nye social- og sundhedshjælpere glæder formanden for Social- og sundhedssektoren i FOA, **Torben Hollmann**.

“Der er et kæmpe behov for dem, og det giver en chance til nogle, som ellers ikke ville have fået uddannelsen. Så længe, de kan det samme, kan vejene derhen godt være forskellige,” siger han. ★

8

elever er i gang med mesterlæreuddannelsen nu.

Den praktiske vej

København er den første kommune, der tilbyder Ny mesterlære til sosu-hjælpere. Eleven får en praktikvejleder, en kontaktlærer og en mentor – og får elevløn i hele forløbet.

Individuelle forløb

Ny mesterlære udspringer af trepartsaftalen fra 2016. Tilbuddet bygger på individuelle forløb og er målrettet elever, der ikke har fået mindst 02 i fagene dansk og matematik på 10. klasses niveau.

Kilde: Laila Rønnow Kelager, Københavns Kommunes studieunit og uvm.dk

Også i Nordjylland

Social- og sundhedsskolen i Aalborg og Hjørring (SOSU Nord) kan blive det andet sted, der tilbyder Ny mesterlære. Her vil man skabe fem pladser i et pilotprojekt, så de første elever kan begynde i april 2020 – med støtte fra Region Nordjylland.

Kilde: Birgitte Klemm Hansen, praktikpladskonsulent, SOSU Nord.

Flygtning og sosu-hjælper
Oliver William Christiansen:

“Uddannelsen åbner nye veje for mig”

Af Thomas Bjerg ★ foto: Jørgen True

For nogle er det en leg at tage en uddannelse. Andre må kæmpe for det. Og så er der **Oliver William Christiansen**.

Den 26-årige flygtning har været behandlet for posttraumatisk stresssyndrom, PTSD, efter at have mistet sin familie under flugten fra et land i Mellemøsten. Han har som ordblind bakset hårdt med at lære dansk. Og han har taget et dansk navn for at skabe sig en fremtid i Danmark.



Ny mesterlære er den direkte

årsag til, at den 26-årige flygtning Oliver William Christiansen nu arbejder som social- og sundhedshjælper i Rødovre.

11. oktober blev han belønnet for sine anstrengelser. Den dag modtog Oliver William Christiansen et bevis på, at han er blandt de fem første herhjemme, der er blevet social- og sundhedshjælper via den nye mesterlære.

“Jeg er så glad. Det betyder rigtig meget for mig at være færdiguddannet. Nu kan jeg søge en fuldtidsstilling og finde en lejlighed. For jeg skal snart forlade det kollegie, jeg bor på,” siger Oliver William Christiansen, der i øjeblikket arbejder som vikar i Rødovre Kommunes Hjemmepleje.

Stod alene med dement beboer

Som elev i ny mesterlære startede han direkte i praktik på Københavns Kommunes

plejehjem Bonderupgård i Vanløse. Og den praktiske tilgang passede ham godt. Selvom det var svært for ham at skulle pleje beboere allerede efter tre dage.

“Jeg har dysleksi (ordblindhed, red.), så det var bedre at starte i praktik. Min kontak vejleder støttede mig og viste mig alt muligt, for eksempel om hygiejne og at spritte hænder. Men efter tre dages indkøring skulle jeg stå alene med en beboer med demens og yde fuld pleje.”

Under praktikken blev han løbende undervist i kortere forløb på SOSU-skolen. På den måde kunne han efter et år bestå testen i matematik, dansk og naturfag svarende til 10. klasse. Derefter fortsatte han på skolens hovedforløb i en almindelig klasse.

Skiftene mellem teori og praktik var nyttige, mener han.

“Min kontak vejleder på plejehjemmet viste mig tingene, men nogle gange var det anderledes, end der stod i bøgerne. Man kan ikke altid gøre det som planlagt, når beboeren har flere sygdomme.”

Det giver mig meget

Vejen til sosu-beviset har været hård for Oliver William Christiansen. Han mistede sin familie under flugten fra et land i Mellemøsten, som han ikke ønsker nævnt. For han frygter, at andre fra hans hjemland vil se skævt til ham, fordi han har skiftet navn. Det var en dansk efterskoleven, der gav ham rådet om at

tage et dansk navn – for at komme videre. Efternavnet har han fra sin plejefamilie.

“Jeg har set meget i mit hjemland, og jeg har været i behandling et år for PTSD. Men i

uddannelsessystemet har jeg fået gode værktøjer, og jeg bliver stærkere af at arbejde med mennesker. Det giver mig meget. Jeg kan se på nogle af de ældre, at de også har det hårdt. Hvad, hvis jeg havde det sådan, tænker jeg.”

Sosu-beviset har givet ham mod på at læse videre.

“Det åbner veje. Om et par år vil jeg være assistent, og så vil jeg gerne læse videre til sygeplejerske. Jeg håber bare, at min ordblindhed ikke forhindrer mig.” ★

redaktionen@foa.dk

Lettere at få anerkendt

Nye regler betyder, at der fra nytår blødes op for seks års stram praksis i arbejdsskadesager. Nu kan såkaldte **'forbigående skader'** igen anerkendes.

Fokus er skrevet af Astrid Ingemann ★ foto: Claus Bonnerup

Hvis du kommer ud for et uheld på dit job, vil det fra nytår blive lettere at få ulykken anerkendt som en arbejds-skade.

Det er konsekvensen af en lovændring, som ikke mindst FOA har presset på for at få gennemført som reaktion på det markante fald i antallet af anerkendte arbejdsskader, der er sket siden 2013.

Dengang betød en dom i Højesteret, at praksis blev strammet. Skader, der blev betragtet som 'mindre og forbigå-

ende', skulle ikke længere stemples som 'arbejdsskader'.

I de to første år med den praksis betød det, at antallet af anerkendte arbejdsskader blandt FOA-medlemmer faldt med knap 19 procent – fra 4.395 i 2014 til 3.575 i 2016.

FOA: Et vigtigt skridt

Forbundssekretær i FOA **Jens Nielsen** er glad for lovændringen.

"Det er et vigtigt skridt inden for

området. Når skaderne ikke bliver anerkendt, har vi svært ved at få et reelt billede af, hvor udfordringerne er. Nu får vi meget bedre mulighed for at se, hvor folk kommer til skade både fysisk og psykisk, og så kan vi begynde at arbejde forebyggende," siger Jens Nielsen.

Når de skærpede 2013-krav bliver sløjft fra det nye år, vil man primært have fokus på den såkaldte årsagssammenhæng, når man vurderer, om en skade skal anerkendes.

2003

En ny arbejdsskadereform betyder, at alle de sager, hvor der er en såkaldt årsagssammenhæng mellem en hændelse på jobbet og en personskaade, anerkendes som en arbejdsskade. Det betyder, at der sker en stigning i antallet af anerkendelser.

2013

På baggrund af en højesteretsdom bliver reglerne skærpet. For at få anerkendt en skade skal den nu være varig eller behandlet med for eksempel fysioterapi, operation eller psykologhjælp. Det betyder, at mindre forbigående skader ikke længere bliver anerkendt.

2014

Antallet af anerkendte arbejdsskader begynder at falde drastisk på grund af de skærpede krav.

2015

Arbejdsskademyndighederne skruer lidt mere på kravet om behandling. En ting er, at man havde fået behandlet skaden, men nu skal man også igennem det nåleøj, der hedder, at behandlingen har været nødvendig for at komme sig.

Vendepunktet

I 2015 ramte de nuværende regler for anerkendelse af arbejdsskader bunden. Her gennemgår vi forløbet.

arbejdsskader

Det betyder, at skaden bliver anerkendt, hvis eksempelvis en social- og sundhedsassistent får rygsmerter efter et tungt løft i en akavet stilling – også selvom skaden går i sig selv og ikke er blevet behandlet.

Minister: Mere retfærdighed

Det er nyt, og det vil derfor få stor betydning for antallet af anerkendte skader, forklarer **Anne Signora Toft**, der er advokat i FOA.

“Vi vil uden tvivl se, at procenten af anerkendte anmeldelser vil stige støt. Mange af de skader, som er blevet afvist de seneste år, burde være blevet anerkendt, hvis de var sket efter nytår,” siger hun og understreger, at det er

umuligt at vurdere, hvor stor stigningen vil blive.

Lovændringen blev fremlagt under den tidligere regering og vedtaget enstemmigt i Folketinget. Ifølge beskæftigelsesminister **Peter Hummelgaard** (S) vil de nye regler skabe mere retfærdighed på området.

“Vi forventer, at flere tilskadekomne vil opleve at få deres arbejdsulykke anerkendt som en arbejdsskade. Derudover vil Arbejdsmarkedets Erhvervs-sikring hurtigere kunne tage stilling til, om der er tale om en arbejdsulykke eller ej. Det har stor betydning for den enkelte tilskadekomne at få en hurtigere afklaring,” siger Peter Hummelgaard. ★

asgi@foa.dk



Husk at anmelde alle skader

Sådan lyder opråbet fra forbundssekretær Jens Nielsen, FOA, til alle de led i fagfor- eningen, der arbejder med arbejdsskader. “De seneste år har vi måske vænnet os til, at det er spild af tid at anmelde nogle typer af skader. Men med den nye praksis bliver det anderledes,” siger Jens Nielsen, der kun ærgrer sig over én ting:

“Der opereres ikke med ‘tilbagevirkende kraft’. De nye regler gælder kun nye ulykker og uheld og favner desværre ikke alle dem, der er blevet fanget i fælden siden 2013.”

Kommer du til skade på jobbet, skal du kontakte din tr, amr eller FOA-afdeling.

Den nye lovændring træder i kraft. Nu kan mindre, forbigående skader anerkendes, uanset om de har udløst behov for behandling eller ej. Man forventer derfor, at anerkendelsesprocenten vil stige igen.

2020

Lovgiverne erkender, at det ikke kan være rigtigt, at man har en anerkendelsesprocent, som styrtdykker. Derfor vil man tilbage til intentionen med 2003-reformen, som var, at flere arbejdsskader skulle anerkendes.

2018

Og det fik konsekvenser

Sosu-hjælper Gitte Bak Tanderup er et af de FOA-medlemmer, der kom til skade på det forkerte tidspunkt. Det udviklede sig til et mareridt.

2016



Mod Gitte på næste side →

Tidligere sosu-hjælper
Gitte Bak Tanderup:
"Det vigtigste er ikke,
om jeg får erstatning
eller ej, men jeg synes,
det er forkasteligt, at
man ikke anerkender
skaden som en arbejds-
skade, når den åben-
lyst er det. Jeg føler
mig faktisk til grin."

Hun fik en kold skulder

Gitte Bak Tanderup ødelagde sin skulder og måtte forlade faget. Men **Ankestyrelsen afviser, der er tale om en arbejdsskade**, fordi uheldet skete i 2016.

Gittes forløb

- **Juni 2016:**
Gitte Bak Tanderup får en skade i venstre skulder
- **November 2016 og januar 2017:**
Hun går til læge på grund af smerter i skulderen
- **Maj 2017:**
Gitte bliver sygemeldt fra sit arbejde
- **December 2017:**
Gitte bliver opsagt
- **Januar 2018:**
Gitte bliver opereret i skulderen
- **August 2018 til marts 2019:**
Gitte arbejder på et privat plejehjem med administrative opgaver
- **Marts 2019:**
Gitte begynder at arbejde i en Coop butik, hvilket hun stadig gør.

Vi er i Vestjylland. På en helt almindelig vagt på Sevel Alderdomshjem. **Gitte Bak Tanderup** er på arbejde som social- og sundhedshjælper og skal som så ofte før forflytte en beboer fra sengen til en bækkenstol.

Men beboeren snubler, og da Gitte rækker ud for at gribe den gamle, giver det et smæld i hendes venstre skulder.

"I samme sekund tænker jeg: 'Åh nej', der er noget galt," fortæller den nu 43-årige Gitte Bak Tanderup om episoden, der fandt sted i juni 2016.

Hun fik bekræftet sin mistanke, da hun dagen efter gik til kiropraktor. Hun kunne ikke strække armen bagud og havde smerter og blev sygemeldt i to dage.

Men hun opsøgte ikke sin læge. Efter den korte sygemelding havde hun nemlig to ugers ferie.

"Jeg var sikker på, at hvis jeg holdt skulderen i ro i de to uger, ville smerterne gå over. Så ville jeg være klar til at komme på arbejde igen," siger Gitte Bak Tanderup.

Ville hjælpe døende borgere

Hun tog fejl. Smerterne forsvandt ikke, men Gitte bed dem i sig og tog på arbejde.

"På det tidspunkt havde vi rigtig mange sygemeldinger, så jeg følte lidt et fagligt ansvar. Jeg havde to borgere, der var døende, som jeg gerne ville være der for. Så jeg tog panodiler og passede mit arbejde."

I november 2016 blev smerterne så slemme, at Gitte gik til sin læge.



Det føles virkelig uretfærdigt og respektløst.

GITTE BAK TANDERUP, SOSU-HJÆLPER



Foto: Claus Bømerup

Et halvt år senere blev hun sygemeldt, og i december 2017 blev hun fyret. En måned senere blev hun opereret i skulderen. Lægen, der opererede, var ikke i tvivl om, at skaden skyldtes hændelsen på Gittes job.

Uretfærdig afgørelse

I første omgang blev hendes arbejdsskade anerkendt, og vurderingen var, at hun havde ret til godtgørelse grundet varige men. Men forsikrings-selskabet klagede, og sagen røg videre til Ankestyrelsen. Her fik forsikrings-selskabet medhold med den begrundelse, at skaden var 'forbigående'.

Ankestyrelsen fandt det ikke bevist, at de smerter, Gitte gik til lægen med i november 2016, skyldtes hændelsen på jobbet. Heller ikke selv-

om sygehuset sagde det modsatte.

"Det føles virkelig uretfærdigt og respektløst. Jeg har passet mit arbejde og gjort en indsats for de ældre."

Hun kan stadig ikke strække sin arm bagud, hun har daglige smerter, og hun kan ikke længere arbejde som social- og sundhedshjælper, men har fået job i en butik.

"Jeg brændte for mit arbejde og ydede mit bedste, men det nytter ikke noget at gå og ærgre sig over, at jeg ikke kunne blive i faget. Men det er da pisseirriterende, at jeg har været vant til at kunne alting selv. Nu kan jeg ikke engang løfte en gryde fyldt med vand."

Ankestyrelsen har ikke ønsket at kommentere sagen overfor Fagbladet FOA. ★

FOA stævner Ankestyrelsen

Formelt er Gitte Bak Tanderups sag slut. Men sidste ord er dog ikke sagt. FOA er nemlig stærkt utilfreds med, at Ankestyrelsen har afvist at anerkende hendes skade som en arbejdsskadesag.

Derfor vil FOA nu stævne Ankestyrelsen for at få ændret den afgørelse, oplyser **Anders Bang Mønster Hansen**, der som advokat i FOA repræsenterer Gitte Bak Tanderup.

"Vi er enige med den læge, der opererede Gitte. Der er en sammenhæng mellem episoden på hendes job og de smerter, hun havde dagene efter. Uanset om skaden var forbigående eller varig, ville den altså være anerkendt som en arbejdsskade, hvis den var sket efter de nye regler."

Anders Bang Mønster Hansen understreger samtidig, at det af hensyn til blandt andet erstatning er vigtigt at få en skade anerkendt – uanset om den er forbigående eller ej.

"Hvis myndighederne ikke kan bevise, at for eksempel lønnedgang eller helbredsproblemer ikke har noget med arbejdsskaden at gøre, men skyldes andre årsager, er du berettiget til erstatning," siger Anders Bang Mønster Hansen.

En forbigående skade udløser ikke erstatning, fordi der ikke er tale om varige men eller erhvervsevnetab. Men derfor er det alligevel vigtigt at få den anerkendt som arbejdsskade.

"Det har stor betydning og gør det nemmere at åbne sagen, hvis skaden blusser op igen. Hvis den ikke er blevet anerkendt i første omgang, skal man først bevise, at der er tale om en arbejdsskade, og det kan være rigtig svært. Så man står utvivlsomt bedre med en anerkendelse," forklarer Anders Bang Mønster Hansen. ★

groft sagt

Afsløring:

Det er ikke julemanden, der holder julen i gang. Det gør FOAs medlemmer. Glædelig jul og godt nytår til alle.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

TV-vært og forfatter Pelle Hvenegaard slår et slag for **minimumsnormeringer** i daginstitutionerne.

Jeg kan se, hvad det betyder for børnene, når der er voksne nok. I min datters børnehave, hvor de har gode normeringer, er det ikke kun brandslukning. De har overskud til at give børnene opmærksomhed og se dem.

Jeg har en søster, der måtte sige op fra sit forrige job som pædagogmedhjælper, fordi hun knækkede. Om morgenen kunne hun stå med op til 17 børn alene den første time og tage imod grædende børn. Hun syntes, det var særdeles uanstændigt over for børnene, og det skar i hjertet på hende.

Det er grotesk, at vi ikke kigger os selv i øjnene og beslutter, hvad vi vil med al den rigdom og de privilegier, vi grundlæggende har i forhold til andre steder i verden.

Hvad er det for nogle liv, vi vil leve og byde andre? Jeg havde håbet, at socialdemokraterne kunne tage den kamp.

Vi har en statsminister, som siger, at hun er børnenes statsminister. Jeg tror, det er vigtigt, at man fra Folketingets side har det som første prioritering at sætte en minimumsstandard for, hvordan børnene har det. Hvorfor ikke sætte ambitionen højt og sige: Det her er det land, hvor det som barn er allerbedst at vokse op i. ★



Foto: Privat foto

44-årige **Pelle Hvenegaard** har næsten 100.000 følgere på Instagram, som han via et opslag opfordrede til at deltage i demonstrationen for bedre normeringer i landets børnehaver og vuggestuer.

Endelig slut med OPPUSTET MAVE

Selvom Linda fra Nordjylland altid har holdt sig i god form, blev maven alligevel oppustet dagligt. Hun fandt en effektiv løsning med ingredienserne i Macoform Plus.

– Jeg har altid være forholdsvis slank og spist sundt uden at være fanatisk. Jeg har trænet og holdt mig i nogenlunde god form. Især dérfor var det bare så uretfærdigt, at jeg alligevel dagligt følte mig enormt oppustet, når vi nåede til aften, siger Linda.

– Det var lige meget, om det var en dag på grønt og fibre, eller en dag på fast food: Jeg følte, jeg havde slugt en ballon, der bare ikke ville "miste" luften. Jeg prøvede mange forskellige ting fra den lokale helsekostbutik for at slippe af med den oppustede mave, men fandt ikke noget, der kunne hjælpe mig.

Job med fart på

– Da jeg blev gravid for et par år siden, var der en længere periode hvor jeg naturligvis ikke tænkte på problemet – men jeg skal da lige love for, at det vendte tilbage, efter jeg havde født min lille datter. Måske havde det i virkeligheden slet ikke været væk, men jeg havde i hvert fald ikke bemærket det i de 9 måneder, hvor kroppen jo opfører sig anderledes på vildt mange områder, fortæller Linda mens hænderne kører hen over maven.

– Jeg vendte tilbage til mit job som assistent store manager igen efter endt barsel. Det er et job, hvor der er pres på. Jeg både går og står meget i løbet af dagen. På en god dag kan det sagtens blive til 12 -15 km, så

det er bestemt ikke fordi, jeg ikke bevæger mig, at min mave bliver oppustet. Jeg er i tæt kontakt med kunderne 24-7, så det er vigtigt for mig, at jeg har det godt med mig selv. Så er jeg bedre i stand til også at give noget godt til kunderne og yde den bedste service.

Erfaringsudveksling i mødregruppen

– Som relativt nybagt mor, er jeg også i en mødregruppe, og her får vi snakket om rigtig mange ting. Også oppustede maver.

– Det var da også her, jeg fik en anbefaling om at prøve Macoform Plus. En af de andre mødre havde en æske, som hun syntes, jeg skulle prøve. Og hold da op! Der gik ikke ret mange dage, før end jeg både mærkede og så en kæmpe forskel.

Ingredienser i Macoform Plus tager oppustetheden

– I dag tager jeg en tablet hver aften kort før vi spiser. Det gør, at jeg ikke længere bliver oppustet. Jeg har ikke længere den tunge fornemmelse i maven, du ved: den, hvor man bare har lyst til at åbne bukselinningen og smide sig på sofaen. Der er fuld fart på – hjemme og på jobbet – og jeg har bare et helt andet overskud efter at jeg har fået styr på maven igen, siger Linda.

EN FLAD
MAVE UDEN
OPPUSTETHED



INGREDIENSER I MACOFORM PLUS:

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

ARTISKOK AFHJÆLPER:

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



FENNIKELFRØ, KAMILLEBLOMST OG PEBERMYNTE

Macoform Plus indeholder ekstrakter fra fennikelfrø, kamilleblomst og pebermynte. Kombinationen hjælper til at undgå fordøjelsesproblemer og fremmer fordøjelsen og velbefindendet.



Luft i tarmene giver en udspilet, oppustet mave. Kamilleblomst hjælper ved gastro-intestinale problemer som for eksempel luft i maven, opstød og hyppig luftafgang. Indholdsstoffer fra kamilleblomsten hjælper ved irritation og fremmer fordøjelsen.

Prøv Macoform Plus til halv pris

Macoform Plus kan prøves på leveringsservice til halv pris:



Dag-til-dag levering*

BESTIL HER:

📞 RING: 82 30 30 40
Hverdage kl. 8-16

🌐 WEB: www.wellvita.dk

wellvita

*Dag-til-dag levering ved bestillinger afgivet inden kl. 14.

Netop nu: Kun kr. 149,-
for 2 måneders forbrug.



Den oversete lokalløn

De færreste offentligt ansatte tænker over, hvordan lønnen er sammensat. Det vigtigste er, hvad der står nederst på lønsedlen. Men for hver gang en offentligt ansat tjener 100 kroner, så er cirka de 92 af kronerne aftalt ved de centrale forhandlingsborde i København. De sidste otte kroner er aftalt lokalt – først og fremmest med kommunen eller regionen.

Der er tale om gennemsnitstal. Det lykkes for nogle faggrupper at gaffe mere end de otte procent ved de lokale forhandlinger. Andre grupper får lidt mindre. Lokalløn har det desværre lidt ligesom den centrale løn. De højest lønnede har historisk haft lettere ved at slutte over de otte procent – en række af FOAs faggrupper ligger under otte procent.

Det skal vi ha' lavet om på. Arbejdsgiverne kan gøre det langt, langt bedre end i dag. Både kommuner og regioner taler meget om rekrutteringsproblemer. Jamen, de kan selv give et bidrag til at løse sagen. De lokale lønmidler løser næppe alle problemer med rekruttering og fastholdelse i den offentlige sektor. Men de hjælper selvfølgelig på vej.

De lokale lønmidler løser næppe alle problemer med rekruttering i den offentlige sektor. Men de hjælper selvfølgelig på vej.

handling. "Løn gør en forskel, når man vil fastholde og rekruttere," sagde kommunens velfærdschef. Og hun har naturligvis fuldstændig ret.

I Faaborg Midtfyn havde man også fået øje på den lokale løn. Men her ville man spare pengene, så dagplejerne skulle gå ned i løn. Herre jemi. I denne sag agter FOA at sætte hårdt mod hårdt, og sagen slutter først endeligt, når der ligger en god aftale for FOAs medlemmer. For FOA er det vigtigt, at vi får løftet alle vores faggrupper med de lokale lønmidler. Det vil vi bruge tid og fornyede kræfter på i 2020.

[kort sagt]

For FOA er det vigtigt, at vi får løftet alle vores faggrupper med de lokale lønmidler. Det vil vi bruge tid og fornyede kræfter på i 2020.

På Fyn har to kommuner for nylig haft fat i den lokale løn. I Middelfart kunne kommunen finde penge til et ekstra løntrin til en større gruppe social- og sundhedsassistenter. Desuden er der afsat 0,5 procent af lønsummen til næste forhandling.



Mona Striib

Af Mona Striib, formand ★ foto: Malte Kristiansen

Facebook

Bespargelser rammer de ældre

5. november

Vi andre kan i princippet finde på andet at give os til. Men hvor er de pårørende? Hvorfor bliver de ved med at finde sig i, at kommunerne bare skærer og skærer i plejen? Det er de ældre, der lider i sidste ende. Hvis vi kunne stå sammen, pårørende og ansatte, ville vi stå stærkt.

Louise Fenger

Facebook

Vi svigter en hel generation af børn

8. november

Er der nogen, der har overvejet, hvad det koster samfundet på længere sigt, når vi svigter en hel generation af børn. Børn, der ikke får opfyldt behovet for voksenkontakt og får den støtte, de har brug for, udvikler sig ikke, som de skal. Det kan ikke undgås at give bagslag, og så kan det blive meget dyrere end højere normeringer.

Hanne Harder

Facebook

Familierelationer på jobbet behøver ikke at være et problem

29. oktober

Noget pjat med alle de regler. Det kan sagtens fungere med familiemedlemmer eller ægtefæller på samme arbejdsplads. Har været flere steder, hvor det har fungeret fint.



Alle taler om nedslidning i vores fag, og alligevel er der tonsvis af ikke afholdt ferie, afspadsering og lignende hvert år.

KIRSTIN SHEPHERD FROBERG

Hvad mener du?

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

Har også tidligere arbejdet samme sted som min mor og senere en kæreste uden problemer. Jeg har da set et par gange set, hvor det ikke har fungeret, men det er sjældent. Man kan også være steder, hvor arbejdsmiljøet ikke fungerer, uanset om der er familiemedlemmer eller ej.

Heidi Bojsen

Facebook Systemet modarbejder os 24. oktober

Vi har et system, der skulle hjælpe os, når vi bliver syge eller kommer til skade på jobbet eller i fritiden. Det fungerer nærmest modsat. Syge og skadede skal i stedet kæmpe mod det system. Hvor mange har mulighed og ressourcer til de lange kampe og skrivelser? Hvor mange magter de utallige praktikker og arbejdsprøvninger og møder med sagsbehandlere, der konstant

underkender lægernes vurderinger? Det er en ulige kamp.

Michael Maiböll

Facebook Bevar den 6. ferieuge – brug den! 16. oktober

Måske det ville hjælpe, at alle rent faktisk bruger den 6. ferieuge i stedet for at få den udbetalt. Så alle kan se, at den er vigtig. Alle taler om nedslidning i vores fag, og alligevel er der tonsvis af ikke afholdt ferie, afspadsering og lignende hvert år. Når vi agerer sådan, signalerer vi, at det er noget, som er til forhandling, fordi det åbenbart ikke har en prioritet.

Kirstin Shepherd Froberg

Facebook Ikke noget at spare ved at fjerne pauser 19. oktober

Kan ikke se, hvori besparelsen

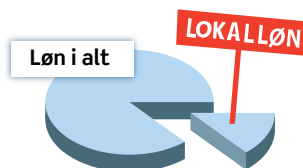
ligger ved at fjerne en pause. En pause, hvor du er på arbejdspladsen. Derudover kan jeg ikke erindre, at man holder pause. Du spiser din mad sammen med beboerne, du står til rådighed for enhver forespørgsel om hjælp, klokken kimer, telefonen ringer, du hjælper en med at spise og så videre. Besparelserne kan starte på ledelsesgangen på kommunen.

Lene Faurbye

Facebook Svineri at fjerne den 6. ferieuge for handikaphjælperne 17. oktober

Det er simpelthen noget forbandet svineri. Sjovt, at man altid hører et argument om, at man skal lønne rigeligt, hvis man vil have de bedste og dygtigste ledere, borgmestre og ministre, men at det aldrig gælder, når man skal rekruttere fodfolk til at passe børn, syge, ældre eller handikappede.

Henrik Hast



Hård kamp om lokal-løn

Mange af FOAs faggrupper ligger under gennemsnittet, når det handler om lokal-løn. FOA arbejder på en ny strategi, der skal sikre, at flere får andel i lokalløn.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Stor iver efter at diskutere nul-ydelser

Et opslag på FOAs Facebookside om ydelser i ældreplejen, der der ikke er afsat tid til – også kaldet nul-ydelser – har skabt debat. Opslaget er nået ud til over 100.000 følgere og har fået over 200 kommentarer.

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

Jan



Hvor jeg er om ti år ...?
Så tror jeg stadig, jeg
er her. Det kryber ind
under huden på én.

JAN STAMPE SANDAU, SOCIAL- OG SUNDHEDS-
ASSISTENT, VÆRESTEDET

1

Midtpunkt. Jan er uddannet maskinarbejder, men valgte sosu-faget. Først som hjælper, siden som assistent. Han var også i praktik på Værestedet og er vild med den turbulente hverdag. "Min uddannelse giver mig en faglig viden om brugernes sygdomsbilleder. Den viden kan jeg bruge i sparringen med mine kolleger."



værner om de hjemløse



Værestedet i Aarhus er et tilbud om et fællesskab for hjemløse, misbrugere og psykisk syge. Værestedet er også kontaktsted og bindeled til private og offentlige tilbud og hjælpefunktioner. Og så er det på Værestedet, Jan Stampe Sandau arbejder og navigerer i kaos. “Det er både udfordrende og fantastisk givende. **Hvad du giver, får du ti fold igen,**” siger den 30-årige sosu-assistent.

Tekst og foto: Simon Jeppesen



2 Tovholder. Jan løser en lang række pædagogiske og praktiske opgaver – for eksempel som tovholder på projekt ‘Sydhavnspedellerne’, hvor brugerne får 50 kroner i timen for at feje og rydde op i blandt andet Nåleparken.

3 Fix til eget forbrug. I Nåleparken bag Værestedet må der fixes, og politiet må ikke konfiskere stof, som er til misbrugernes ‘eget forbrug’.

4 Guide. Allan er en af de 19 brugere, der guider i Povertywalks og rundviser i misbrugernes Aarhus. Her får han penge af Jan for en tur. “Jan er fantastisk, når man har brug for ham. Og så er han god til at lave mad.”





5



6



7



8

5 Koldt. I den kolde tid er det svært at fixe udendørs. Derfor går brugerne indendørs, også selvom de ikke må fixe på Værestedet. Jan er med til stikprøvekontroller og uddeling af karantæne i tre måneder. Sidste jul var der 18 på karantænelisten.

6 Honorar. 'Sydhavns-pedellerne' får deres dagløn efter deres fælles frokost. De har brug for kontanterne. Mange har hævekortet deponeret hos deres pusher, der tømmer det den første for at dække narkotikagæld.

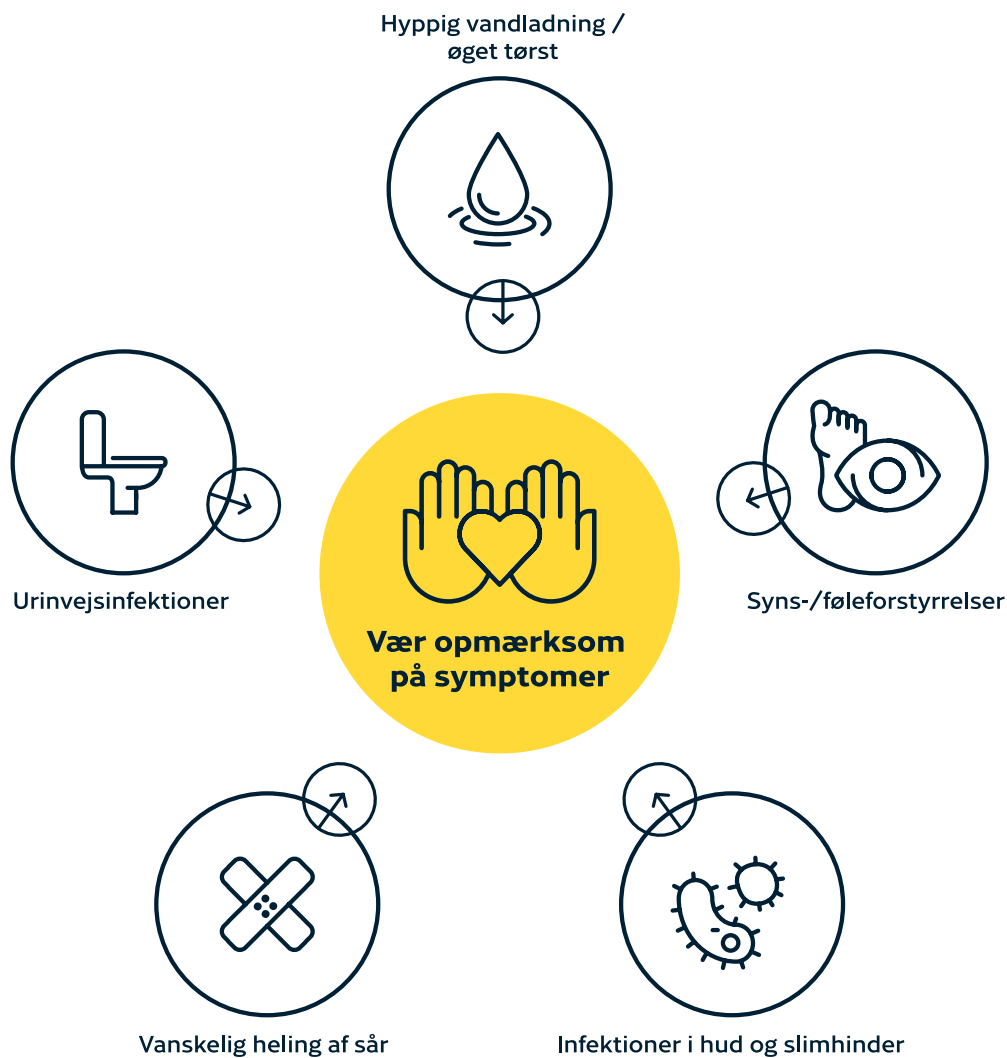
7 Aviser. Værestedet er udleveringssted for hjemløseavisen Hus Forbi. Jan udleverer aviser til en sælger og tager imod 10 kroner pr. avis. Aviserne sælges for 20 kroner, og sælgeren beholder overskuddet.

8 I praktik. Mange af brugerne tilbydes skåne- eller fleksjob på Værestedet. Aske er i praktik som 'Sydhavnspedel' 15 timer om ugen. "Førløbet har bragt Aske i en god udvikling," skriver hans jobkonsulent.

Glædelig jul

I december donerer mange mennesker penge til hjemløse eller tilbyder sig som frivillig. Ikke mindst juleaften. "I denne tid kommer mange i tanke om de udsatte, måske søger man en smule syndsforladelse? Brugerne har altså lige så meget brug for hjælp i juni, men selvfølgelig tager vi med kys-hånd imod al den hjælp, vi kan få," siger Jan.

Vær med til at spotte type 2-diabetes



Ved du, hvad du skal gøre, hvis du ser symptomer på type 2-diabetes hos en borger?

I dag går ca. 60.000 danskere rundt med diabetes uden at vide det. Ved at være opmærksom på symptomer på type 2-diabetes kan du sikre, at sygdommen opdages så tidligt som muligt, og at flere borgere får rettidig behandling og mulighed for at leve et godt liv med sygdommen.

Til dig som leder: Tal med dine medarbejdere om, hvad I gør og hvem, der gør hvad, når I får mistanke om, at en borger har type 2-diabetes. Læs mere på sst.dk/godtspottet

Godt spottet!
Sammen mod type 2-diabetes

Vi skal løse problemer på ældreområdet sammen

FOA har sammen med sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke foreslået, at vi i fællesskab skal finde løsninger på udfordringerne på ældreområdet. Det er helt nødvendigt, at de centrale aktører står sammen om at finde nye veje, hvis vi skal sikre fremtidens ældre et værdigt liv.

Sandheden er, at det bliver meget svært. I alt for mange år har skiftende regeringer ladet stå til, så vi nu står med massive udfordringer med at skaffe nok personale i ældreplejen. Behovet bliver endnu større, hvis flere sundhedsopgaver skal løses i kommunerne.

I alt for mange år har skiftende regeringer ladet stå til, så vi nu står med massive udfordringer med at skaffe nok personale i ældreplejen.

sekvensen af, at vi har ventet for længe, at vi bliver nødt til at sænke barren for, hvad der er en værdig alderdom? Og hvordan får vi sikret medarbejderne større indflydelse på eget arbejde og tættere dialog med borgerne om udmøntning af hjælpen i hverdagen?

Spørgsmålene er mange. Forhåbentlig kan vi sammen give svar og retning. ★

Torben Hollmann

Af Torben Hollmann, sektorformand ★ foto: Malte Kristiansen

[kort sagt]
FOA skal sammen med andre aktører finde frem til løsninger på udfordringerne på ældreområdet.

Jeg tror på, at vi kan nå frem til anbefalinger, som politikerne både på Christiansborg, i regionerne og i kommunerne bliver nødt til at lytte til og arbejde for bliver til virkelighed.

Vi bliver også nødt til at tage nogle svære debatter. Vi skal sammen lave en forventningsafstemning med fremtidens ældre: Hvilken hjælp kan man forvente, og hvor kan man forvente den henne? Bliver kon-



Uændret antal arbejdsulykker

I 2018 blev der anmeldt cirka 42.000 arbejdsulykker til Arbejdstilsynet. Og det var 8. år i træk, antallet lå på det niveau. Set i forhold til beskæftigelsen er antallet af arbejdsulykker dog faldet med godt 2 procent fra 2012 til 2017.

Kilde: amid.dk

20

anbefalinger blev præsenteret, da Seniortænk tanken i november kom med sine bud på, hvordan seniorer får bedre vilkår og flere muligheder for at blive flere år på arbejdsmarkedet. Tænk tanken blev nedsat i foråret 2018 af den forrige regering.

Kilde: bm.dk



Uligheden vokser

Siden finanskrisen er uligheden vokset i Danmark. Mens de 10 procent rigeste har øget deres indkomster med 18 procent, har de 40 procent af befolkningen, der ligger i den nedre del af indkomstskalaen, kun haft en indkomstfremgang på 2 procent. Det går stik imod FN's verdensmål.

Kilde: ae.dk



Foto: Scampix

Sætter ind mod diabetes

‘Godt spottet – Sammen mod type 2-diabetes’ er titlen på en ny kampagne, der er målrettet medarbejdere i distrikts- og socialpsykiatrien samt ansatte i hjemmesygeplejen og hjemmeplejen. Målet er, at de – lige fra sosuer og pædagogiske assistenter til socialrådgivere og sygeplejersker – bliver endnu bedre til at opspore borgere i risikogruppen for den udbredte folkesygdom. “Type 2-diabetes er en af årsagerne til, at personer i socialpsykiatrien i gennemsnit lever 15-20 år kortere end andre. Den ulighed håber vi at kunne gøre noget ved,” siger Niels Sandø, enhedschef i Sundhedsstyrelsen.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

23

kommuner mangler stadig en plan for, hvordan de vil gøre brandsikringen på et eller flere plejehjem lovlig. I år er fem personer døde af brand på plejehjem.

Kilde: Magasinet Pleje

Stigning i uddannelsesaftaler

Nye tal viser en stigning i antallet af indgåede og igangværende uddannelsesaftaler inden for omsorg, sundhed og pædagogik. Fra 2017 har der været en stigning fra 9.170 indgåede aftaler til 9.502 i 2018. I samme periode steg antallet af igangværende uddannelsesaftaler fra 11.818 til 12.799. Det viser årsstatistikken fra Styrelsen for It og Læring.

Kilde: Danske SOSU-skoler



Pleje- og sundhedsområdet er tæt vævet sammen. Og når udgifterne løber løbsk her, så tager kommunerne dem fra de andre velfærdsområder.

KRISTIAN WENDELBOE, DIREKTØR KL, OM BEHOVET FOR NY SUNDHEDSREFORM, ALTINGET



Foto: Scampix

Tyrolerfest på plejehjem

Det er sjældent, der er penge til tant og fjas på et plejehjem. Men det forholder sig anderledes på Dragsbækcentret i Thisted. Plejehjemmet har nemlig arvet mere end en million kroner fra to tidligere beboere. Med pengene fulgte kravet om at feste pengene op – og senest blev det til en sand tyrolerfest i Thy med currywurst og musik.



FIK DU NOGET
NYTTIGT MED HJEM
FRA ARBEJDSMILJØ-
UDDANNELSEN?

JA, JEG FIK EN MASSE
VIDEN OG KONKRETE
VÆRKTØJER SOM VI SKAL
ARBEJDE MED!



Tag arbejdsmiljøuddannelsen hos Vi2Sammen

Vi2Sammen udbyder den obligatoriske arbejdsmiljøuddannelse. Vi gør det med inspirerende undervisning og anvender bl.a. grafisk facilitering som værktøj. **Tilmelding på www.vi2sammen.dk**

Kontakt os, hvis I er mere end 5 personer fra samme virksomhed, så finder vi en løsning tilpasset jeres behov. Ring **41 95 08 22** eller mail til **kontakt@vi2sammen.dk**



Brug for flere penge til demensuddannelse

Siden 2017 er tusindvis i sosufagene blevet bedre til at arbejde med demente. Men der er stadig stort behov for at **uddanne endnu flere sosuer** til at løfte den opgave, lyder det fra både patientforening og FOA.

Af Mette Boysen

tema et demensvenligt Danmark

Tæt på 10.000 social- og sundhedsmedarbejdere har de seneste år fået et kompetenceløft inden for demensområdet. Det viser en opgørelse fra Sundhedsstyrelsen.

Pengene til uddannelse kom fra satspuljemidlerne, hvor der over en treårig periode var afsat 470 millioner kroner til demensområdet.

Over de næste fire år er der sat yderligere 244 millioner kroner af til demensområdet, og det glæder **Nis Peter Nissen**, direktør i Alzheimerforeningen. Han havde

frygtet et langt mindre beløb, men han savner dog fortsat, at der afsættes flere penge til at uddanne medarbejdere på området.

“Det er hammerforkert at lukke den kasse i,” siger han og tilføjer, at mange af de mest erfarne demensmedarbejdere snart går på pension.

“De unge har ikke årelang erfaring. Derfor skal man skrue op for hanen, så de bliver ved at få kompetencer.”

Med den indgåede aftale er det kun inden for nedbringelse af antipsykotisk medicin, at der er afsat penge til kompetencer.

Vi er ikke færdige

Hos FOA ser formand for Social- og Sundhedssektoren **Torben Hollmann** med stor tilfredshed på, at FOA-medlemmer har fået højnet deres faglighed via kompetencepuljer.

“Det er til gavn for borgere med demens, og i dag bliver der set på demens på en hel anden måde. Men pointen er, at vi er ikke færdige med at skabe et demensvenligt Danmark. Vi skal opretholde et fokus på demens og på de kompetencer, der stadig er behov for,” siger han.

Satser på tre temaer

De 244 millioner kroner, der er afsat over de næste fire år, skal gå til indsatsen inden for tre temaer: Bedre kvalitet i udredning af demens, nedbringelse af forbruget af antipsykotisk medicin og meningsfulde hverdage for mennesker med demens og deres pårørende.

I en pressemeddelelse siger sundheds- og ældreminister **Magnus Heunicke**:

“I takt med, at vi bliver flere ældre, vil stadig flere mennesker få demens tæt ind på livet. Enten som patient eller pårørende. Det er derfor, at vi har prioriteret en stor del af reserven til at styrke demensindsatserne.” ★

mebo@foa.dk

National handlingsplan

Et bredt flertal i Folketinget vedtog i 2016 en demenshandlingsplan, der løber til 2025. Målet er at gøre Danmark til et mere demensvenligt samfund. I første omgang blev der afsat 470 millioner kroner fra satspuljemidlerne fra 2017 til 2019. De initiativer og idéer, Fagbladet FOA beskriver på de næste sider, udspringer af de midler.

23.922 har fået kompetenceløft

På baggrund af de puljemidler, der er uddelt fra puljen Praksisnært kompetencemidler i 2017 og 2018, anslås det, at knap 24.000 personer har fået et kompetenceløft inden for demensområdet.

De fordeler sig således:

- 5.234 sosu-hjælpere
- 3.287 sosu-assistenten
- 1.478 sosu-medarbejdere
- 2.150 sygeplejersker
- 1.671 terapeut, læger m.m.
- 10.102 ikke-specificerede faggrupper

Kilde: Sundhedsstyrelsen





På Demenscenter
Skovgården i Hadsund
er **sang og musik** blevet
en del af hverdagen.
Og det gør ikke noget,
hvis man har glemt teksten.

Læs videre på næste side →

Af Andreas Hemme ★ foto: Claus Bonnerup

Livet er ikke det værste man har ...

Tusindvis er ramt

Det anslås, at omkring 15.000 danskere rammes af demens hvert år. I Danmark er der 35.100 mennesker over 65 år, som er diagnosticeret med en demensdiagnose, men det skønnes, at langt flere lider af en demenssygdom, ligesom antallet forventes at stige i de kommende år, fordi der bliver flere ældre.

Kilde: sum.dk

Musikterapeut Birgitte Bjørn spiller for på fællessangen. Hun oplever, at **de ældres livskvalitet løftes**, når de synger sammen.



→ Livet er ikke det værste man har ...

De sidste strofer af 'Jeg ved en lærkerede' lyder i kaffestuen på Demenscenter Skovgården i Hadsund. Sangen er knap nok færdig, før en af beboerne, Margit Svendsen, kaster sig ud i en fortælling om musik i sin barndom.

Når Margits mor skulle lave mad i hjemmet, så yndede hun at synge for børnene. Det bringer tydeligvis stærke minder frem, at Margit – som i mellemtiden er blevet 84 år – nu sidder på demenscentret i Himmerland og synger nogle af de samme sange som dengang.

På Skovgården er der heldigvis rig

mulighed for at få sang og musik ind i hverdagen. Siden 2014 har der nemlig været ansat en musikterapeut.

"Det var en investering, og den investering var god. Vi får ikke lige umiddelbart flere varme hænder, så vi blev nødt til at kigge på, hvad vi kunne gøre anderledes både for beboerne og personalet. Der kan musikken bare noget, når man arbejder med mennesker, der er ramt af en demenssygdom," siger centerleder **Dorthe Lyngø**.

Idéen voksede

Erfaringerne med musikterapien var så gode, at der i Mariagerfjord Kommune blev søgt satspuljemidler for at brede musikken ud flere steder.

De seneste år har der derfor været endnu en musikterapeut tilknyttet, og personalet er også blevet undervist i at bruge musik i hverdagen.

"Vi siger, at personalet er blevet kompetenceløftet. Der kommer ikke 230 nye musikterapeuter ud af det her projekt, men personalet har fået musikken som et værktøj. Mange af borgerne har svært ved at kommunikere, og der kan vi se, at musikken kan være et vigtigt middel til, at de føler sig forstået," siger musikterapeut **Birgitte Bjørn**.

Relationen er guld værd

I kaffestuen fortsætter fællessangen, og man har nu kastet sig ud i klassikeren 'Alle sømænd er glade for piger'.

Se 4 andre gode ideer på de næste sider



Så gør vi sådan, når vi ...

På Demenscenter Skovgården har 80 medarbejdere fået et kompetenceløft og lært at bruge musikterapi. Deriblandt social- og sundhedsassistent **Marlene Guldbæk**, der som nøgleperson har fået lidt mere uddannelse. Hun kan se, at musik og sang gør en forskel i omsorgsarbejdet.

“Jeg bruger blandt andet ‘Så går vi rundt om en enebærbusk’ for at guide dem. Jeg sætter selv nogle ord ind i teksten og synger måske ‘så gør vi sådan, når vi vasker vores hænder’. Ved hjælp af musikken får beboerne en forståelse for, hvad der foregår,” siger Marlene Guldbæk og nævner et eksempel på, hvordan sangen virker.

“Vi har en, der ikke kan føre en samtale med os. Men hvis vi synger ‘Tre hvide duer’, kan han synge hele teksten. Der er noget genkendeligt der, og det gør en kæmpe forskel,” siger Marlene Guldbæk.

Det kniber dog med at huske teksten for både personalet og beboerne, men det er der råd for.

“Vi tager bare et tralala-vers,” råber Birgitte Bjørn, og sådan bliver sangen afsluttet.

Musikterapien handler ikke om at synge bedst eller mest korrekt, men om at skabe en relation til borgeren. Og det kan godt lade sig gøre, selvom man glemmer teksten.

“En del af personalet sagde i starten, at det her ville de aldrig komme til at gøre. Det er for grænseoverskridende. Men så ser de andre synge med beboerne, og så finder de ud af, hvad det handler om. Relationen, der opstår, er guld værd. Og den relation kan opstå, selvom man hverken kan alle teksterne eller

synge skønsang,” forklarer centerleder Dorthe Lynge.

Tid til kaffe

I kaffestuen er der blevet dækket op ved spisebordet, og friskbrygget kaffe står klar i kanderne. Margit gør dog ikke umiddelbart tegn til at rejse sig. Hun vil gerne fortælle mere om barndommen, så for at undgå at kaffen bliver kold, byder musikterapeuten Birgitte Bjørn ind med et par linjer fra sangen ‘Svantes lykkelige dag’.

“Livet er ikke det værste man har ...,” synger hun.

Reaktionen fra Margit kommer omgående. Hun rejser sig glad op for at tage plads ved spisebordet. Nu er kaffen nemlig klar. ★

redaktionen@foa.dk



Rock'n rollator i Hadsund: “Kom så, Margit. Kaffen er klar.”



Sanse- og erindringshaven
i demensbyen Bryghuset
i Svendborg er **til stor glæde**
for både beboere, pårørende
og ansatte. Alle kan finde rundt
– ingen stier ender blindt.

4 veje til bedre pleje af demente

Sansehaver, mandegrupper, demensvenlige
sygehuse og **sosuer som frontløbere** er
ideer født af den nationale handlingsplan.

Af Mette Boysen ★ foto: Iben Gad

1 Sanse- og erindringshaven

Høsehus, drivhus, ishus. En campingvogn med fortelt, have og et walk-in-kaninbur. En bålplads, en sø og en rislebæk.

Det er noget af det, beboerne i Svendborgs demensby, Bryghuset, kan opleve i landets første demenshave.

Haven ligger på en stor indhegnet grund og er bygget op om tre elementer: Sanser, erindring og aktiviteter. I alt er der 125 pladser på Bryghuset, som også har et dagcenter.

“Det giver en vis frihed for dem, der bor her og vil gå en tur. Når de går i haven, kan de ikke blive væk, og der er ingen stier, der ender blindt,” siger Susanne Græns Rasmussen, der er sygehjælper på Bryghuset, og som arbejdsmiljørepræsentant har været involveret i haveprojektet.

2 Demensvenlige sygehuse

Internationale studier har vist, at de fysiske rammer på sygehuse ofte ikke er demensnede, ligesom personalets modtagelse og håndtering af patienter med demens har afgørende betydning for patientens trivsel.

Det har man taget hånd om de seneste år, hvor sygehuse i Nykøbing F, Viborg og Svendborg med støtte fra statspuljen blev udpeget til at være demensvenlige.

Det har blandt andet betydet, at alle personalegrupper har været gennem uddannelse, for at hospitalet samlet set er en mere tryk oplevelse for mennesker med demens.

3 Uvisiteret tilbud for patienter og pårørende

Demensfællesskabet Lillebælt er et ikkevisiteret tilbud for demensramte og pårørende. Og det har stor betydning, siger Pia Heesch Andersen, som er social- og sundhedsassistent, demenskonsulent og tovholder på projektet og peger på, at mange kan opleve et visiteret tilbud som stigmatiserende. “Her kan de komme og gå, som det passer dem. Vi rammer en målgruppe, vi ellers er udfordret på,” siger hun. Et af tilbuddene er en særlig herregruppe, hvor deltagerne skiftes til at bestemme, hvad der skal ske. De har blandt andet været ude at svæveflyve. “Der må kun være mænd. Jeg er en undertagelse, men det er, fordi jeg har været i forsvaret,” siger Pia Heesch Andersen.





4

Fem sosuer løfter deres kolleger

Med den største naturlighed skaber 34-årige Lene Bak Grishauge tryghed blandt demensramte. Det er ikke noget, hun tænker over – hun handler intuitivt. Og derfor blev der peget på hende, da Aalborg Kommunes Videnscenter for Demens for to år siden besluttede at oprette et praksisteam, der skulle sikre praksisnær kompetenceudvikling inden for demensområdet.

I alt blev fem social- og sundhedsassistenter udvalgt. De fik orlov fra deres respektive plejecentre og blev uddannet i at opdage og sætte ord på den faglige praksis, de selv gør godt, for at andre kan lære af dem. I dag tager de rundt på kommunens plejecentre og følger de ansatte i deres udfordringer i samarbejdet med og omkring demensramte mennesker. "Vi dømmer ikke nogen.

Vi prøver at være lyttende og anerkendende. Alle kan finde fejl. Men vi vil gerne se på det gode arbejde, personalet laver. Det er småbitte ting, vi justerer på," siger Lene og fortsætter: "Hvis personalet kan se, hvorfor vi gør det her, tager de ejerskab, og så virker det." Som eksempel nævner hun en arbejdsplads, hvor situationen var tilspidset og svær, og der var søgt tilladelse til

magtanvendelse ved medicingivning. "Ved at kigge på borgeren og se på, hvornår hun havde det godt, og hvornår hun var med, lykkedes det personalet at sidde med hende stille og roligt og at skabe en god relation, så de til sidst kunne tage hende i hånden og give hende medicin," fortæller Lene Bak Grishauge.

Tryghed, ro og mindre vold er resultatet af det **fredsskabende samarbejde** mellem bostedet Lindegården og privat sikkerhedskonsulent med fortid som narkobetjent.

Af Nana Toft ★ foto: Iben Gad

Betjent blev brobygger på bosted



4 gode råd fra Lindegården

Personalet skal sige det højt, hvis de ser eller har mistanke om, at der foregår handel med stoffer.

- Ordet 'stikker' er gadesprog og skal ud af al kommunikation. Det er en hjælp til alle, når mistanken siges højt.
- Især i tunge sager med narko eller hashhandel virker de individuelt tilrettelagte støtteforløb som effektiv hjælp til den enkelte beboer.
- Uanset om du er enig i samtlige beslutninger fra ledelsens side, så bak op. Enighed i personalegruppen er essentiel som signalværdi.

Kilder: Sosu-assistenterne Lene Mouritzen og Susanne Pedersen og sikkerhedskonsulent Mikkel Rødgård

Vold, trusler og narkohandel. Det var hverdagen på bostedet Lindegården i Roskilde for blot få år siden.

I dag er voldsepisoderne få, flere beboere er helt ude af kriminalitet, der kommer sjældent uvelkomne gæster, og tilliden mellem beboere og personale er høj, fortæller personalet.

En vigtig årsag til den udvikling er politibetjenten **Mikkel Rødgård**, som i dag er selvstændig sikkerhedskonsulent. Men han arbejdede stadig med narko på gadeplan, da han blev tilknyttet Lindegården, og bostedet etablerede et 'fredsskabende samarbejde' som social- og sundhedsassistent **Susanne Pedersen** forklarer det.

Bindeled til politiet

For personalet på Lindegården, der som arbejdsplads har oplevet det værste af alt, nemlig et drab på en kollega, er taknemmeligheden for Mikkel Rødgård desto større. Han kommer især på banen, når personalet ser eller har en mistanke om tyveri, vold eller trusler samt narkosalg blandt beboerne.

"Vi har lige haft en razzia, hvor Mikkel kom sammen med politiets narkohunde. Så banker han på og tager en snak med beboeren. Som sosu kan du gå noget af vejen med beboerne, men den her del overlader vi til Mikkel," siger Susanne Pedersen.

Hun oplever ham som en 'helt nødvendig brobygger' mellem beboerne, personalet og politiet. Eller som social- og sundhedsassistent **Lene Mouritzen** formulerer det:

"Mikkel ved, hvad politiet har brug for."

Alt bliver anmeldt

Mikkel Rødgårds indsats er i lige så høj grad forebyggende. Og et fælles tiltag har været større åbenhed og ærlighed overfor beboerne. De ved alle, at der i dag er nul-tolerance overfor narkosalg. Alt bliver anmeldt. Men omvendt tager personalet sig af de involverede.

"Beboerne oplever, at det nytter at sige ting højt. Vi får meget at vide, fordi de grundlæggende stoler på, at vi passer på dem," forklarer Mikkel Rødgård.

Vend ikke det blinde øje til

I starten var personalet skeptiske overfor samarbejdet og spurgte sig selv, om det – for at undgå konflikter – ikke var bedre at vende det blinde øje til beboernes salg af narko. Svaret er nej.

"Dem, vi anmelder, bliver faktisk ikke sure, fordi vi er så tydelige. Som Mikkel siger, sætter vi ind på relationskontoen, men ergo kan vi også hæve fra den igen," fortæller Susanne Pedersen.

"I det hele taget er det blevet trygt at gå på arbejde," siger Lene Mouritzen. ★

redaktionen@foa.dk

Susanne Pedersen (tv.) og Lene Mouritzen er enige om, at Lindegårdens samarbejde med politiet er blevet **markant bedre**, efter Mikkel Rødgård kom til i 2012.



Lillian Westhausen udviklede PTSD og kronisk angst på jobbet og fik erstatning og førtidspension. Men det er **anerkendelsen, der betyder mest.**

Vejen til godtgørelse

2010 Maj

Lillian Westhausen bliver ansat på Varmestuen i Næstved. Kort tid efter bliver hun udsat for et overgreb af en bruger.

De næste fem år

Hun udsættes for adskillige fysiske, psykiske og seksuelle overgreb begået af brugere. Gentagne gange bliver hun udsat for hån og nedladende udtalelser fra lederen i brugerens påhør.

2015 November

Lillian sygemeldes med angst og stress.

December

Varmestuens leder bliver fyret.

2017 December

FOA anmelder Lillians arbejdsskadesag.

2018 Januar

Hun får anerkendt en arbejdsskade med en mengrad på 15 procent, som udløser en godtgørelse.

Maj

Lillian får udmålt tab af erhvervsevne på 85 procent, som udløser en løbende månedlig ydelse frem til folkepensionsalderen.

2019 Februar

Hun får tilkendt førtidspension.

Maj

Næstved Kommune anerkender erstatningsansvaret og udbetaler maksimal godtgørelse for svie og smerte på 75.000 kr. og et foreløbigt beløb for tabt arbejdsfortjeneste.

November

Erstatningssagen mod Næstved Kommune er endnu ikke afsluttet.

Fik oprejsning efter vold og mobning

Lillian Westhausens vagt på Varmestuen var næsten slut. Hun skulle bare vaske køkkengulvet, mens hendes kollega ryddede op i opholdsstuen. Lillian Westhausen bakkede ud af det smalle køkken og skrubbede gulvet foran sig. Pludselig tog en af varmestuens brugere hårdt fat om hendes hofter og gnubbede længe sit lem mod hende.

“Det var meget ubehageligt, og det gjaldt om at undgå at optrappe en konflikt og komme roligt ud af køkkenet og væk fra ham,” fortæller hun nøgternt om den første af mange episoder.

Min leder passede ikke på mig
Overgrebet i køkkenet skete i 2010 kort efter, Lillian Westhausen var blevet ansat som tilsynsførende assistent og fleksjobber på Varmestuen for udsatte borgere i Næstved.

Trods lederens garanti om at indberette sagen og give brugeren karantæne skete der intet. Og siden blev Lillian flere gange forulempet seksuelt, spyttet på, råbt

ad, slået og truet med at blive skåret i småstykker. Lederen foretog sig intet, og det gjorde Lillian utryg og angst.

“Det var forfærdeligt ikke at blive taget alvorligt, men i stedet hånet og nedgjort i brugerens påhør. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre. Jeg er opdraget til at passe mit arbejde, men jeg fik det så dårligt, at jeg til sidst måtte sygemelde mig.”

FOA hjalp med arbejdsskadesag

Lillian Westhausen er kronisk smertepatient og var derfor fleksjobber. En psykolog på en smerteklinik opfordrede hende til at kontakte sin fagforening.

“Det var en stor lettelse at komme til møde hos FOA i Næstved. Jeg fik også samtaler med min tillidsmand og arbejdsmiljørepræsentant. FOA hjalp mig med at anmelde det som en arbejdsskade og var med til møder på kommunen. Det føltes som en lille oprejsning, da det blev anerkendt som en arbejdsskade med en mengrad på 15 procent og siden tab af erhvervsevne på 85 procent. Desuden blev lederen fyret.”

Men Lillian Westhausen havde det fortsat dårligt, og siden fik hun tilkendt førtidspension.

“Jeg sad mange aftener i sofaen og ledte efter noget at leve for. Hel-



Det var forfærdeligt ikke at blive taget alvorligt.



digvis holdt min datters drøm om at uddanne sig til dyrlæge mig oppe. Jeg ville gerne støtte hende.”

Kommunen anerkender sit ansvar

I 2019 kontaktede FOA Næstved Kommune for at drøfte arbejdsgiveransvaret, og kort efter anerkendte kommunen sit ansvar og udbetalte maksimal godtgørelse for svie og smerte og en foreløbig erstatning for

tabt arbejdsfortjeneste.

“Jeg er meget glad for erstatningerne – og især for anerkendelsen. Men jeg savner en oprigtig undskyldning fra kommunen, hvor de med ord erkender, at de har svigtet.”

I Næstved Kommunes forsikringsenhed er **Søren Bo Lyderik** risikokoordinator. Først da FOA hen-

“Jeg er glad for erstatningerne, men jeg er især glad for at blive anerkendt. **Det giver en slags oprejsning**, selvom det ikke gør mig rask,” siger Lillian Westhausen, 58 år.

vendte sig, blev han klar over alvoren:

“En ekstern rådgiver undersøgte sagen, og

alvorligheden kom bag på os. Jeg kan derfor godt forstå Lillian Westhausens følelser. Det burde være en selvfølge, at hun får en tilbagemelding fra kommunen. Hun er jo et menneske og en kollega. Det skal vi blive bedre til.” ★

Har du brug for hjælp?

- Er du ramt af en arbejds-skade eller tror, du er, så kontakt din arbejdsmiljørepræsentant på arbejdspladsen eller din FOA-afdeling. De kan hjælpe dig videre i systemet.
- Mener du, at din arbejdsgiver har ansvar for arbejdsskaden, kan du få hjælp i din FOA-afdeling.

Læs mere

Læs i øvrigt råd og regler på foa.dk om vold, overgreb og mobning på arbejdspladsen.

#vejtilmitfag

For Mikkel Schultz Nielsen, 34 år, var social- og sundhedsuddannelsen udelukkende tænkt som et **springbræt til at læse videre til sygeplejerske**. Efter otte år som anlægsgartner var det nemlig hans store drøm. Men det ændrede sig.

Læs flere #vejtilmitfag på fagbladetfoa.dk



Det, som udelukkende var tænkt som et pitstop, blev et vendepunkt for mig.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT MIKKEL SCHULTZ NIELSEN



“Jeg havde helt forkerte forestillinger om at være sosu”

“Jeg drømte om at blive sygeplejerske, men har ingen gymnasial uddannelse, og mine otte år som anlægsgartner var desværre ikke adgangsgivende. Så jeg måtte finde en vej ind. Sosu-uddannelsen blev den vej.

Da jeg fik mit uddannelsesbevis, syntes jeg alligevel, det var en skam at lægge alt det, jeg havde lært, på hylden og læse videre med det samme. Så jeg fik et job i den sociale hjemmepleje i Københavns Kommune. Det, som udelukkende var tænkt som et pitstop, blev et vendepunkt for mig.

Jeg opdagede, at jeg havde nogle helt forkerte forestillinger om, hvad det vil sige at være social- og sundhedsassistent. Det handlede langt fra kun om

ældrepleje. Pludselig åbnede en ny verden sig for mig. Jeg behøvede ikke læse videre for at arbejde med sygepleje og medicindosering. Det kunne jeg gøre i den sociale hjemmepleje.

Nu har jeg været der i fire år, og det er virkelig spændende at arbejde med så komplekst et borgerklientel. Nogle er aktive eller tidligere alkohol- og/eller stofmisbrugere, og vi har borgere med handicap og forskellige former for psykiatriske lidelser.

Det lyder lidt som en kliché, men jeg kan godt lide tanken om, at jeg gør en forskel. At jeg kan motivere og hjælpe dem til at blive mere selvhjulpne. Jeg har ikke en ambition om, at jeg kan redde alle mine borgere. Det kan jeg ikke.

Men når jeg kan mærke, det flytter bare en smule for dem eller gør deres dag lidt bedre, er det helt fantastisk.

Jeg droppede karrieren som anlægsgartner, fordi jeg manglede faglig udfordring. Det får jeg nu – hver eneste dag. Jeg laver sygeplejefaglige opgaver, som jeg ikke lærte på uddannelsen, og der er en god portion pædagogik og psykologi i jobbet.

Derudover får jeg brugt min sans for drift og koordinering, da jeg blandt andet er med til at planlægge kørelister. Der er mange forskellige muligheder for, at jeg kan udvikle mig i faget. Planen om at læse videre har jeg smidt langt væk.” ★

redaktionen@foa.dk

Af Astrid Graugaard Ingemann ★ foto: Iben Gad

PlusJul.

PlusElektronik.

Spar penge på din næste iPhone, iPad, Mac eller en af de andre lækre produkter i alle 21 butikker og online.

3-10 %

humac |  Premium Reseller

PlusHvidevarer.

Opgradér dine hvidevarer inden jul, så er du klar til julebag og flæskesteg – besøg din nærmeste punktl butik.

5 %

punkt1

PlusMagasiner.

Tag et afbræk fra julehandlen, og nyd en hyggestund med underholdning fra kendte ugeblade og magasiner.

Særpris

Aller

PlusFoto.

Lav flotte fotobøger, fotokalendere, vægdekorationer og meget mere til familien i julegave.

10 %

cewe

PlusLys.

Køb lamper fra blandt andre Le Klint, Vipp, Fritz Hansen, Flos, Kartell og mange flere med rabat.

11 %

LAMPE MESTEREN.DK
belysning for livet

PlusElektronik.

Hos Expert finder du et stort udvalg af alle de kendte mærkevarer – besøg en af de 22 butikker i hele landet.

3 %

expert 

PlusJulekalender.

Tilmeld dig på jul.pluskort.dk

Vind flotte præmier for over
100.000 kr.
PlusKort.



"Arbejdsgiverne har forsøgt at køre os trætte i mange år ved at sige, **at der ikke er nogen penge til lokalløn at forhandle om.** Men det passer ikke. Ved systematisk at bruge lønstatistikker kan vi argumentere for, at der er penge i systemet," siger formand for FOA Århus, Inge Jensen Pedersen.

Aarhus-modellen: Her løfter vi fra bunden

Der er ikke nogen penge. Sådan lyder det klassiske argument fra arbejdsgiverne, når der skal forhandles lokalløn. Men i FOA Århus har ny strategi sikret **fem millioner kroner i 2019** på ældreområdet.

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Alle, der har prøvet at plukke havtorn, ved, hvor besværligt det er. Fyldt med torne er de, og udbyttet kan være magert. Til gengæld smager de ret godt.

Sådan nogenlunde er det også med lokalløn, altså de lønkroner, som ikke bliver forhandlet ved de centrale overenskomstforhandlinger, men tillæg der forhandles i kommuner og regioner.

"Der er ikke mange penge at forhandle om, og der skal bruges mange ressourcer på at hive noget hjem, men så længe vi har et system med lokalløn, er vi forpligtet til at kæmpe på medlemmernes vegne."

Sådan siger **Inge Jensen Pedersen**, der er formand for FOA Århus. En formand, som er stolt over, at et langt sejt træk begynder at kaste resultater af sig.

"Vi har lagt en ny strategi. I stedet for, at de fire sektorer i FOA forhandler hver for sig, tænker vi nu i arbejdsfællesskaber," siger hun og henviser til, at på arbejdspladserne er eksempelvis social- og sundhedsansatte kolleger med husassistenter og pedeller.

Fællesskabets styrke

Ved at pulje ressourcerne og forhandle på tværs af faggrupperne kan fagforeningen lettere tilgodese dem, som traditionelt er blevet forbigået ved lokalløn.

"Når vi følger lønudviklingen, kan vi konstatere, at nogle grupper næsten aldrig får noget. Det kan for eksempel være husassistenter, som er en lille faggruppe. Det er ikke rimeligt. Vi mener, at de lavestlønnede skal løftes. Og desuden bliver vi stærkere af at stå sammen. Det gælder både blandt vores tillidsrepræsentanter, som får et større fællesskab på tværs af sektorerne, da de er med i hele forløbet, og det gælder overfor arbejdsgiverne, hvor vi får en større respekt," siger for-

12

millioner kroner har FOA Århus mindst hentet i kvalifikationsløn til deres medlemmer i ældreplejen i Aarhus Kommune siden 2017, hvor afdelingen begyndte at arbejde strategisk med lokalløn.

Kilde: FOA Århus

Store forskelle i lokalløn

Akademikere ansat i kommunerne får i gennemsnit 4.614 kr. i lokalløn om måneden, mens mange FOA-grupper får væsentligt mindre.

- Dagplejere: 1.381 kr.
- Pædagogmedhjælper og pædagogiske assistenter: 962 kr.
- Sosu-personale: 982 kr.

Kilde: KRL, data august 2019

Læs videre på næste side →



Inge Jensen Pedersen, formand for FOA Århus, ser gerne, at flere medlemmer interesserer sig for lokalløn og kommer til medlemsmøder. "Det er vigtigt for os, at vi har et **mandat fra medlemmerne**, når vi forhandler på deres vegne."

→ manden og henviser til de resultater, der er opnået i 2019.

Over 5.000 kroner i årligt tillæg

På ældreområdet har fagforeningen forhandlet godt fem millioner kroner til lokalløn – medregnet pension. Den ene million er givet som engangstillæg og resten som kvalifikationsløn, det vil sige varige tillæg. Puljen er fordelt på 633 medlemmer fra forskellige faggrupper. I gennemsnit har de fået 7.000.-8.000 kroner om året i varigt tillæg.

FOA Århus er stadig i gang med at forhandle rammerne for lokalløn i 2020, men forventningen er stigende lokallønsprocenter for FOAs faggrupper.

Inddrager medlemmerne

Selvom Inge Jensen Pedersen og de fire sektorformænd i FOA Århus er enige om at prioritere det kollektive over individet, er

Sådan får du lokalløn
Side 39

der også plads til at honorere de medarbejdere, der gør en ekstra indsats og har nogle særlige kvalifikationer. Det kan for eksempel være medarbejdere, som ledelsen på den enkelte arbejdsplads gerne vil belønne.

"Det skal vi selvfølgelig lytte til. Derfor kan der sagtens være medarbejdere, som ligger pænt på lønskalaen, der får lokalløn, men det ændrer ikke på den overordnede strategi med, at vi gerne vil løfte de lavestlønnede."

Inden forhandlingerne har fagforeningen indkaldt til fyraftensmøder, hvor medlemmerne bliver præsenteret for strategien.

"Vi oplever faktisk, at der er stor lydhørhed for, at vi løfter fra bunden, og at der er en solidaritet blandt kollegerne på arbejdspladserne. Men vi kunne godt ønske, at der er flere, der interesserer sig for det og kommer til møderne," siger Inge Jensen Pedersen. ★

men@foa.dk

Få FOA-grupper gafler lokalløn

- Eneste FOA-gruppe i kommunerne, der får mere lokalløn end gennemsnittet på 8,12 %, er tekniske service-medarbejdere. De får 12,86 %.
- I regionerne er det kun ledende servicepersonale og sygehusportører, der får mere end gennemsnittet, som er 8,85 %. De får henholdsvis 18,18 % og 9,55 %.

Kilde: KRL og FOA, data fra ultimo 2018

Medlemmer: Ekstra tillæg føles som anerkendelse



TEKNIK & SERVICE

Lasse Elmer, teknisk servicemedarbejder på Plejehjemmet Fuglebakken og tillidsrepræsentant for 15 kolleger i Christiansbjerg, Aarhus.

Ekstra løntrin er en form for skulderklap

Sidst, jeg fik lokalløn, var i 2018. Jeg fik også i 2017, fordi jeg var den suverænt lavestlønnede af mine kolleger, som er plejehjemsbedere. Det er jeg sådan set stadig, men det går jo ikke, at jeg som tillidsrepræsentant stiger hvert år, så aftalen er, at jeg springer over i år og næste år. Det er Teknik- og Service-sektoren i FOA Århus, der forhandler for mig.

Både i 2017 og 2018 fik jeg to løntrin, og det svarer til 837 kroner om måneden. Det er jo ikke nogen formue, men det giver alligevel noget arbejdsglæde og føles som en form for skulderklap.

Jeg har været tillidsrepræsentant i snart to år, og min erfaring er, at de

fleste godt kan forstå, hvorfor de ikke blev tilgodeset ved en lønforhandling, hvis bare de får en ordentlig forklaring. Jeg har heldigvis en fair leder, som er god til at sige til folk: 'Du får ikke i år, der var andre før dig, men du kan gøre sådan og sådan, og så er det din tur næste år.' Så tager de fleste det fint.

Alle vil jo gerne have mere i løn, men jeg kan godt lide FOA Århus' strategi om, at vi primært skal løfte de lavestlønnede. Faktisk synes jeg, at dem i hjemmeplejen skulle have noget mere. Det er jo dem, jeg har et arbejdsfællesskab med i hverdagen, og det er for dårligt, at de tjener så lidt. ★

Vi har altid været lidt glemt

Vi husassistenter er nok et lidt stille folk, der har været ret oversete, når det handler om lokalløn. Vi er jo en minoritet på arbejdspladserne i forhold til dem, der arbejder i plejen. Vi siger ikke så meget og passer bare vores arbejde, så det har virkelig været opløftende at opleve, at vi denne gang er kommet mere på banen og fået del i midlerne. I alt er vi fire husassistenter ud af 20 i Område Nord, der har fået et krone-tillæg her i november 2019.

I kroner og øre betyder det 671,36 kroner om måneden før skat. Det er jo ikke alverden, men man føler sig mere værdsat, når man får et løft.

En af mine kolleger sagde, at hun følte sig bæret over det. Det siger jo lidt om, at det betyder noget.

Det er første gang, jeg har oplevet, at vi husassistenter er blevet løftet på lige fod med andre faggrupper. Det er et resultat af, at sektorformændene i FOA Århus sammen har lagt en strategi om, at man vil løfte fra bunden, så dem, der aldrig er blevet tilgodeset og halter bagud lønmæssigt, kan få noget. Måske ikke i år, men så står de for tur næste gang. Jeg kan godt lide, at der er den systematik i det. ★

KOST & SERVICE



Lone Susan Knudsen, husassistent på Plejehjemmet Hørgården, tillidsrepræsentant for 20 husassistenter i Område Nord, Aarhus Kommune.

→ Vi fik løftet nogle af dem, ledelsen havde sagt nej til

Vi forhandlede lokalløn før sommerferien, og det forløb ganske smertefrit. Vi var godt forberedte, fordi vi havde holdt formøder i FOA inden forhandlingerne. Når vi møder op med en klar plan og har styr på tallene, giver det respekt hos ledelsen. Det endte med, at 23 kolleger fik kvalifikationsløn, og det var faktisk syv mere, end vi havde indstillet. Nogle af dem, der fik et løft, er sygehjælpere, en af de lukkede grupper, som ikke blev tilgodeset ved overenskomstforhandlingerne.

De fleste har fået mellem 6.000-8.000 kroner om året i lønloft. Det er jo ikke en bondegård, men folk giver udtryk for, at det er rart at blive anerkendt. Der er dog også nogle, der hellere så, at deres arbejdsforhold blev bedre.

Min erfaring er, at lønforhandlingerne kan bruges som løftestang i forhold til faglig udvikling. Forrige gang, vi forhandlede, sagde lederen nej til at give lokalløn til nogle af de kolleger, som FOA havde peget på. Lederen mente ikke, de var dygtige nok. Mit svar på det var, at jeg undrede mig over, at ledelsen så ikke havde sørget for, at de pågældende medarbejdere havde fået tilbudt at komme på kursus eller lignende. Hvis de har været her længe, må ledelsen jo sikre, at de har de rette kvalifikationer. Det fik vi skrevet i referatet. Nogle af de medarbejdere fik vi løftet i år, så det var en stor tilfredsstillelse. ★

SOCIAL & SUNDHED



Jeanett Drasbæk, social og sundhedsassistent, tillidsrepræsentant på Plejehjemmet Ankersgade for omkring 80 kolleger, er desuden fællestillidsrepræsentant.

PÆDAGOGISK



Daniel Andersen Millot, pædagogmedhjælper i børnehaven Egetræet i Odder, som er en del af børnehuset Egholmgaard, har været tillidsrepræsentant i knap et år.

Det føles godt at blive anerkendt

I børnehuset Egholmgaard er vi syv pædagogmedhjælpere og en pædagogisk assistent, og her i 2019 er vi flere, der har fået lokalløn givet som kvalifikationsløn. Begrundelsen var engagement. Vi har hver fået et løntrin, og for mig svarer det til 402,75 kroner om måneden.

Det er jo ikke noget, der gør en stor forskel i min økonomi, men det betyder noget at blive anerkendt for det stykke arbejde, jeg laver.

Jeg blev valgt som tillidsrepræsentant i december 2018 og er i gang med mit grundkursus. Derfor sad jeg ikke selv med til lønforhandlingerne.

Ud over kvalifikationsløn er der kolleger, der er på vej til at få tillæg for funktioner, de varetager. To pædagogmedhjælpere vil for eksempel få et tillæg, fordi de har taget livredderprøven. Det er jo nødvendigt, hvis vi skal i svømmehallen med børnene.

Jeg går ind for, at folk skal honoreres for kvalifikationer og funktioner, men derudover mener jeg, at FOA skal sikre, at de lavestlønnede bliver løftet. Jeg kan godt lide tanken om, at vi skal tilbage til mere solidaritet blandt os, der arbejder med mennesker. ★

Sådan fungerer lokalløn

Af Finn Danielsen ★ illustration: Jørgen Stamp

Sådan fungerer lokalløn



1 Frem til OK11 blev der afsat penge i overenskomsten til lokalløn, såkaldt 'forlodsfinansiering'. Ændrede lønforløb var også med til at sikre startkapital for lokallønnen, og de penge er fortsat en del af lønsummen.



2 Den løn, der er aftalt lokalt, udgør cirka otte procent af lønsummen i kommuner og regioner. Det vil sige, at for en gennemsnitlig ansat stammer otte procent af den faste løn-udbetaling fra lokalløn. Hvor mange penge, der hvert år er til nye forhandlinger, afhænger af budgetlægningen.



3 Nogle kommuner/regioner afsætter økonomi til lokalløn i budgettet, for eksempel en procentandel, der udmeldes til arbejdspladserne.



4 På den enkelte arbejdsplads kan lederen budgettere med penge til forhandling af lokalløn. Ændringer i personale-sammensætningen kan for eksempel give luft til nye forhandlinger om lokalløn til medarbejderne.

5 Den enkelte medarbejder kan få tillæg, der er oplyst i forhåndsaftaler eller tillæg, der aftales konkret og individuelt. Lokallønnen kan gives som faste tillæg eller som éngangstillæg.



Sådan får du lokalløn

FOA skal som part i overenskomsten godkende alle aftaler om lokalløn. Overenskomsten (altså de centrale aftaler om lokalløn) giver mulighed for en årlig forhandling om lokalløn, og du kan selv være aktiv i forsøget på at få nogle ekstra lønkroner:

- Tænk over, hvilke af dine arbejdsopgaver der måske kunne udløse et tillæg – til dig selv eller til alle kollegerne.
- Lav forslag til din (fælles)tillidsrepræsentant.
- Lav forslag til din FOA-afdeling.
- Tjek de forhåndsaftaler, FOA har med din kommune.
- Deltag i medlemsmøder eller generalforsamling, hvor lokalløn er til debat.

Fagforeninger vil have lokalløn til servicetjek

FOA har i årevis peget på **problemer med lokallønnen**. Og i et nyt debatoplæg fra Forhandlingsfællesskabet lyder der nu også kritiske toner.

Af Finn Danielsen

Lokalløn fungerer ikke efter hensigten. Det kan man læse i et debatoplæg om Overenskomst 2021 fra Forhandlingsfællesskabet, der indgår overenskomsterne med regioner og kommuner.

Oplægget fra Forhandlingsfællesskabet, som FOA er en del af, peger blandt andet på, at lokallønnen skal passe bedre til de enkelte overenskomster.



FOAs medlemmer arbejder med kernevelfærd og løser vitale opgaver. Det skal anerkendes, og en del af anerkendelsen er altså løn.

THOMAS ENGBAUM, NÆSTFORMAND I FOA

“Lokalløn skal give mening for alle faggrupper,” hedder det i oplægget, og det gør den slet ikke for en stor del af FOAs faggrupper.

Mindre end gennemsnittet
FOA vil have fingrene længere ned i den lokale lønkasse, for kommuner og regioner fedter med kronerne til FOA-faggrupperne, mener FOAs næstformand, **Thomas Engbaun**.

“Vores medlemmer arbejder med kernevelfærd og løser

vitale opgaver. Det skal anerkendes, og en del af anerkendelsen er altså løn.”

Han synes ikke, det er i orden, at lokallønnen for en ansat i kommunerne i snit er godt otte procent, mens FOA-medlemmerne må nøjes med mindre end fem procent. Eller at regionsansatte i snit får næsten ni procent, mens FOA-grupperne spises af med seks procent.

Lokalløn burde eksplodere

Ikke engang social- og sundhedspersonalet, som kommunerne sukker efter, bliver tilgodeset. Beregninger fra FOA viser, at de skulle have cirka 1.000 kroner ekstra om måneden, hvis de skulle op på bare den gennemsnitlige lokalløn i kommunerne.

“Normalt er det sådan, at hvis der for eksempel mangler håndværkere et sted, så stiger timelønnen. Lokallønnen burde jo eksplodere på sosu-området nu, men det kan vi ikke se,” siger Thomas Engbaun.

Han peger på, at FOA skal opnå bedre resultater med lokallønnen, blandt andet ved at arbejde mere systematisk med opgaven.

Fagbladet FOA har spurgt Kommunernes Landsforening (KL), om det er holdbart, at store kommunale faggrupper har forholdsvis ringe udbytte af lokallønnen. Og om, hvorfor lokallønnen ikke bruges mere i indsatsen for at rekruttere sosu-personale.

KL har via sin presseafdeling meddelt, at organisationen ikke på nuværende tidspunkt ønsker at svare på spørgsmålene.

Anders Kühnau, formand for Løn- og Praksisudvalget i Danske Regioner, mener, at den procentvise lokallønsandel ikke afspejler faggruppernes reelle udbytte, og at fordelingen er mere ligelig.

“Vi synes, lokallønnen er i en god udvikling, hvor vi udmønter mere og mere. Men hvis FOA eller andre organisationer ønsker ændringer, er vi parate til at drøfte det. Vi vil dog gerne have nogle konkrete udspil,” siger han.

Send flere penge

Nana Wesley Hansen, lektor og arbejdsmarkedsforsker ved Københavns Universitet, mener, at lokallønssystemet har stået i stampe nogle år. Med de samme rammer, uenigheder og konflikter.

“Der bliver ikke pumpet nye midler ud i systemet, og der er heller ikke kommet nye regler for, hvordan det skal fungere,” siger hun.

Hun peger også på, at der i det nuværende system bruges meget tid på at forhandle om forholdsvis små beløb.

“Parterne bør vurdere, hvad man egentlig vil med lokalløn, og om der skal fyldes flere penge i systemet,” siger Nana Wesley Hansen. ★

FOA på vej med ny strategi

FOAs hovedbestyrelse skal på sit møde i februar 2020 diskutere og beslutte, hvordan FOA kan styrke sit arbejde med lokalløn. Grupper, der har meget små andele, skal især trækkes op, og den samlede lokalløn til FOAs områder skal øges. Spillereglerne i systemet skal kendes bredt i medlemskredsen, og medlemmerne skal vide, hvordan deres rettigheder ser ud.

Kilde: Thomas Engbaun, næstformand i FOA

Sosuer ligger langt under gennemsnit

Social- og sundhedshjælpere skulle have 1.284 kroner ekstra hver måned, hvis de skal ramme gennemsnittet for lokalløn i kommunerne. For social- og sundhedsassistenterne drejer det sig om 805 kroner mere.

Kilde: KRL og FOA, data fra august 2019

Borgmester: Fair lønloft til sosuer

Middelfart Kommune har prioriteret at give **ekstra lønkroner** til en gruppe erfarne social- og sundhedsmedarbejdere.

Af Rikke Jung Rasmussen

Et reelt lønloft til dem, der gør en ekstraordinær indsats, er helt på sin plads. Sådan lyder budskabet i Middelfart Kommune, som har prioriteret penge til en række social- og sundhedsmedarbejdere.

Prioriteringen sker som en del af kommunens rekrutterings- og fastholdelsesstrategi og kommer i første omgang 30 erfarne medarbejdere til gode.



Vi har at gøre med en faggruppe, der er lavtlønnet, så et reelt løft i lønnen er ganske retfærdig.

JOHANNES LUNDSFRYD, BORGMESTER I MIDDELFART KOMMUNE

De var alle indstillet til lokalløn i 2018 og får nu ekstra kvalifikationsløntrin.

Ifølge borgmester **Johannes Lundsfryd** er kommunen meget bevidst om, at løn gør en forskel, når man vil rekruttere og fastholde medarbejdere.

Lokalløn spiller vigtig rolle

“Der er mange måder at anerkende en ekstraordinær indsats på, og her spiller lokallønsmidler en rolle. Samtidig har vi at gøre med en faggruppe, der er lavtlønnet, så et reelt løft i lønnen er ganske retfærdig,” siger Johannes Lundsfryd.

De ekstra løntrin bliver udbetalt med tilbagevirkende kraft fra 2018. Derudover har kommunen tilkendegivet, at der skal afsættes 0,5 procent af den samlede lønsum til lokalløn i 2019. Det svarer til knap en million kroner.

Hvordan pengene skal fordeles og til hvilke medarbejdere, er endnu ikke forhandlet på plads. Det samme gælder næste års lokallønsmidler, hvor kommunen også tilkendegiver, at der skal afsættes et beløb til lokalløn. Hvor stort beløbet bliver, er der endnu ikke taget beslutning om.

FOA: Et godt resultat

I FOA Lillebælt, som har indgået aftalen med kommunen, er faglig sekretær **Bente Wozniak** glad for, at der er landet et resultat.

“Forhandlingerne har været trukket i langdrag, så det er dejligt, at der er fundet en løsning. Tilbagemeldingen fra medlemmerne er også, at man er tilfreds med resultatet,” siger Bente Wozniak. ★

rkjr@foa.dk



Nu' det jul igen ...

Små gaver - store glæder

Familieterapeutens gaveråd: **“Lær dine børn, at en ønskeseddel ikke er en bestillingsliste.”**

Af Lis Hornø ★ illustration: Jørgen Stamp

“Børn har det med at opfatte en ønskeseddel som en bestillingsliste. Og forældre har det med at tro, at julefreden ryger, hvis de trodser forventningspresset. Det gør det ikke nemmere, at alle poster gaver øjeblikkeligt på sociale medier. Barnet kan ikke gå i løbet af juleferien og bearbejde skuffelsen. Chokket rammer her og nu.”

Sådan sammenfatter familieterapeut **Karen Møller Wessel** det ‘gaveræs’, som i nogle – måske mange – familier kan sætte sit præg på julen. Hun siger, det er forældrenes ansvar at skabe gode og realistiske værdier i forhold til gaver. Men hun oplever samtidig, at de tit er konfliktsky.

“De mener, de skal opfylde børns behov for at være en succes. Det kræver mod at hvile i sig selv, have selvværd, tage styringen og sige nej, også selvom ens barn bliver sur på en,” siger Karen Møller Wessel og tilføjer:

“Er pengene små, kan det gøre ondt at sige: Jeg ville gerne, men kan faktisk ikke give dig den iPhone.”

Karen Møller Wessel minder om, at for børn er det vigtige ved julen også traditioner.

“At beslutte at lave noget hyggeligt sammen hver søndag i advent. Måske er vores tid det mest værdifulde, vi kan give hinanden. Børn ønsker at blive hørt, set og forstået. Nærvær er et godt alternativ til at få, hvad man peger på,” siger hun.

Gaver er kærlighed

Karen Møller Wessel fraråder de voksne at indkalde til et familiemøde om gaveregler.

“Man kan godt snakke om det, men tit bliver forældrene kørt over. Jeg tror, de hellere skal skabe nogle traditioner og noget samvær. Lave en gradueret ændring. Gaver skal ikke fra den ene dag til den anden være uldne sokker og geder i Afrika.”

Familieterapeuten råder også til at støtte børnenes glæde ved at give.

“Det gør man ved at modtage gaven på en måde, så barnet får lyst at give igen. Ved at vise glæden og fortælle barnet: Jeg kan se, du har lagt tid i gaven og tænkt på mig, mens du lavede den. At italesætte gavens værdi og det nærvær, der ligger i at give en gave. En gave er en tilkendegivelse af kærlighed.” ★

redaktionen@foa.dk



Gyldne gaveråd

Fra urtiden har gaver været brugt til at opbygge tillid. De sætter altså relationer på spil. Her er de uskrevne regler:



1

Modtager må ikke blande sig i gavens art, og prisen er tabu. Tillid opbygges, når giver gør sig sårbar ved at give noget og risikerer ikke at få noget igen. Bytter man bare 100 kroner, er der intet på spil. I den forstand er ønskesedler snyd.

2



Får du en gave, forventes det, at der kommer en retur. Men aldrig den samme ting. Returgaven behøver ikke koste det samme. En billig returgave kan kompenseres ved brug af tid, anstrengelse og kreativitet.

3

Returgaven skal ikke afleveres med det samme, omvendt må der heller ikke gå for lang tid.



4

Som del af et fællesskab har man pligt til at give, modtage og gengælde gaver, med mindre andet er aftalt. At afslå en gave svarer til at afvise giveren.



Kilde: 'Tillid, magt og offentlige ledelsesreformer' af Steen Vallentin og Niels Thyge Thygesen (2017)

Man bliver glad af at give

En international forskergruppe fandt en klar sammenhæng mellem det at være generøs og at føle glæde, da to grupper af studerende i en måned enten skulle give gaver eller købe ting til sig selv. Resultatet viste, at gruppen, der gav væk, følte sig markant gladere og havde mere aktivitet i de dele af hjernen, der har at gøre med social adfærd og lykkefølelse, end kontrolgruppen. Forskerne fandt endda, at blot det at tænke på at give gaver udløser glædestoffet dopamin i hjernen.

Kilde: Nature.com, juli 2017



Læs mere

[nature.com/articles/ncomms15964](https://www.nature.com/articles/ncomms15964)

Miljøvenlige gaver

At dæmpe forbruget ved at undgå at give ting er snart en gammel tendens. Her er nogle muligheder:

Giv oplevelser. Giv din tid i form af ekspertise, et stykke manuelt arbejde eller slet og ret samvær. Giv et gavekort på en professionel tjenesteydelse eller en digital gave i form af et abonnement. Eller giv mad og drikke, skønheds- og husholdningsprodukter, måske hjemmelavede. Giv kontanter eller et bevis på velgørenhed.

Kilde: 'Zero waste. Gør tilværelsen enkel ved at reducere dit affald' af Bea Johnson (2018)



Har du et spørgsmål om din privatøkonomi, du gerne vil have svar på?

Så send dit spørgsmål til brevkasse@foa.dk eller udfyld formularen på foa.dk/brevkasse, og redaktionen vil kontakte en ekspert, der kan hjælpe dig med at få svar på dit spørgsmål.

Vigtigt og relevant fagblad – med plads til forbedring

En ny læserundersøgelse giver pæne karakterer til Fagbladet FOA. En del yngre læsere efterlyser dog **mere spræl og flere unge ansigter**. Andre ønsker mere ro og enkelthed i layoutet.

Af Gitte Hejberg ★ illustration: Emotion

Mere end fire ud af fem FOA-medlemmer har et godt eller endda et rigtigt godt indtryk af deres fagblad.

“Mange oplever, at Fagbladet FOA har både berettigelse og relevans,” konkluderer analysebureauet Epinion, der har gennemført den nye læserundersøgelse af fagbladet.



Færre numre fra 2020

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer i begyndelsen af marts – en smule senere end normalt. Det skyldes, at vi næste år reducerer antallet af udgivelser fra otte til seks blade. Det sker på baggrund af en beslutning i FOAs hovedbestyrelse om besparelser på budgettet. Du kan fortsat læse nyheder fra fagbladet i det ugentlige nyhedsbrev og på Fagbladet FOAs Facebookside.

Mange læsere synes, at bladets artikler er vigtige, og at journalistikken klæder dem godt på til mødet med borgerne, kollegerne og cheferne.

Alligevel er det ikke alle, der får læst så meget i bladet, som de føler, de burde. Det kan skyldes, at de har en travl hverdag. Eller at de savner flere konstruktive artikler eller flere unge interviewpersoner.

For andre handler det mere om layoutet med de mange noter, som de oplever som forvirrende.

Fagbladet FOA inviterede 10.000 tilfældigt udvalgte medlemmer til at deltage i læserundersøgelsen.

En fjerdedel – helt præcist 26 procent – sagde ja, og siden har yderligere 21 medlemmer stillet op til grundige interviews i såkaldte fokusgrupper.

Næste år udkommer Fagbladet FOA med et nyt look og friske artikelformater, og her bruger vi de mange gode input som inspiration – i håbet om, at endnu flere får lyst til at læse med og måske også vil gemme bladet lidt længere. ★

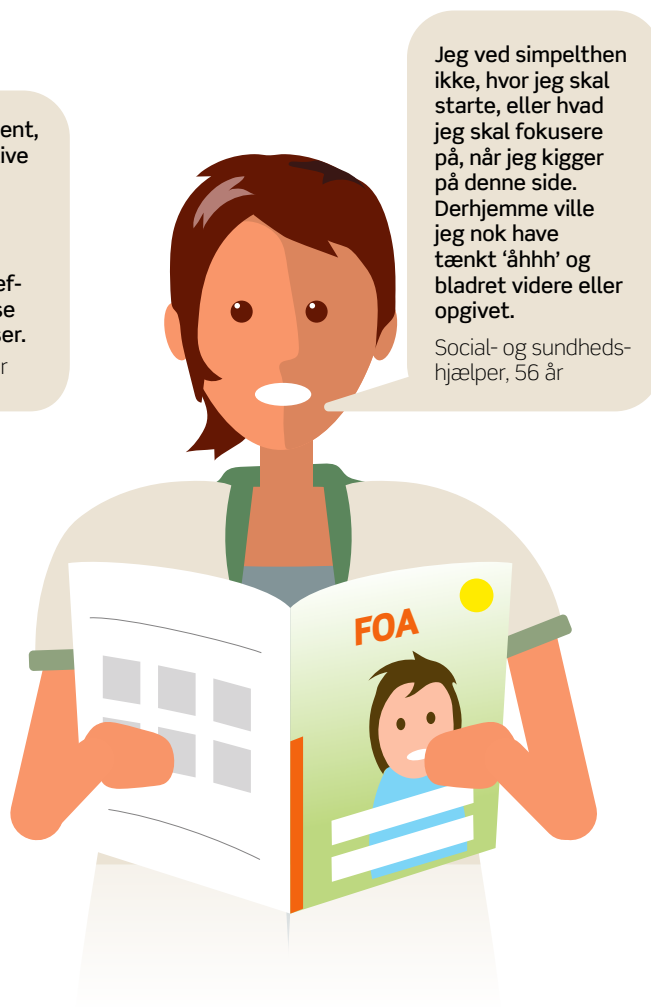
redaktionen@foa.dk

Kilde: Læserundersøgelse af Fagbladet FOA, Epinion 2019.

Jeg vil gerne have de triste historier også, for dem møder vi jo også ude i virkeligheden. De skal bare ikke være på forsiden. Måske på side 2, så det ikke er det første, man ser.
Dagplejer, 25 år



Læserundersøgelse



Hvad er dit generelle indtryk af fagbladet?

Det er meget godt

24 %

Det er godt

59 %

Hverken eller

15 %

Det er dårligt

1 %

Ved ikke

1 %

Hvis du kunne bestemme, hvilket indhold ville du så have mere af?

Fag og faglighed

59 %

Fysisk og psykisk arbejdsmiljø

50 %

Løn og økonomi

39 %

Afdækning af kritisable forhold

29 %

FOAs service og tilbud

27 %

Hvilke kilder til information fra FOA bruger du?

under 40 år

40 år eller mere

Fagbladet FOA (det trykte blad)

36 %

60 %

FOAs nyhedsbrev

36 %

52 %

FOAs hjemmeside

51 %

41 %

Min tillidsrepræsentant

30 %

30 %



Indsendelse af kort i julen

I december kan du indsende dit dagpenge- og efterlønskort lidt tidligere end normalt, nemlig fra torsdag 19. december. Årsagen er helligdagene omkring jul.

På foa.dk/udbetalingsperioder kan du se, hvornår du skal indsende dit kort i 2020.

Nye satser i 2020

Hvert år reguleres det beløb, du får udbetalt i dagpenge- eller efterløn. I år sker det pr. 1. januar 2020. Du kan se samtlige satser på foa.dk/a-kasse/satser-skat-udbetaling

ATP eller ej?

Du bestemmer selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. I 2019 betalte du 1,78 kroner pr. time i ATP – det svarer til 285 kroner for måneder med fuld efterløn som fuldtidsforsikret. Som deltidsforsikret var beløbet 231 kroner for måneder med fuld efterløn.

Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din lokale a-kasse senest 10. januar 2020 via foa.dk/min-post. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med januar 2020.

Nyt job?

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

Snart kan du nøjes med samtaler i a-kassen

Fra 1. januar 2020 skal de fleste ledige medlemmer af FOAs A-kasse i de 3 første måneder kun til samtale i a-kassen og ikke både til samtaler i a-kassen og i jobcentret. Det skyldes, at FOAs A-kasse er blevet udvalgt til at være med i et forsøg sammen med 8 andre a-kasser. Forsøget varer i 4 år – frem til 31. december 2023.

Som led i forsøget vil FOAs A-kasse styrke samarbejdet med FOAs lokale afdelinger om at skaffe job til medlemmerne. Vi tilbyder også temadage, webinarer,

podcasts og længere forløb med vejledning i jobsøgning og andre ting, det er vigtigt at vide, når man er ledig.

Gælder ikke for alle

Forsøgsordningen gælder ikke for medlemmer, der:

- er under 25 år.
- ikke har en erhvervsuddannelse og ikke har forsørgerpligt over hjemmeboende børn.
- hører til i en af de 15 jobcentre, der ikke er med i forsøget. Det er jobcentre i kommunerne: Aalborg, Allerød, Ballerup, Brønderslev, Fredensborg,

Frederikshavn, Gribskov, Hjørring, Jammerbugt, Læsø, Mariagerfjord, Morsø, Thisted, Rebild og Vesthimmerland.

De medlemmer, der ikke er en del af a-kasseforsøget, skal fortsat både til samtaler i a-kassen og jobcentret. ★



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.

Ny ferielov har betydning for dine feriedagpenge

Du har nok hørt, at der er vedtaget en ny ferielov, som har betydning for dine rettigheder, når du optjener og afholder ferie. Den nye lov har også betydning for din optjening og ret til feriedagpenge fra a-kassen.

Det første nye, du skal være opmærksom på, er, at

du i 2019 maksimalt kan optjene ret til 17 dage med feriedagpenge. Det hænger sammen med, at de feriedagpenge, som du optjener i 2019, skal afholdes i perioden fra 1. maj 2020 til 31. august 2020.

1. september 2020 begynder et nyt ferieår, og fra

denne dato vil ferieåret fremover begynde 1. september.

Vi vil løbende orientere om de nye regler her i Fagbladet FOA og på vores hjemmeside, foa.dk/a-kassen. Du kan også kontakte dit lokale a-kassekontor, hvis du har spørgsmål til reglerne. ★

PERSONLIGT KUNDEMØDE MED PENSAM SIKREDE LIS 23.000 KR. MERE OM ÅRET

Lis Hoffmann bookede en time med en af PenSams kunderådgivere i sin lokale FOA afdeling. Tiden var godt givet ud. For PenSam Bank fik styr på lånene, og nu har Lis og hendes mand råd til nyt tag på deres gamle bondehus.

Tekst og foto: Charlotte Holst

De havde egentlig længe talt om at få kigget økonomien igennem. Men Lis Hoffmann og hendes mand havde ikke rigtigt fået gjort noget ved det.

Da muligheden for et personligt møde med en rådgiver fra PenSam Bank i hendes lokale FOA afdeling dukkede op, greb Lis dog chancen. Hun bookede og mødtes med Jan Møller Larsen, som gennemgik familiens økonomi. Den var tyndet lidt af et boliglån med høj rente og nogle forbrugslån. Blandt andet forbrugslånene betød, at Lis havde været tilbageholdende med at kontakte familiens rådgiver i deres tidligere bank.

- Jeg følte det lidt som om, der var en løftet pegefinger. Jeg ved da godt, det er nogle dumme lån at tage, jeg er jo et voksent menneske. Men det var ikke det, jeg kom for at få at vide. Jeg kom for at få hjælp og rådgivning.

Det fik hun så hos Jan.

TRYGHED OG GOD STEMNING

For få dage efter deres møde ringede han og fremlagde nogle nye lånemuligheder for Lis. Familien kunne samle alt hos PenSam Bank og gå fra et boliglån på 3,5 procent til et lån hos Totalkredit på 0,5 procent i rente. Deres lån kunne også afvikles hurtigere på grund af den lavere rente. I alt en besparelse på 23.000 kroner om året.

- Der var jo ingen tvivl om, at det skulle vi bare, og det skulle vi have gjort langt tidligere. Tænk at vi - bare ved at lægge kreditforeningslånet til boligen om - kunne spare en masse penge. Hvorfor gav vores tidligere bank os ikke de muligheder, spørger Lis.



Lis Hoffmann og hendes mand fik styr på lånene og luft i økonomien, da de skiftede til PenSam Bank.

OM PENSAM BANK

Vi har fokus på personlig rådgivning og tryghed

Vi afholder jævnligt fysiske kundemøder rundt om i landet

Vi har markant bedre renter og priser end andre banker

Læs mere om os på pensambank.dk

Jan spurgte også ind til forbrugslånene under deres personlige møde, men Lis oplevede, at det var i en ganske anden tone.

- Selvfølgelig skal han spørge til det. Men der var ikke noget med, at jeg følte mig dunket oveni hovedet. Han lyttede og fik skabt en god stemning. For en gangs skyld følte jeg mig tryk ved at fortælle om vores økonomi.

FAIR OG ORDENTLIG BEHANDLING

Lis Hoffmann har oplevet dialogen med PenSam Bank som en fremstrakt hånd, hvor hun er blevet taget alvorligt som bankkunde og ikke er blevet efterladt i en blindgyde.

- Det har kørt så fint, og det er meget let at komme i kontakt med Jan. Jeg kan både sende sms'er og ringe, og så vender han hurtigt tilbage. Nu er han på ferie, og det har han også fortalt mig om. Det er virkelig rart. Så hænger man ikke og venter i telefonen uden at komme igennem, siger Lis.

Den nye luft i økonomien betyder, at Lis og hendes mand kan få skiftet stråtaget på deres gamle bondehus fra 1877, når det, om få år, trænger.

PenSam har været med til at gøre renovering af huset muligt, og Lis opfordrer andre til at tage til et fysisk kundemøde.

- Selvom det bare var en enkelt time, så gjorde den personlige kontakt og det, at det var lokalt, en stor forskel for mig. Det var tillidskabende. Jeg har følt mig behandlet fair og ordentligt hele vejen igennem.

det sker

Frederikssund

Sektorerne. 25. marts: Generalforsamling. Der vil senere kunne læses mere på afdelingens hjemmeside.

Seniorklubben. 15. jan. kl. 13.30: 'Nordkap' – Hundested's sidste borgmester Hans Schwenne fortæller om sin og Kirstens skandinaviensur i deres autocamper. 19. feb. kl. 13.30: 'Positivt mindset og trivsel i en travl og stresset hverdag' v. Simon Steenholm. 18. marts kl. 12: Generalforsamling. Vi byder på lidt at spise og drikke kl. 12, dernæst afholdes generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til Anny Lorentzen senest 1. marts af hensyn til forplejning. Traditionen tro afsluttes med bankospil m. gevinster. 15. april kl. 13.30: Cafédag – 'Seniorshow for fuld musik' v. Bertel Abildgaard ('5xKaj').

Guldborgsund

Teknik-Kost og Servicesektoren. 27. feb. kl. 17: Generalforsamling, Gaabensevej 116, Nykøbing F. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 4 dage inden generalforsamlingen (sendes til afdelingen). Kl. 18 spising. Tilmelding senest 13. feb. på 46 97 17 50.

Holstebro

Afdelingen. 12. marts:

Generalforsamling i Holstebro Musikteater. Alle medlemmer bedes indskrive sig ved indgangen (husk medlemskort). Tilmelding til spising skal ske via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden og tidspunkt; se afdelingens hjemmeside senest 6 uger før. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag herunder forslag til valg skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab. **Seniorklubben.** 9. jan. kl. 14: Banko. 23. jan. kl. 14: Kontingentbetaling. Foredrag v. korshærspræst Søren Nielsen. 6. feb. kl. 13.45: Besøg på Holstebro Museum. 20. feb. kl. 14: Sang og musik v. Søren Kristensen fra Dybe Kirke. 5. marts kl. 14: Generalforsamling. Tilmelding senest 28. feb. ift. forplejning på 97 41 40 38/23 67 86 08.

Horsens

Seniorklubben. 6. jan. kl. 14: Nytårskur. Kontingent kan betales. 14. jan. kl. 13: 25-års jubilæum. Vi mødes tidligst kl. 12.30 i Håndværkerforeningen, Allégade 16A. Middag m. 1 øl/vand og kaffe. Stor musikalsk overraskelse. Tilmelding senest 7. jan. Pris 100 kr. For at deltage i seniorklubbens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr.

Formand Dorrit Bank på 60 19 70 16. Kasserer Birgit Jakobsen på 60 83 83 08. Begge træffes bedst ml. kl. 17-18.

Lillebælt

Psykatriklubben. 18. feb. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade, Middelfart. Tilmelding senest 12. feb. til Karen Henriksen på 30 86 77 20 af hensyn til spising efter generalforsamlingen. Psykatriklubben yder igen i år et tilskud til FOA Lillebælts tur til Döbeln 8.-12. juni. Tilmelding og betaling skal ske senest 1. marts til Karen Henriksen. Se dagsorden i FOA Lillebælt nyhedsbrev.

Nordsjælland

E+P Klubben Hillerød.

8. jan. kl. 10: Vi skåler nytåret ind og nyder et let traktament. Spiller omvendt banko inkl. kaffe/kranskeg. Medbring gerne en festlig hat. Pris 30 kr. Tilmeldingskupon afleveres til FOA Nordsjælland senest 22. dec. 18. feb. kl. 10: Hyggelig ønskekoncert i selskab med 'JOHN OG H.C.' Pris 30 kr. inkl. brød/amerikansk lotteri. Tilmelding på klubmødet 8. jan. – eller aflever tilmeldingskuponen til FOA Nordsjælland senest 4. feb. 18. marts kl. 12: Generalforsamling i afdelingen. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal være formanden i hænde senest 4. marts. Vi slutter med smørrebrød, øl, vand/kaffe. Tilmelding på klubmødet 18. feb. – eller aflever tilmeldingskuponen til FOA Nordsjælland senest 4. marts. 2. april kl. 19: Modeforretningen 'HL

Mode' i Slotsgade fremviser forårets nyheder. Bagefter er der være mulighed for at prøve/købe tøj med rabat. Som sædvanligt vil der være lodtrækning af 10 til 12 gaver på indgangsbilletten. Pris 50 kr. inkl. lidt godt til ganen. Tilmelding på klubmødet 18. feb. – senest på generalforsamlingen 18. marts. (maks. 65).

Odense

Afdelingen. 22. april kl. 19.15: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 8. april kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra 15.-22. april kl. 12. Deltagelse i spising kl. 18.15 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 15. april kl. 12. **Servicesektoren.** 11. marts kl. 19: Generalforsamling, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 26. feb. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra 5.-11. marts kl. 12. Deltagelse i spising kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 4. marts. **Pædagogisk sektor.** 17. marts kl. 19.30: Generalforsamling, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 3. marts kl. 12.

Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 11.-17. marts kl. 12. Deltagelse i spising kl. 17.30 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 10. marts.

Social- og sundhedssektoren. 26. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 12. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 20.-26. marts kl. 12. Deltagelse i spising kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 19. marts. **Psykiatrisk Fagklub.** 20. marts kl. 18.30: Generalforsamling, Bowl' fun, Grønløkken 3, Odense. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 20. feb. Efter generalforsamlingen er der jubilæumsmiddag. Der vil måske være en lille egenbetaling. Tilmelding til spising senest 20. feb. til lise lotteduch@gmail.com.

Randers

Social- og sundhedssektoren. 12. marts: Årsmøde. **Pædagogisk sektor.** 18. marts: Årsmøde. **Servicesektoren.** 11. marts: Årsmøde. **Pensionist- og efterlønssklubben.** 19. marts: Årsmøde. Alle årsmøderne afholdes i Medlemshuset. Foreløbige dagsordener kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randers 8 uger

før årsmødernes afholdelse.

Roskilde

Afdelingen. 29. april: Generalforsamling på hotel Scandic i Roskilde. Der indkaldes iht. til FOA Roskildes love.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen: FOA Huset holder lukket 24. dec. til og med 1. januar. Vi træffes igen torsdag 2. jan. kl. 9. **Seniorklubben.** 6. jan. kl. 12: Nytårskur i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag. Pris medlem 250 kr./gæster 350 kr. Tilmelding og betaling senest 8 dage før arrangementet på 46 97 20 20. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker. **Seniorklubben.** 2. marts kl. 12: Generalforsamling og banko i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Pris 10 kr. pr. plade. 2 stk. pr. person. Husk tilmelding senest 8 dage før aht. maden. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker. **Nyhedsbrev.** Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Skive

Seniorklubben. 23. jan. kl. 14: Banko, kaffe m. brød i FOA Skive, Jægervej 12, Skive. Pris 60 kr. inkl. 3 plader. Derudover kan der købes 3 ekstra plader for 10 kr. Sidste tilmelding senest 16. jan. 20. feb. kl. 14: Hyggeeftermiddag, kaffe m. brød. Tag jeres håndarbejde med /vær med til at spille eller hyggessnakke i FOA Skive,

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

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

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

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

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

Jægervej 12, Skive. Sidste tilmelding senest 13. feb. 5. marts kl. 13: Generalforsamling i FOA Skive, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og bankospil. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal være formanden i hænde senest 26. feb. Sidste tilmelding senest 27. feb.

Sydfyn

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

Sønderborg

Social- og Sundhedssektoren. 9. marts kl. 18-21.30: Årsmøde, Damgade 104, Sønderborg. Deltagelse i fællesspisning - tilmelding senest 2. marts. Se dagsorden på foa.dk/soenderborg - Arrangementskalender.

Seniorklubben. 16. jan. kl. 13: Nytårskur i FOA. Tilmelding senest 10. jan. 6. feb. kl. 14: Lotto i FOA. Tilmelding senest 31. jan. 27. feb. kl. 13: Generalforsamling jf. lovene. Tilmelding senest 21. feb. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 6. feb. kl. 12. 12. marts kl. 13.30: Hotel Alsik. Tilmelding senest 6. marts. 23. april kl. 18: Fællesspisning i FOA. Tilmelding senest 17. april. 14. maj kl. 8.20: Sommerudflugt til Korsbæk på Bakken. Afgang kl. 8.20 fra p-pladsen v. Sønderborg politistation. Tilmelding og betaling senest 1. maj. 28. maj kl. 12: 25-års jubilæum, Skovkroen i Nørre Skoven. Tilmelding senest 15. maj. Husk tilmelding

på 46 97 34 00 eller via fag020@foa.dk. Program for 2020 kan ses på hjemmesiden eller hentes i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du frit benytte dig af seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklubben. 29. jan. kl. 14: Rejseforedrag om Burma v. Ingrid Wehlitz. Tilmelding senest 22. jan. til afdelingen på 46 97 35 00 eller via foasyd.dk under aktivitetskalender. 20. feb. kl. 14: Generalforsamling. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Dagsorden jf. lovene. Tilmelding senest 12. feb. på 46 97 35 00 eller via foasyd.dk under aktivitetskalender. 7-11. aug.: 5-dagsturen går til Bornholm. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr., og betaler entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Varde

Efterløns og seniorklubben. 4. feb. kl. 13: Fastelavnssfest med lidt godt at spise og drikke i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 30. jan. til aktivitetsudvalget. Sonja 75 26 99 30, Ida 26 48 20 04, Birthe 41 58 40 57, Inge 51 20 46 49, Annemarie 71 75 85 85.

Vejle

Afdelingen. 24. marts kl. 18: Generalforsamling samt valg til sektorområderne og valg af faggrupperepræsentanter til bestyrelsen i DGI-Huset, Willy Skovens Plads 5,

Vejle. Mød op - og gør din stemme gældende. **Nyhedsbrev:** Modtager du ikke vores nyhedsbrev pr. mail, bedes du rette dine oplysninger på FOA Vejles hjemmeside eller kontakte os for registrering af din mailadresse.

Vestsjælland

Tilmelding med NemID: foa.dk/vestsjaelland - ring på 46 97 38 60 ved problemer med tilmelding.

Fagforeningen. 10. og 17. marts kl. 18-20.30 i Slagelse: 'Du er bedre end du tror' - kom og hør hvad stress-coaching kan gøre for dig og dit liv. Pris medlem 75 kr. og ledsager 100 kr. 26. marts kl. 17-20.30 i Slagelse: 'Rolig Nu' v. Jacob Reben med en introduktion til De tre Principper. Gratis. 20., 21. og 22. april samt 23. juni kl. 8-15.30 i Holbæk: NADAKursus - et kompetence- og diplomgivende kursus med instruktør fra NADA Danmark. Pris 1.650 kr. Telefon- og åbningstider: 46 97 38 60 - man og tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 6. jan. kl. 13: Nytårskur. 4. feb. kl. 13: Præst på Orø på godt og ondt v. Kirsten Schmidt. 2. marts kl. 12: Generalforsamling. Tilmelding senest 25. feb. til Marianne, 26 21 45 04. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 10. jan. kl. 14: Nytårskur. 12. feb.

kl. 14: Chimpanser & gorillaer v. Aage Brok. 4. marts kl. 16: Generalforsamling. Tilmelding ikke nødvendig. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 2. jan. kl. 14: Nytårskur. 6. feb. kl. 14, 3F, Vibevej 12: Ture rundt i Europa v. Elmo Hansen. 5. marts kl. 14: Servicehund v. Hanne Troensegaard. Tilmelding ikke nødvendig. **Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland.** 29. jan. kl. 11 i Asnæs: Generalforsamling og foredrag om M/S Hedtofts forlis v. Peter Svensson. Tilmelding senest 23. jan. 18. feb. kl. 11 i Kalundborg: Min barndom i Højbyen i Kalundborg. Pris 50 kr. Tilmelding senest 13. feb. 25. marts kl. 11: Overlevede helikopterstyrt v. Søren Benthin. Pris 50 kr. Tilmelding senest 16. marts. Alle arrangementer for efterløns- og seniorklubberne kan ses på foa.dk/vestsjaelland.

Viborg

Afdelingen. 2. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Generalforsamlingen starter med spisning kl. 18. Dagsorden jf. lovene. Se mere på foa.dk/viborg. **Teknik- og Service-sektoren.** 12. marts kl. 17: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. **Social- og Sundhedssektoren.** 2. april kl. 16: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden jf. lovene. **Seniorklubben.** 19. februar kl. 14: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.

HUSK! Fagbladet FOA har færre udgivelser i 2020

Forsideillustration: Simon Jeppesen



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

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

Redaktionen sluttet:
27. november

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 1/2020: 6. januar
Frist til nummer 2: 10. februar
Frist til nummer 3: 20. april

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

Annoncefrist:
Nummer 1: 3. februar

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

Nummer 1 udkommer:
Uge 10 2020

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

Udgiver:

FOA

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

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

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

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

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

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

Allerede få timer efter den sidste smøg kan de første helbredsgevinster måles, og du vil **hurtigt opleve bedre kondition** og smags- og lugtesans.

Rygestop: Du bliver sundere fra dag 1

Går du med tanker om, at 2020 skal blive et røgfrit år, så kan det måske være motiverende at tænke på de positive effekter for dit helbred. De kommer nemlig hurtigt.

Et døgn efter du har skoddet din sidste cigaret, har du nedsat risikoen for hjertekarsygdom. Det skyldes, at pulsen og blodtrykket falder, og at kuliteindholdet i blodbanerne falder til det normale.

Mens et rygestop har effekt på kredsløbet og konditionen her og nu, er det anderledes med kræft, fortæller **Niels Them Kjær**, projektchef i Kræftens Bekæmpelse.

“Risikoen for lungekræft afhænger af, hvor mange pakker du har røget i årenes løb. Hver cigaret lægger en lille

smule tjære i lungevævet, og det giver mutationer – og nogle mutationer bliver til kræft,” siger han.

Selv meget syge kræft- og KOL-patienter har dog godt af at stoppe rygning, fordi sårhelingen forbedres, og det lungevæv, der stadig virker, bliver stærkere.

Hold fortsat de små pauser

Hvis man vil stoppe med at ryge, opfordrer Niels Them Kjær til at finde sammen med andre på jobbet, så man kan støtte hinanden. Mange er nemlig mere socialt afhængige af rygning end fysisk afhængige.

“Rygning opleves som en legal pause, et helle. Så aftal, at det fortsat skal være tilladt at tage den lille pause hver anden

time, men tag kaffekoppen med ud i stedet eller sæt jer sammen et særligt sted,” siger han.

Når man stopper med at ryge, er den første måned ofte svær, tilføjer han. Lungerne udvikler stadig slim, og nogle har nikotintrang. Men hurtigt bliver blandt andet lugte- og smagssansen bedre, og efter en måned går det meget bedre. ★

redaktionen@foa.dk

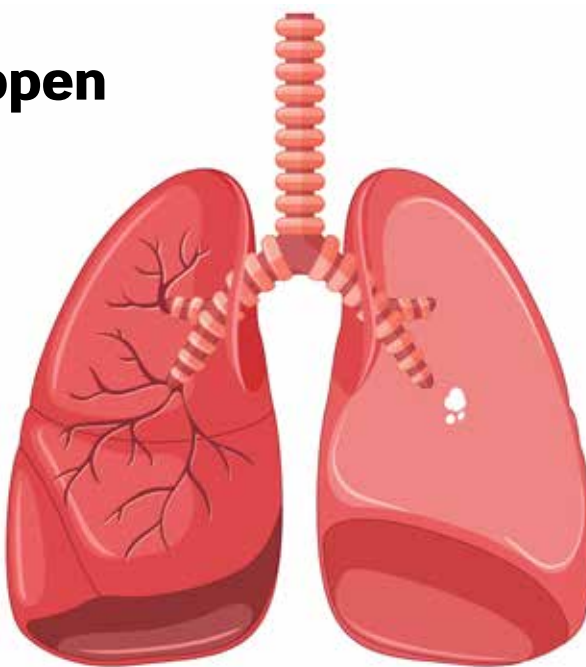
Sådan reagerer kroppen på at blive røgfri

- **20 minutter:** Blodtryk og puls falder til normalt niveau.
- **12 timer:** Kulite i blodet falder til normalt niveau.
- **2-12 uger:** Blodcirkulation og lungefunktion forbedres.
- **1-9 måneder:** Hoste og åndenød aftager.
- **1 år:** Risikoen for blodprop i hjertet er cirka halvt så stor som en rygers.
- **5-15 år:** Risikoen for blodprop og hjerneblødning er som hos en, der aldrig har røget.
- **10 år:** Risikoen for lungekræft halveres i forhold til rygere. Desuden halveres risikoen for kræft i mund, hals, spiserør, blære, livmoderhals og bugspytkirtel.

Andre fordele ved rygestop:

- Risikoen for impotens nedsættes.
- Chancen for at blive eller gøre gravid øges.
- Risikoen for at abortere, føde for tidligt og få børn med lav fødselsvægt nedsættes.

Kilde: WHO og Kræftens Bekæmpelse



Vidste du ...

At skru ned virker ikke

Man skulle tro, at mindre rygning ville betyde bedre sundhed. Men hvis man halverer forbruget, kan effekten næsten ikke måles. Det eneste, der virker, er at stoppe helt.

Stop, før du fylder 30 år

Hvis du stopper helt med at ryge, inden du bliver 30 år, påvirker rygningen ikke levealderen. Kroppen kan dog alligevel være skadet på forskellig vis.

Kilde: Niels Them Kjær, Kræftens Bekæmpelse

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk senest 13. januar. Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 7/2019 blev **Joan Petersen, Brædstrup.**

1. Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer i marts 2020. Hvor mange udgivelser vil der fremover være årligt?

- A. 6
- B. 8
- C. 10

2. Hvor mange penge har FOA Aarhus mindst hentet i kvalifikationsløn til ældreområdet siden 2017?

- A. 2 millioner kroner
- B. 6 millioner kroner
- C. 12 millioner kroner

3. Mikkel Schultz Nielsen havde oprindeligt tænkt, at hans uddannelse skulle være et springbræt til?

- A. Sygeplejerskeuddannelsen
- B. Læreruddannelsen
- C. Psykologuddannelsen

D. 'Ny mesterlære' er en ny vej til at blive social- og sundhedshjælper. Hvilken kommune er den første til at tilbyde forløbet?

- E. Københavns Kommune
- F. Aalborg Kommune
- G. Odense Kommune

4. Pelle Hvenegaard har slået et slag for minimumsnormeringer i daginstitutionerne. Hvor mange følgere har han på Instagram?

- A. Næsten 10.000
- B. Næsten 100.000
- C. Næsten 1.000.000



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

- A. Lunger
- B. Et gevir
- C. Julepynt



Af Jonas Reese Lajer

Medlemspulsen

Vindere i oktober 2019

Hovedpræmie:

Agnes Kirstine Dahl,
FOA Nordjylland

Gavekort til Coop:

Susanne Kure, FOA SOSU
Doris Sørensen, FOA Roskilde
Jane Elin Rasmussen, FOA Roskilde
Gitte Janholm, FOA SOSU
Pernille Schwarz Fuglsang, FOA Århus

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark. Desuden har vi hver måned **5 Coop-gavekort** til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

ER DU UTRYG PÅ DIT ARBEJDE?

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

Supervision, kurser og tryghedsskabende vikarer

S · Y · O · P

SIKKERHED · TRYGHED · OMSORG · PÆDAGOGIK

www.s-t-o-p.nu

Landsdækkende service:

Tlf. 7199 3775 • post@s-t-o-p.nu



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

INDBOFORSIKRING



OKT. 2019



PenSam Forsikrings indboforsikring er kåret til **"Bedst i test"** af Forbrugerrådet Tænk Penge. Den bliver fremhævet for at have nogle af de bedste dækninger og samtidig være blandt de billigste.

Du kan få indboforsikringen som er en del af FOA Fordele.

Ring på 44 39 39 53