

Fagbladet **FOA**

7

**TRIN TIL MERE
OVERSKUD TIL
FAMILIEN**
SIDE 26

PAS PÅ RYGGEN
Ansatte lærer at passe
bedre på sig selv
SIDE 16

**STYR PÅ
ØKONOMIEN?**
Få det bedste ud af
pengene i 2016
SIDE 36

Brandmand Per Fejrskov er skuffet over behandling

KRÆFTRAMTES SAGER BØR GENOPTAGES

FOA revser styrelse for at give kræftsyge
brandfolk afslag på erstatning

SIDE 6

Før du koger over

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

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

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

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

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

Gitte Hejberg



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

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

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

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

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

Jeg var en sur mor

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

Side 26-33





PAS PÅ RYGGGEN

Det er slut med rygsmerter og usunde vrid, efter at biblioteksbetjentene i Gladsaxe har været på ergonomikursus.

Side 16

Dans -og bliv glad

Fire veje til dansegulvet.

Side 44



Bedre overblik

En ny app gør det meget nemmere at prioritere og løse opgaver for ejendomsteknikere.

Side 19

fokus
alenearbejde

Børnene rammes

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

Side 8-11

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
7 skridt	37
Mad med Klinken	45
Quizen	50

UDGIVER

FOA

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

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

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

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

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

nyt

21

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

Kilde: Beregninger fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE)



Foto: Jacim Ipsen, FOA Nordsjælland



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

HANS ENGELL, POLITISK KOMMENTATOR, I INFORMATION, NOVEMBER 2015

Ansætter flere indvandrere

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

Kilde: Ugebrevet A4



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

Hvad er du mest stolt over?

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



Lisbeth Andersen, sosu-assistent, Faxe Kommune

Gør en forskel

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



Bettina Kötter, dagplejer, Næstved Kommune

Alle på kursus

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



Lone Søndergaard, pædagogmedhjælper, Næstved Kommune

Møder børnene

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



Carsten Hansen, beredskabsmester, Næstved Kommune

Reddet vagtcentral

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

Unge vil bekæmpe diskrimination

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

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True



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

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

Følte sig uden for

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

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

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

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

Skal øge trivslen

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

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

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

rkjr@foa.dk

80

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

Kilde: Københavns Kommunes Beskæftigelses- og Integrationsforvaltning

Ulønnet og frivilligt

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

Sådan bliver du ungeagent

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

 **Læs mere**

Kontakt ungeagenterne: kortlink.dk/hgza



Det er vores håb, at frafaldet vil falde.

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

FOA: Kræft-ramtes sager bør genoptages

FOA kritiserer Arbejdsskadestyrelsen for at give kræftsyrge brandfolk afslag på erstatning på mangelfuldt grundlag.

Af Stine Mørkeberg

Siden 1998 har kræfttramte brandfolk kun fået erstatning i 3 ud af i alt 173 sager. Det viser nye tal fra Arbejdsskadestyrelsen. Nu kritiserer FOA i en ny rapport styrelsen for ikke at gå grundigt nok til værks, inden de afviser sagerne.

“Problemet er, at Arbejdsskadestyrelsen kun ser på brandfolkenes arbejdsforhold i dag og derudfra konkluderer, at sikkerheden er god nok, og at deres kræftsygdom derfor ikke kan være en erhvervssygdom. Styrelsen burde i stedet vurdere, de forhold brandfolkene arbejdede under tidligere – de var ganske horrible. Det er vigtigt, fordi kræft typisk først bryder ud efter 20-30 år. Styrelsen bør genoptage alle afviste sager,” siger formanden for Teknik- og Servicesektoren i FOA, **Reiner Burgwald**.

Styrelsen afventer forskning

I rapporten *Sådan slukkede vi brande før i tiden* beretter brandfolk blandt andet om, hvordan de tidligere slukkede brande uden røgdykkerapparater, og hvordan udstyr ofte blev taget af under efterslukningsarbejdet og sjældent blev vasket.

“De blev udsat for skadelige røgpartikler i lungerne og på huden. Vi ved fra international forskning, at det muligvis kan være kræftfremkaldende, og usikkerheden bør komme brandfolkene til gode,” siger arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Jeanette Bossen**, der er en af folkene bag rapporten.

I Arbejdsskadestyrelsen har kontorchef **Lars Høj Jensen** en anden opfattelse. Arbejdsskadestyrelsen spørger efter hans opfattelse allerede i dag ind til de påvirkninger, tilskadekomne har været udsat for tilbage i tiden.

Lars Høj Jensen oplyser samtidig, at styrelsen afventer resultaterne af to forskningsprojekter fra Arbejdsmiljøforskningsfonden, der skal belyse sammenhængen mellem brandmændenes arbejde og kræft bedre.

“Viser forskningen en sammenhæng, vil Arbejdsskadestyrelsen selvfølgelig ændre sin praksis,” svarer han i en skriftlig kommentar til Fagbladet FOA. ★

stinemkb@gmail.com



De blev udsat for skadelige røgpartikler i lungerne og på huden.

JEANETTE BOSSEN,
ARBEJDSMILJØ-
KONSULENT I FOA

3

ud af i alt 173 sager er endt med erstatning til kræfttramte brandmænd siden 1998. 140 ud af 173 sager er endt med afslag. Resten af sagerne er enten henlagt eller uden afgørelse af forskellige årsager.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen

Find rapporten

‘Sådan slukkede vi brande før i tiden’.



Læs mere

foa.dk/
publikationer



“Jeg betaler med mit helbred”

Brandmand Per Fejrskov har to slags kræft. Men Arbejdsskadestyrelsen anerkender ikke hans sygdom som en erhvervssygdom.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Lars Just



I de første 15 år af **Per Fejrskovs** arbejdsliv som brandmand op gennem 1980'erne og 1990'erne var forholdet til beskyttelsesudstyr et noget andet end i dag.

“Et røgdykkerapparat vejede 23-25 kilo, så vi slukkede rigtig mange bilbrande uden. Og ved større brande tog vi udstyret af, så snart det værste var slukket, og vi kunne trække vejret uden at føle, at vi blev kvalt. Vi var ikke opmærksomme på alle de partikler, der var i røgen,” fortæller Per Fejrskov.

I dag betaler han en høj pris for første halvdel af sit arbejdsliv. Han har fået konstateret lymfekræft og hudkræft.

Indtil videre er han sluppet med lettere behandling og

løbende undersøgelser. Men hans liv er for altid forandret.

“Hver gang jeg føler den mindste hævelse i lymferne eller opdager en forandring på min hud, tænker jeg straks på, om kræften er brudt ud,” siger Per Fejrskov.

Farvel til erstatning

I henholdsvis 2012 og 2013 anmeldte han sygdommene til Arbejdsskadestyrelsen. Men i begge tilfælde afviste styrelsen at anerkende dem som erhvervssygdomme med den begrundelse, at der ikke er dokumentation for, at kræften skyldes påvirkninger på arbejdspladsen.

“Det er rigtig ærgerligt. For hvordan kan vi sikre os,

Per Fejrskov mener, at det burde være en selvfølge, at han kunne **få erstatning**.

at brandvæsenerne ikke igen sløjer af på forebyggelsen, hvis det ikke anerkendes,

at vores arbejde har gjort os syge?” spørger Per.

Hvis Per skulle gå hen at blive langvarigt syg af kræften og miste sit job, vil han stå i en økonomisk trængt situation.

“Der er endnu syv år til, at jeg kan gå på pension, og sygedagpenge ville jeg kun kunne få i en begrænset periode. Så der ville jeg mangle erstatningen til at lappe hullet. Det er dybt skuffende, at jeg selv skal betale for fortidens fejl, både økonomisk og med mit helbred.” ★

stinemkb@gmail.com

Sakset fra fagbladet-foa.dk

23.11.

Her er Danmarks bedste offentlige arbejdsplads

Et socialpsykiatrisk center er kåret som vinder af konkurrencen 'Great Place to Work' i kategorierne 'Bedste offentlige' og 'Bedste mellemstore arbejdsplads'.

20.11.

Tusinder kan have sygedagpenge til gode

Flere tusinde kan have sygedagpenge til gode, fordi deres sager er blevet behandlet forkert.

19.11.

Fyret efter barsel: Får 350.000 i erstatning

En kvindelig handicap-hjælper blev fyret blot en måned efter endt barselsorlov. Det må arbejdsgiveren ikke uden en advarsel, lyder det i en dom fra Østre Landsret.

19.11.

Forvirring blandt medarbejdere: ansat på sekunder

Rengøringsmedarbejderne på Katrinedals Skole i Vanløse er ansat helt ned på sekunder. Det har medført forvirring blandt de ansatte.

18.11.

Dagplejen forsøger at kapre nye kunder

Mange nye forældre ved ikke, hvad dagplejen kan tilbyde. Det vil FOA-fagforeningen LFS forsøge at lave om på med et nyt film-fremstød.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*



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

Alenearbejde truer børns trivsel

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

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

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

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

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

Normering udhuler målsætninger

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

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

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

KL vil ikke svare på spørgsmål

Fagbladet FOA har bedt formanden for Børne- og Kulturudvalget i Kommunernes Landsforening (KL), borgmester

Anna Mee Allerslev (R), om at forholde sig til det store omfang af alenearbejde og kritikken heraf.

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

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

FOA ønsker alliance med forældre

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

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

Han efterlyser derfor, at også forældrene kommer på banen.

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

fida@foa.dk

6

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

Alene med mange børn

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

Lang tid alene

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

Faste alene-vagter

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

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

Dårligere normeringer

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

Kilde: Analyseinstitut Bureau 2000



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

Vi er blevet gårdvagter i børnehaven

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

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

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

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

“Der er en helt anderledes ro på den

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

Ren råpasning

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

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



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

.....
DELTAGER I FOAs
MEDLEMSUNDERSØGELSE



Morgenvagten er på en time og lukkevagten på to timer.

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

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

– ikke bare i et planlagt kortere tidsrum.

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



Skriv

Oplever du, at alenearbejde stresser dig?

 Sig din mening på facebook
facebook.com/FOAdanmark

Farligt for børnene

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

Børnene mangler omsorg

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

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

Mere anarki

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

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

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

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

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

fida@foa.dk



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

4 alene-råd fra Jimmi

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

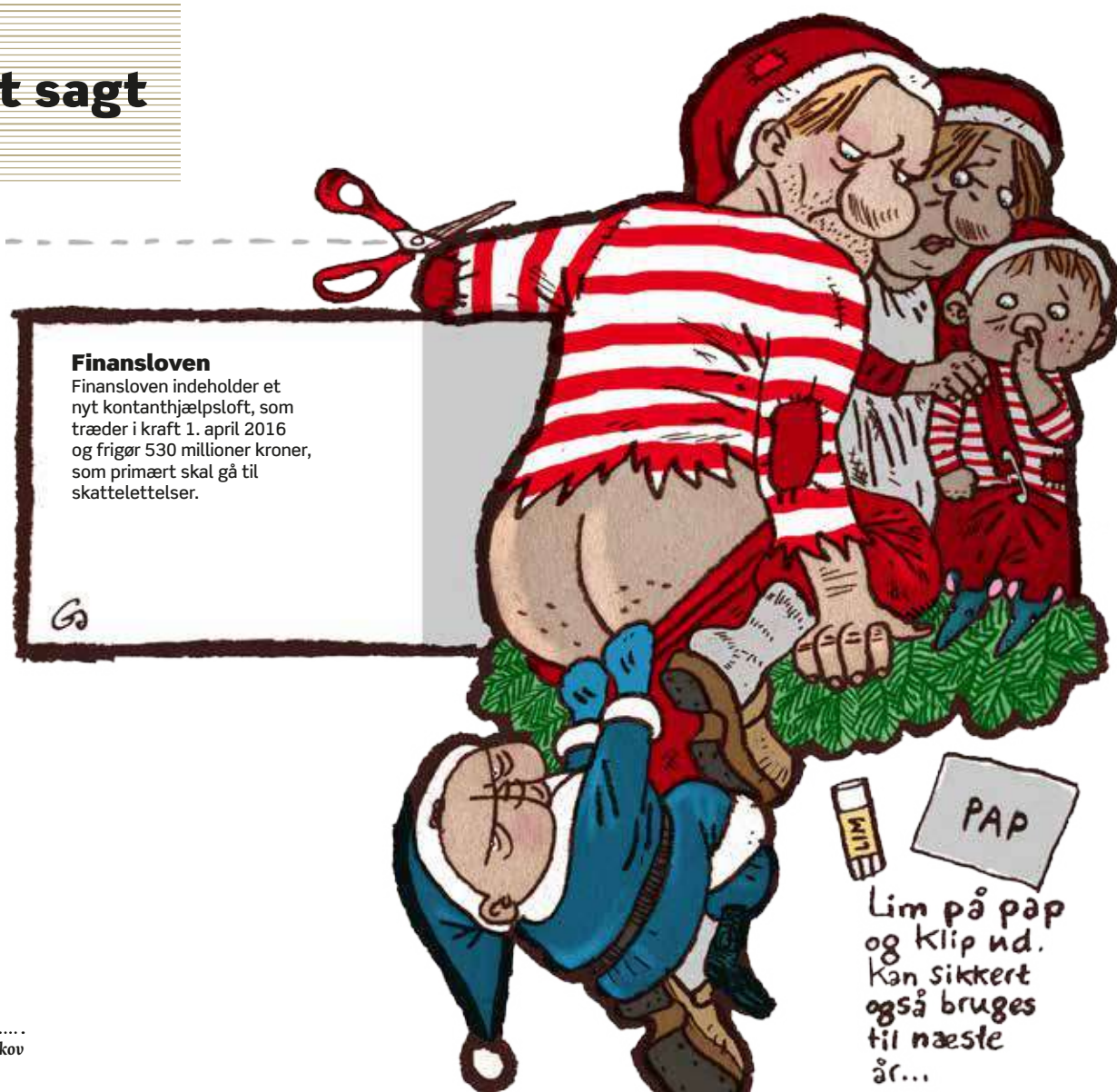


Illustration: Gitte Skov

[snuden fremme]

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

Diskussioner om ligestilling

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

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

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

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

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

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

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



Foto: Tue Wettergren-Palorup

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



Stoler du blindt på din lønseddel?

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

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

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

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



Det er os med overenskomster og faglige fællesskaber

Værdighed er også flere hænder

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

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

[kort sagt]

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

sommer skal formulere deres version af værdighed i ældreplejen.



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

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

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

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

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



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Det handler om det du gør

9. november

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

Anita Vivian Nielsen

Facebook

En mand til 60 plejehjemsbeboere

9. november

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

Tamara Efendi



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

JOAN BISGAARD

Hvad mener du?

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

Facebook Slidt på krop og sjæl 8. november

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

Lisbet Poulsen

Facebook Farvel til faget 5. november

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

Jeanette Midtgaard

Facebook Nu må der spares andre steder 4. november

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

Joan Bisgaard

Facebook Folk går ned 4. november

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

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

Vibeke Pedersen

Facebook Hjemmelavet mad til de ældre 14. oktober

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

Gitte Bastiansen



Jobbet tager energien

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

Tema side 26-33



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

30

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

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

[ergonomi-kursus]

Den seneste arbejdsplads-vurdering for Betjent-service i Gladsaxe Kommune viste behov for at afhjælpe uhensigtsmæssige løft, vrid, skub og træk. Derfor arrangerede leder Jes Clausen besøg af en ergoterapeut. Biblioteksbetjentene fik sammen med kolleger fra andre afdelinger i Intern Service Gladsaxe undervisning to gange af tre timers varighed. Tilbage-meldingerne var så gode, at kurset fremover bliver en fast del af uddannelsesplanen for betjentene og muligvis også for andre faggrupper.



- 1 Mere snak, tak.** "Nu løfter vi," siger Karin Vinther til Flemming Olsson, hvorefter de to spejler hinandens bevægelser og elegant får bordet vendt rundt. Kommunikation er vigtig, når to samarbejder om at løfte tungere ting. Ellers risikerer man, at den ene pludselig sætter den ene ende ned, og makkeren får et pludseligt ryk i muskler eller led.



2 Sparer 50 løft.

Stole og borde kan lige så godt skubbes på plads i stedet for at løftes – og faktisk ridser det ikke gulvene i bibliotekets arrangementssale, har betjentene erfaret. På den måde sparer de nemt omkring 50 løft på en dag, når de sætter op til eksempel foredrag, koncerter og aftenskolearrangementer.

3 Tålmodighed er en dyd.

Når en bogvogn er kørt på plads, og liften kører ned igen, er det slut med at springe af på midten for at haste hen efter næste vogn. Er liften i bevægelse, risikerer man nemlig at falde over kanten og betale for de få sparede sekunder med en skade.

Kunsten at trylle tunge ting lette

De transporterer tusindvis af bøger hver uge og stiller op til alt fra Medina-koncert til forfatter-foredrag. Det slider hårdt på kroppen, hvis ikke man er opmærksom på sine arbejdsstillinger. Derfor har biblioteksbetjentene i Intern Service Gladsaxe netop gennemgået et forløb med **ergonomisk rådgivning** – og indarbejdet nye vaner.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

4 Kun en vogn!

Når bilen skal læsses med bøger til kommunens andre biblioteker, er det fristende at trille af sted med to vogne ad gangen. Men det er Karin Vinther og de andre biblioteksbetjente holdt op med, efter de har fundet ud af, at det giver et usundt vrid i kroppen.



- 5 Næsen følger tæerne.** Det bliver til rigtig mange ind- og udstigninger af bilen, når biblioteksbetjentene skiftes til at køre bøger og materialer ud til kommunens andre biblioteker og skoler. For at undgå skadelige vrid, skal næse og tæer hele tiden pege i samme retning. Her viser biblioteksbetjent Flemming Olsson hvordan.



6

6 Slut med høje tårne. Før stablede betjentene 14-15 stole ovenpå hinanden, når de skulle rydde væk efter arrangementer. Nu nøjes de med maksimalt 10 og ofte mindre, som leder af ISG betjent-service Jes Clausen her. Det er nemlig ekstra belastende for kroppen at løfte over skulderhøjde.

7 Nyt hjælpemiddel. Til udstillinger om alt fra Pippi Langstrømpe til fotokunst, transporter betjentene ofte 25 kilo tunge glasmontrer som den på billedet frem og tilbage mellem kælderen og stueetagen. Før skete det ved håndkraft, men nu har de fået hjælp af en palleløfter, som køres ind under montren og klarer hele løftet.

8 Simpelt system. De to palleadaptere i træ lægges på plads lige under glasmontrens skellet, inden montren løftes op.

9 Ingen bøger nederst. Betjentene tager ikke blot hensyn til egne arbejdsstillinger, men også til bibliotekarernes, når de pakker de bøger, som brugerne har reserveret udefra. Den nederste af de blå kasser på hver vogn skal altid være tom, så bibliotekarerne undgår at skulle bukke sig ned mange gange, når de pakker bøgerne ud på hylderne.

10 Ambitioner. I Intern Service Gladsaxe, som biblioteksbetjentene hører under, er de glade og stolte over deres nye og forbedrede arbejdsmiljø. Nu stiler de mod at blive arbejdsmiljøcertificeret.



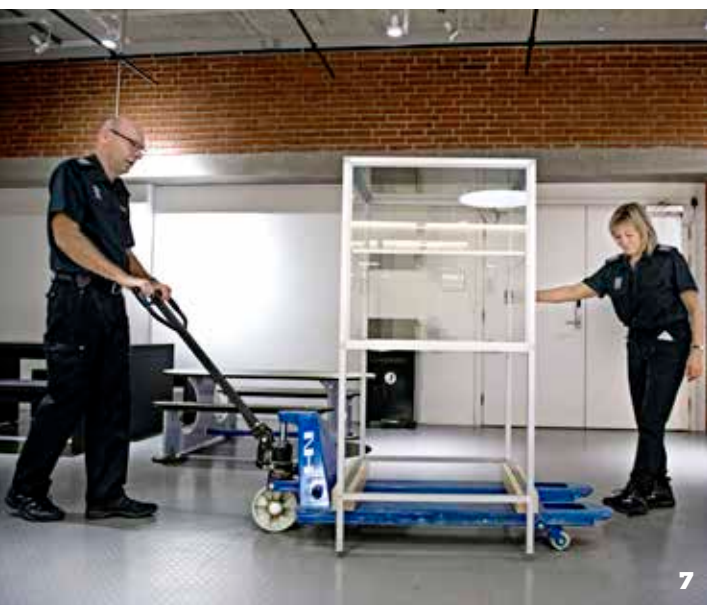
9



10

[vidste du]

- at bibliotekerne har en landsdækkende kørselsordning, som sikrer, at du kan bestille bøger hjem inden for selv dine mest nærdede interesser. Det er billigere for bibliotekerne, end hvis bøgerne skulle sendes med posten.
- at nogle kommuner tilbyder hjemmelån til borgere, der ikke kan besøge biblioteket på grund af handicap, gangbesvær eller langvarig sygdom?



7



8

det virker

Hver måned viser et FOA-medlem et **arbejdsredskab**, som fungerer godt. Fordi det sparer tid, giver et kvalitetsløft eller løser et problem.

Dit værktøj

Har du et stykke værktøj, du gerne vil vise til de øvrige medlemmer i Teknik- og Servicesektoren, så lad os endelig høre. Send en mail til anrt@foa.dk



[cv]

Navn: Jan Rod Jensen

Alder: 48

Uddannelse: Ejendoms-servicetekniker

Job: Teknisk servicemedarbejder i Syd team 2, hvor han primært servicerer sin arbejdsplads gennem ti år, Plejecenter Remstruplund.

App følger opgaverne til dørs

- Appen 'Service Request' er udviklet af Digital Bygnings Data ApS for Silkeborg Kommune og bruges i dag også af flere andre kommuner. Version 2.0 er på vej.
- Alle ansatte i kommunens institutioner kan tilgå appen via kommunens intranet, hvis der er brug for teknisk service til et løst gulvbræt, en dør, der binder el. lign.
- Ejendomscentret sender opgaven videre til teamkoordinatoren og derfra videre til en kollega, der herefter noterer i appen, hvis der f.eks. ventes på en reservedel. Til sidst vinges opgaven af inde i appen.

Appen 'Service Request' har gjort det meget nemmere at **prioritere, løse og dokumentere** opgaver for teknisk servicemedarbejder Jan Rod Jensen og hans kolleger.



Jans overblik ligger i lommen

Hvorfor er der brug for en app som 'Service Request'?

Den giver et meget bedre overblik! Tidligere blev nogle opgaver råbt ud af et vindue, mens andre var nedgriflet på en gul post-it-seddel eller sendt på mail. Dengang kunne jeg indimellem misse en opgave. Eller to. Nu har jeg tingene samlet ét sted. Det er blevet lettere at prioritere og planlægge.

Hvordan bruger du appen?

Via kommunens intranet og vores teamkoordinator får jeg besked på min telefon, når en hylde skal sættes op, en vandhane drypper eller en dør binder. Driftsskemaopgaver som fejning og aflæsning ligger også i appen.

Er de ansatte i institutionerne også begejstrede for appen?

I begyndelsen syntes de, det var herre-irriterende at de skulle på intra og anmode om service. Men de kan for eksempel også gå ind og se, hvor langt jeg er med en opgave. Om jeg venter på en reservedel eller prioriterer noget andet. Hvis en institutionsleder synes, vi laver for lidt, kan man også trække en liste over løste opgaver.

Hvilke udfordringer giver appen jer?

Tidstagningssystemet er for bøvlet. Man glemmer nogle gange at registrere hver gang, man går til og fra en opgave. Så jeg bruger en anden app til dét. ★

karin.svennevig@gmail.com

Det er heldigvis slut med at få opgaver skriblet ned på gule post-it-sedler – **nu tikker de ind** via en app på mobilen.



Ny LO-formand – nyt LO?

LO – Danmarks største faglige sammenslutning

– har fået ny formand. En kvinde ved navn Lizette Risgaard. Det er første gang i LO's historie, at en kvinde sætter sig på formandsposten. Det er nyt. Lizette beslutter, som en af sine allerførste politiske gerninger, at afskedigede fire centrale ledere i LO-huset. Det er også nyt.

[kort sagt]

Vi er en lille million LO-medlemmer, der afventer, om der også sker fornyelser i LO's politiske og fagpolitiske holdninger og værdier.

Nu er vi så en lille million medlemmer, som afventer, om der også sker fornyelser i forhold til de politiske og fagpolitiske holdninger og værdier, som LO melder ud, og de mål, som LO sætter sig. Her var der intet nyt at hente på LO-kongressen med undtagelse af en proces, der måske fører frem til en sammenlægning af de to hovedorganisationer FTF og LO.

Fagbevægelsen var oprindeligt stærk, fordi vi kæmpede for grundlæggende rettigheder, ordent-

lige levevilkår og løbende bedre muligheder for lønmodtagere. Så kom der en lang årrække, hvor vi var stærke, fordi vi var mange og repræsenterede en stemmemæssig og økonomisk magt.

Jeg venter og håber fortsat på et nyt LO!

Stemmemæssigt har vi meget begrænset betydning i dag, fordi vi ikke diskuterer holdninger og værdier med vores medlemmer, og økonomisk bruger vi pengene på at drive organisation og halse efter arbejdsgivere og beslutningstagere ved at ansætte flere og flere akademikere og informationsfolk.

Denne vej fører ingen steder hen.

Vi har kun indflydelse og betydning, hvis vi i samklang med vores medlemmer repræsenterer værdier, som samler bred opbakning, skaber større lighed og styrker demokratiet. Jeg venter og håber fortsat på et nyt LO! ★

Reiner Burgwald



Af Reiner Burgwald, sektorformand ★ foto: Jørgen True

2,5

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



Læs mere

arbejdsmiljøprisen.dk

[vidste du]

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

Den mest populære fagforening er ...

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



Læs mere

fagbladetfoa.dk/voxmeter

Vidste du

at der er kommet en ny vejledning om indsatsbeklædning til ambulancetjenesten og en ny vejledning for kørende tekniske hjælpemidler? De er udgivet af branchearbejdsmiljørådet for Transport og engros, og din arbejdsplads kan bestille den på ambutik.dk

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø

20

kommunale beredskabsenheder skal senest 1. januar 2016 erstatte de 85 nuværende beredskaber i Danmark. Se et kort over de nye beredskaber på: kortlink.dk/brs/hrx4

Den fremskudte kommunale servicedisk

Parkeringserviceassistenter har mange flere opgaver end at skrive parkeringsafgifter ud. De er kommunens ansigt på gaden, som mange spørger om vej, og som holder øje med fællesarealer, skiltning og veje. Med andre ord er de kommunens 'fremskudte servicedisk'. Alt dette og meget mere kan du læse om i FOAs nye pjec 'Fremtidens parkeringserviceassistenter', som du kan finde på foa.dk/Publikationer



Skoler nytænker de fysiske rammer

En projektor i loftet skitserer banerne på gymnastiksalens gulv, eller en lokal mose integreres med skolen ved hjælp af gangbroer og platforme. Seks folkeskoler rundt om i landet bliver bygget om, så der kommer nye muligheder for motion. Det sker som en del af kampagnen 'Skole+', der skal give inspiration til, hvordan kommuner kan forny de fysiske rammer på skolerne. Formålet er at give børn og voksne lyst til at bevæge sig mere, som folkeskolereformen lægger op til.

Kilde: Nyhedsmagasinet Danske Kommuner

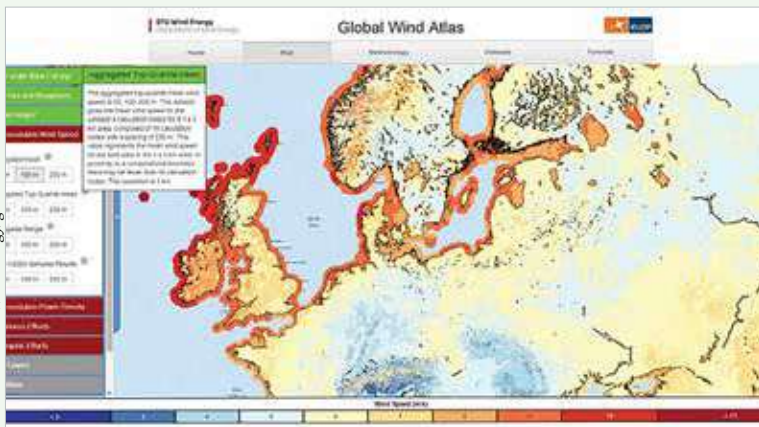


Illustration: DTU Wind Energy/globalvindatlas.com

Nyt vindatlas

Verden har fået et vindatlas, som kan forbedre udnyttelsen af vindenergi kloden over. Atlasset gør det muligt at udpege de bedste områder at placere vindmøller i. Danmark har spillet en afgørende rolle i udviklingen af vindatlasset, som er et gratis redskab for alverdens energiplanlæggere.

Kilde: dtu.dk



Foto: Niels Åge Skonho

Tusinder kan have sygedagpenge til gode

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



Læs mere

kortlink.dk/foa/hvtz



Man har en bestemt pose penge og for ikke at komme til at fyre for mange lærere, så tager man et andet sted fra. Derfor vil vi gerne have skilt økonomien ad, så der er én pose penge til at ansætte teknisk servicefolk for ude på skolerne, og en anden pose penge til at ansætte lærere.

CARSTEN HAGLUND, AFDELINGSFORMAND I FOA HOLSTEBRO – OM BAGGRUNDEN FOR, AT FOA NU FORESLÅR, AT STRUER OPRETTER ET EJENDOMSCENTER

Kritik af lukning af små brandstationer

I Solrød, Slangerup og Gudme giver planer om lukning af små, lokale brandstationer anledning til bekymring blandt brandmænd og borgere. De frygter længere responstider og ringere standard. Lukningerne er aktuelle i forbindelse med strukturreformen, hvor de kommunale beredskaber lægges sammen til større enheder.

Kilder: beredskabsinfo.dk og tv2lorry.dk

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

Kæmpede alene i fem år

Vejen til førtidspension

2009 September

Bente Jilsø bliver sygemeldt fra sit job i hjemmeplejen i Brønshøj.

2010 Marts

Bente bliver fyret af Københavns Kommune.

November

Retten til sygedagpenge udløber. FOA anker, men taber sagen.

2013 Juli

Bente kommer på kontanthjælp og tilknyttes jobcentret.

2014 November

Bente kommer i arbejdsprøvning.

December

Bente opsøger speciallæge og får diagnosen Ehlers-Danlos Syndrom.

2015 August

FOA Social- og Sundhedsafdelingen kontakter Bente.

Oktober

Bente tilkendes førtidspension.

Da social- og sundhedshjælper **Bente Jilsø** tilfældigt løb ind i FOAs næstformand Mona Striib i sommer, fortalte hun hende, hvordan hun i flere år havde kæmpet mod myndigheder, svær sygdom og dårlig økonomi. Dagen efter blev Bente ringet op af FOA Social- og Sundhedsafdelingen.

“Fra den dag var FOA guld værd for mig,” lyder det taknemmeligt.

Uden for systemet

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

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

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

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

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



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

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

Alvorlig diagnose

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





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

Tilfældigt møde

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

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

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

info@anniheiberg.dk

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

[bag om ordet]

Ehlers-Danlos Syndrom.

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

Kilde: Ehlers-Danlos foreningen i Danmark

Hvordan ved vi, om kommunen modregner for meget?

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

[Anonym]

Svar

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

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

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

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

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

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

[Malene G. Haarder]



Læs mere

bm.dk eller på borger.dk



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

.....
MALENE G. HAARDER

Hvad er et ressourceforløb?

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

[Anonym]

Svar

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

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

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

[Malene G. Haarder]

Frugtstænger i ulvetimen

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

[Mormor]

Svar

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

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

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

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

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

[Gitte Gross]

Kan kommunen ophæve min venindes uddannelsesaftale?



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

[Klaus Thomsen]

Svar

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

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

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

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

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



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

.....
ANN-BRITT OLSEN

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

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

[Ann-Britt Olsen]

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



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

Er det rigtigt?

[Anonym]

Svar

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

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

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

[Malene G. Haarder]



Læs mere

.....
bm.dk eller på borger.dk



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

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

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

Denne gang får du svar fra



Malene G. Haarder
konsulent i FOA



Gitte Gross
fødevareekspert og
direktør for Den Skandi-
naviske Bryggerhøjskole



Ann-Britt Olsen
konsulent i FOA

Jobbet stjæler alle kræfterne

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

Af Stine Mørkeberg

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

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

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

Mangler prioritering

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

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

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

stinemkb@gmail.com

32

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

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

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



“Før var jeg en sur mor”

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

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



Læs videre på næste side →

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

40

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

Konflikt stresser

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

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



“Jeg var en sur mor”

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

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

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

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

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

Skal vi skilles?

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



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

ANJA RHIGER, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT



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

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

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

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

Frygtede at vende tilbage

Anja blev sygemeldt og fik konstateret

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

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

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

7
trin til bedre
balance
Side 32-33

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

“Min ældste datter siger:

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

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

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

stinemkb@gmail.com →

Det har du ret til

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

Af Stine Mørkeberg ★ arkivfoto: Jørgen True og Colourbox

1. Kend din arbejdsplan

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

2. Ændringer skal drøftes

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

3. Grænser for vagternes længde

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

4. Fridag med løn

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

5. Et langt fridøgn om ugen

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



Hvornår stjæler arbejdet energi fra privatlivet?



Foto: Jørgen True

Heinrich Larsen, paramediciner, Region Sjælland

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

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



Foto: Niels Åge Skoubo

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

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

Kilde: Lis Bjørnstad, faglig konsulent i FOA Overenskomst



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



Foto: Jørgen True

Helle Pedersen, køkkenmedhjælper, Høng Efterskole

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

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

Selvvalgt arbejdstid

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

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

Arbejds- miljøloven

Alle ansatte har ret til:

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

Kilde: Arbejds miljøloven

Overarbejde

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

Kilde: FOA Overenskomst

Tjek din overenskomst

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



foa.dk/overenskomster



7

trin til en bedre balance

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

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Gitte Skov

1. Brug personale-mødet

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

2. Tag det op med din leder

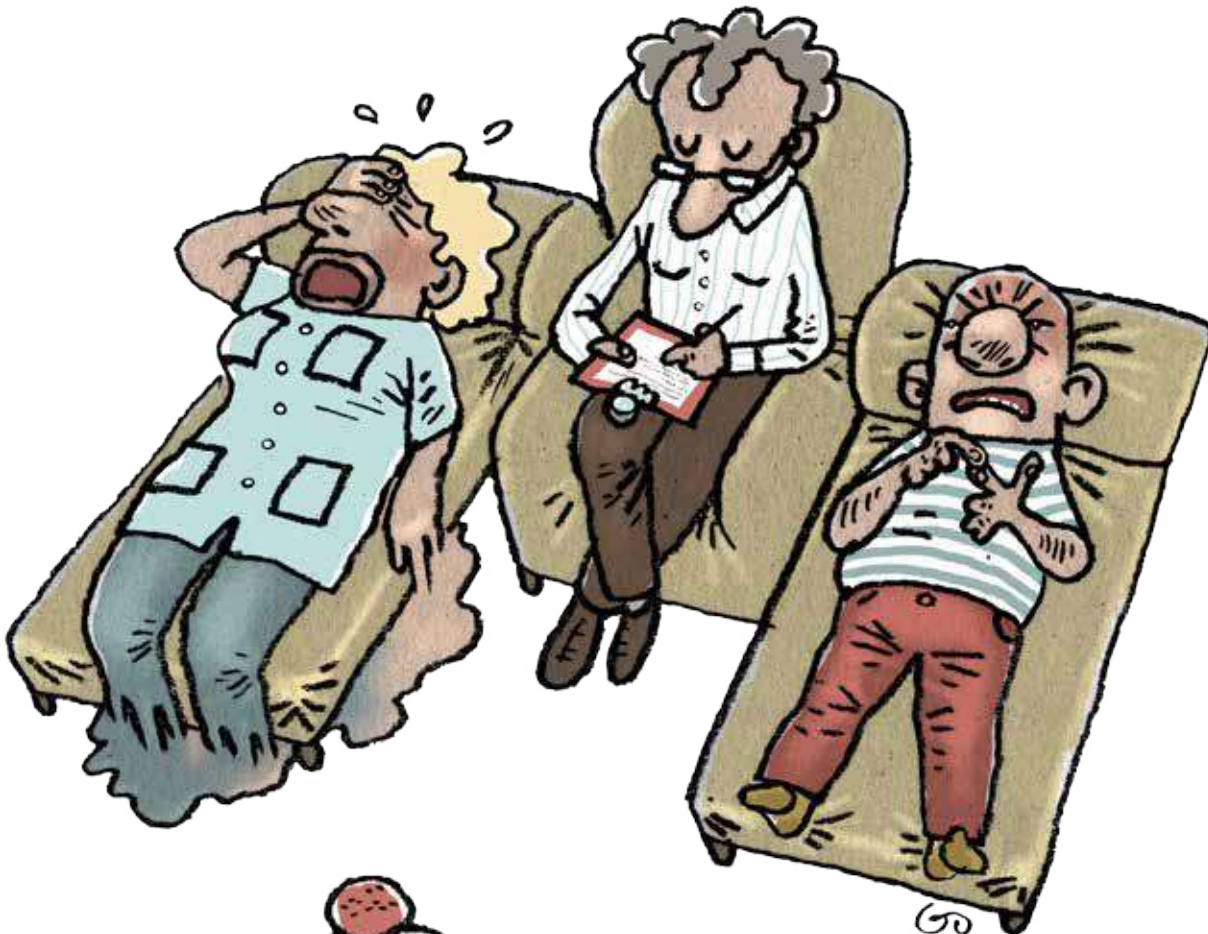
- Mærker du symptomer på stress, eller at tingene kører skævt derhjemme på grund af arbejdspresset, så tal straks med din nærmeste leder. Sig for eksempel: "Jeg har haft mere travlt i en længere periode, end jeg kan holde til. Jeg kan se, at jeg har symptomer på stress. Jeg har brug for, at vi i fællesskab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

3. Kend din grænse

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

4. Tal om det derhjemme

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



Gode råd til din leder

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

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

5. Træk på dit netværk

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

6. Brug skemaer

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

7. Søg professionel hjælp

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

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



Læs Fagbladet FOA hver uge

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



KURSER, UDDANNELSER,
WORKSHOPS OG TEMADAGE:

Mindre magtanvendelse og større tryghed med Durewall- metoden

Nænsom
Nødværge®

temadag i
København
d. 26. nov.

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



HEDENSTED
KOMMUNE

VI SØGER EN VISIONÆR LEDER TIL DAGPLEJEN I HEDENSTED KOMMUNE

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

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

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

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

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

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

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

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

Ansøgningsfrist den 11. januar 2016.

Ansættelse pr. 1. marts 2016



7 skridt

Forbered din medarbejderudviklingssamtale.

Sådan får du en god MUS

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

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

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

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

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

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



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



For dig som medarbejder er MUS en anledning til:

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



Læs mere

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

[bag om ordet]

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

Hvem skal holde MUS?

Staten – Årlige MUS. Overenskomstbestemt siden 1999.

Kommuner – Årlige MUS. Overenskomstbestemt siden 2008.

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

Kilde: arbejdsmiljøviden.dk



Holder
udgifterne nede

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

Jeg har aldrig haft over 2.000 kroner i overtræk."

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

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

Om sit økonomiske nytårsforsæt siger Kasper:

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

Få det bedste ud af pengene i 2016

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

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

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

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

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

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

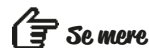
Test din privatøkonomi



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

Skat

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



på skat.dk

Brug budgetskeema

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

Sammenlign priser

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

Kilde: Forbrugerrådet Tænk

Skift selskab

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

ÅOP - kiloprisen på penge

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



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



20. december

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

Satser i 2016

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

Får du mere i pension?

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

Husk at udfylde din joblog

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

Udbetalingsmeddelelsen

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Private dagplejeres mulighed for dagpenge forringes

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

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

ler som selvstændigt erhvervsdrivende.

Ingen ret til dagpenge

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

Selvstændig dagplejer?

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

ATP eller ej?

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

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

[bag om ordet]

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



Læs mere

atp.dk

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

Foto: Colourbox



I sne og slud ...

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



Læs mere

Læs om vejr-regler på
foa.dk/vejrtilg

Foto: Colourbox



Skal du arbejde i julen?

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



Find reglerne

foa.dk/fo-dage

Foto: Colourbox



Kan FOA få fat i dig?

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



Se og ret

dine oplysninger på
foa.dk/persondata



Foto: Mads Thomsen

Det du gør-film hitter

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



Læs mere

foa.dk/forskellen

Følg FOA på Facebook

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

gæt et job

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

Jeg skal have overblik og empati



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



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



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



Jeg arbejder både dag og nat.



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



Typiske skader er rygskeer, knæsker og stiskskeer.



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



Hvad laver Kim?

Kan han være ...

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



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

Tonny og de andre

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

[i sidste nummer]

Tonny Medholdt Pedersen er serviceleder

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



[cv]

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

NYHED
NU OGSÅ FAIR OG BILLIG BANK

STÆRKE LÅN TIL DIG I FOA

RING OG FÅ **FOA RABAT**



**FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE**



Billån
Kun 4%*



Boliglån
5% FOA rabat**



Forbrugslån
5% FOA rabat**

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

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

PenSam

FOA

Sådan får du mest ud af

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

Af Gitte Hejberg

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

gith@foa.dk



Foto: Johnny Frederiksen



Levende nyheder

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

Det trykte blad

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

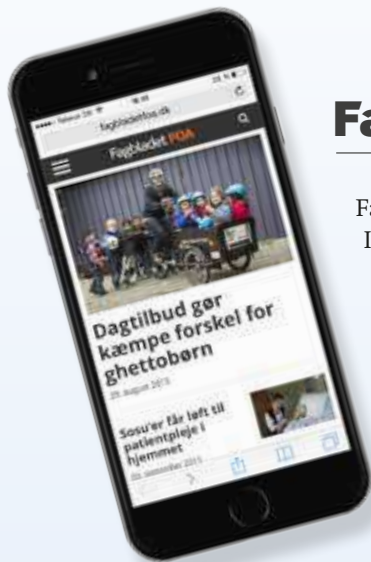
Får du en forkert udgave, kan du rette dine medlemsoplysninger på foa.dk/persondata eller kontakte bladsekretær Mark Nixon på mlix@foa.dk.



Del med kollegerne

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

dit fagblad



Fagbladetfoa.dk

Fagbladet fik ny hjemmeside i november. I fagbladetfoa.dk har nyhederne fået et løft. Det samme gælder de større satsninger som for eksempel temaerne *De hårde seniorår* og *Konkurser i private plejefirmaer*. Samtidig kan fagbladetfoa.dk friste de læsere, der kommer til hjemmesiden fra nyhedsbrevet eller fra Facebook, til at læse og se flere relevante artikler og videoer.

Syv ud af ti FOA-medlemmer bruger mobil eller tablet, når de læser nyheder. Derfor er fagbladetfoa.dk udviklet til den mobile bruger med stor skrift, store flader og en klar opdeling af elementerne på siden.

Nyhedsbrevet

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



69

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

Tom postkasse?

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

Få nyhedsbrevet

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

Læs på tablet

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

Tip os

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

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

Dans – og bliv et gladere menneske

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

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

Vild med Dans-effekten

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

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

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

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

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

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

4 veje til dansegulvet

1

Dans alene

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

2

Tag din partner med

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

3

Tag en veninde med

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

4

En hel gruppe

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

Kilde: Danseinstruktør Karen Bertelsen





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



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

Forening eller danseskole?

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

Godt klædt på til dans

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

Kilde: Danseinstruktør Karen Bertelsen

[vidste du]

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

Kilde: iform.dk



Sundheds kompas

Sender dig på rette kurs



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

**ALLE
VINDER!**

sundhedskompas.dk

FOA **PenSam**



Sky line

Skab et bedre arbejdsmiljø med komfort og kvalitet.

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

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

Vind
luksus
brunch
for 2

Deltag i konkurrencen:

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

KENTAUR®
Work Wear of Denmark



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



Månedens råvare:

Ris

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

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

Tomatrisotto

4 personer

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

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



mad med klinken



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

Foto: Colourbox



Smag på gammel mad

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

Foto: Klinken blog



Kog i hokasse eller dynen

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

det sker

Frederikssund

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

Holstebro

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

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

Midtsjælland

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

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

og sted på afdelingens hjemmeside.

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

Odense

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

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

Randers

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

Medlemspulsen

Vinderne i oktober

Hovedpræmie:

Gitte Rasmussen
Stubhøjvænget 2
Odense S

Gavekort til Coop 300 kr.

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

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

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staaings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

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

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

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

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

Silkeborg-Skanderborg

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

Sydfyn

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

Sønderborg

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

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

Sønderjylland

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

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



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



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

MASSAGE HELE LIVET

Tid til at lære noget nyt?

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

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



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

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

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

PenSam
Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

Forsideillustration:
Lars Just



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:
30. november

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

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

Annoncefrist:
Nummer 1: 8. december

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

Nummer 1 udkommer:
4. februar

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

Udgiver:

FOA

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brev-kasse@foa.dk senest **11. januar.**

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

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



1. Hvor er ungeagent Sarah El-Ajouz født?

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

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

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



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

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

4. Hvor bliver Folkemødet på Bornholm afholdt?

- A. Rønne
- B. Allinge
- C. Svaneke

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

- A. Tørstig
- B. Glad
- C. Forpustet

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

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

7. Hvad er denne måneds råvare i Klinken?

- A. Porre
- B. Blomkål
- C. Ris

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

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



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

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



det sker

20. december

Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

19. januar

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

19. januar

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

22. januar

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

4. februar

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

18. februar

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



Tag med FOA til Folkemøde

Tag familien med til
Bornholm 12.-19. juni

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

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

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

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Foto: Johnny Frederiksen

NYHED
NU OGSÅ FAIR OG BILLIG BANK

BRUG DINE FOA FORDELE I PENSAM

BILLIGE FORSIKRINGER OG RABAT PÅ LÅN



FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE

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

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

PenSam

FOA