

Fagbladet **FOA**

tema:

FÆRRE KOLLEGER

Normeringerne er faldet siden
seneste kommunalvalg

SIDE 34

7

GODE RÅD

når du skal til jobsamtale

SIDE 43

HULLER I SIKKERHEDSNETTET

Sygedagpengereform rammer hårdt og hurtigt

SIDE 8

Nærvær i dagtilbuddet er en gave for livet

NÆRKONTAKT TAK!

For dagplejer Karina Petersen er det en øjenåbner
at arbejde intenst med at være tilstede

SIDE 22

Flere kolleger, tak!

89 af landets 98 kommuner har brugt færre penge på børn og ældre siden seneste kommunalvalg.

Og der er ikke kun tale om, at kommunalpolitikkerne hiter på nye fiffige 'effektiviseringer' eller blot skærer 'overflødig fedt' væk. I en ny undersøgelse peger et flertal af FOAs medlemmer nemlig på, at det går den gale vej med normeringerne på deres arbejdsplads. Blandt andre oplever pædagogisk assistent Annette Pollas fra Hørsholm Børnegård, at de er blevet færre ansatte pr. barn. Hvor der før var tre voksne på en stue, er der i dag kun to. Besparelserne betyder ifølge de ansatte, at børnene bliver mere råbende og udadreagerende. Det er en høj pris at betale – for børnene, deres forældre og de ansatte. Tilsvarende historier hører vi fra blandt andet ældre- samt social- og sundhedsområdet.

Hvad kan vi gøre ved det? Vi kan råbe politikerne op før kommunalvalget 21. november. Vi kan undgå at stemme på kandidater, der vil slagte velfærden efter valget. FOA og Fagbladet FOA vil insistere på at synliggøre de barske konsekvenser af for få varme hænder. Det kommer blandt andet til at ske med en ny kampagne om kort tid. ★

Gitte Hejberg



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

Signe Westergaard-Jensen
redaktionschef
swje@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

Marie Brynskov
journalist
mbry@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

Børnene betaler prisen

Pædagogisk assistent Annette Pollas fortæller om konsekvenserne af for få voksne.

Side 34-41



Det tager kun 10 minutter, men effekten varer hele dagen. Dagplejer Charlotte Jensen er begejstret for den ro og koncentration, som børneyoga giver.

Side 28

KLAR TIL YOGA

Kort eller kon- tanter

Forstå psykologien bag.

Side 44



Skaber ro

Piktogrammer har vist sig at være en gevinst – ikke bare for inklusionsbørn, men for alle børn, siger pædagog-medhjælper Emil Thomsen.

Side 6

fokus
sygedagpenge

Økonomisk nedtur

Syge risikerer at ryge fra fast indtægt til en ydelse på kontanthjælpsniveau på mindre end et år.

Side 8-11

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
7 skridt	43
A-kassen	46
Mad med Klinken	53
Quizen	58

UDGIVER

FOA

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

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

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

Andreas Hemme
journalistpraktikant
anhe@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

nyt

2

ud af tre ledige ufraglærte oplever ikke, at jobcentrene har fokus på uddannelse.

Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, undersøgelse blandt ufraglærte dagpengemodtagere

Flere på deltid

25 procent af alle lønmodtagere er på deltid. I 2000 var tallet 20 procent.

Mange af dem er ufrivilligt på deltid, fordi det er svært at få et fuldtidsjob. Det gælder blandt andet inden for det pædagogiske område og sosu-området.

Kilde: A4



Foto: Heidi Lundsgaard



Jeg tror ikke, at ret mange af os kan klare det tempo ret længe. Alt accelererer så hurtigt, især i arbejdslivet med evige krav om optimering.

SVEND BRINKMANN, PSYKOLOGIPROFESSOR I A4



Hvad gør vi ved velfærdsforringelserne?

Det blev diskuteret på et stormøde mandag 4. september. Her var omkring 200 tillidsrepræsentanter samlet for at dele idéer til, hvordan man lokalt kan sætte velfærden på dagsordenen. Arbejdet fortsætter med talrige aktiviteter frem til kommunalvalget i november.

Mærker borgerne velfærdsforringelser på din arbejdsplads?



Flemming Kjelstrup Jensen, Vaskeriarbejder, Bispebjerg Hospital

Det rammer samarbejdet

Jeg synes, at man kan mærke to procents effektiviseringskravet. Samarbejdet mellem faggrupperne bliver mere og mere anstrengt, fordi det hele tiden handler om, hvor der skal spares næste gang.



Thomas Brücker, Redder ved Hovedstadens Beredskab

Løber stærkt for tryghed

Jeg tror, borgerne oplever, at der stadig er godt styr på velfærden, når man kigger på min faggruppe. Men der bliver også skåret hos os, så vi løber rigtig stærkt, for at borgerne kan føle sig trygge og i gode hænder.



Rene Silword, Sosu-assistent ved Center for Forsorg og Behandling, Region H

Flere presses ud

Min arbejdsplads er takstfinansieret, så her mærker borgerne ikke forringelserne direkte. Men vi ser, at flere af dem vi får ind, er unge som står uden job, kontanthjælp eller bolig. Flere og flere bliver presset ud i hjemløshed.



Sakse Ravnskov Andersen, boligrådgiver i Københavns Kommune

Færre tilbud til borgerne

De kan mærke, at vi er færre medarbejdere, og vi har færre tilbud til dem. De generelle nedskæringer på overførselsindkomster gør også, at mange ikke har råd til husleje, mad og deres børns aktiviteter.

Tema
normeringer

Side 34

Mænd får oftere anerkendt arbejdsskader

Flere mænd end kvinder får **anerkendt en arbejdsskade** af Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, viser ny undersøgelse.

Af Mette Boysen ★ foto: Jørgen True



Mænd har nemmere ved at få anerkendt arbejdsskader end kvinder. Det viser en undersøgelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd blandt FOAs medlemmer.

Mest markant er forskellen mellem andelen af mænd og kvinder, der får anerkendt en arbejdsskade, i pædagogisk sektor og i teknik-servicesektoren. I sidstenævnte bliver 62 procent af de anmeldte arbejdsulykker fra mændt anerkendt. For kvinder er tallet 49 procent.

“Jeg nægter at tro, at det i 2017 skyldes et syn på kønsroller. Men vi er nødt til at undersøge, om der er tale om sammenlignelige erhvervssygdomme og -ulykker. Hvis det er det, er der tale om forskelsbehandling,” siger **Jens Nielsen**, forbundssekretær i FOA.

Fjern køn fra anmeldelser

Han mener, at det kunne være en idé at undlade at skrive, om der er tale om en mand

“Det kan godt være, at jeg ikke har fået varige mén, men **det var en skade i arbejdstiden**. Hvis jeg havde sagt: ‘jeg kører ikke ud i det vejr’, var jeg blevet kaldt til samtale,” siger 65-årige Anne Marie Nielsen efter at have fået afvist en arbejdsskade af Arbejdsmarkedets Erhvervssikring.

eller kvinde i anmeldelserne.

Hos Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, der anerkender eller afviser anmeldelserne, understreger de, at alle sager vurderes individuelt:

“Forskellen i anerkendelsesgraden mellem kønnene kan for en stor del forklares ved, at kvinder og mænd anmelder forskellige påvirkninger og sygdomme. Kvinder og mænd er generelt udsat for forskellige påvirkninger på jobbet,

alene fordi de i stort omfang er ansat i forskellige brancher og i forskellige jobfunktioner,” siger afdelingschef i Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, **Lone Frosch**.

Hun understreger dog, at loven løbende bliver udviklet i takt med, at der kommer ny viden. ★

mebo@foa.dk



Mit gæt er, at det handler om, hvilken funktion man er i.

LARS ANDERSEN, DIREKTØR
I ARBEJDERBEVÆGELSENS
ERHVERVS RÅD

62

procent af de anmeldte arbejdsulykker fra mænd i teknik-servicesektoren bliver anerkendt. For kvinderne i samme sektor er tallet 49 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Skæv pædagogisk sektor

Inden for den pædagogiske sektor bliver 19 procent af de anmeldte erhvervssygdomme fra mænd anerkendt. For kvinder i samme sektor er tallet 12 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Piktogrammer fremmer inklusion

Med inklusionstanken ser piktogrammer ud til at brede sig fra special- til normalområdet. God idé, mener forskere.

Af Louise Graa

Piktogrammer i form af menneskefigurer og andre symboler har længe været en del af værktøjskassen på specialområdet, men i dag bliver de også brugt i almindelige dagtilbud med inklusionsbørn.

Den fælles referenceramme er genial, mener **Ida Marie Mundt**, lektor i specialpædagogik ved UCC. Hun peger blandt andet på, at piktogrammer understøtter den sproglige udvikling hos alle børn, fordi symbolerne er lette at afkode og derfor inviterer alle med i samtalen.

Desuden støtter piktogrammerne børns arbejdshukommelse og kan derfor afhjælpe den bekymring og uro, der kan opstå hos børn, hvis de ikke ved, hvad dagen bringer.

“Både de børn, der skal inkluderes, og de børn der skal være inkluderende, bruger mange kræfter på at orientere sig i institutionshverdagen. Når små børn ikke kan huske, hvad de skal, bruger deres hjerner rigtig mange kræfter på det. Her kan piktogrammer skabe ro ved at give børnene et hurtigt overblik,” siger Ida Marie Mundt.

Skaber ligestilling

Charlotte Ringsmose, professor på Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet, er stødt på flere daginstitutioner, der udbreder arbejdet med piktogrammer fra børn med særlige behov til de andre børn. Også hun er begejstret for tendensen og håber, at flere vil tage de visuelle hjælpemidler til sig.

“Piktogrammer bygger bro mellem special- og normalområdet, skaber mere ligestilling børnene imellem og giver en oplevelse af fællesskab,” siger hun. ★

louisegraachristensen@gmail.com



[bag om ordet]

Et **piktogram** er et symbol, som repræsenterer et objekt eller et begreb ved en simpel illustration.

Piktogrammer vinder frem

- Sort-hvide billeder til for eksempel at vise vejen til et toilet kom i brug allerede omkring 1970'erne – især i lufthavne med mange udlændinge var skiltetekster utilstrækkelige.
- I pædagogikken er piktogrammer primært blevet brugt til mennesker, der ikke kan kommunikere verbalt. De første piktogrammer var simple, men har udviklet sig til at spænde over et bredt ordforråd med over 10.000 symboler.
- Med digitalisering er piktogrammer blevet nemt tilgængeligt. Flere hjemmesider tilbyder gratis materiale – for eksempel Picto Selector: foa.dk/symboler

Kilde: Ida Marie Mundt



Nu bliver alle lukket ind i legen

Arbejdet med piktogrammer i Blomsterhaven har givet mere trygge børn, der siger ja til hinanden.

Af Louise Graa ★ foto: Jørgen True

“Hvad har vi lavet i dag, hvad skal vi, når vi har sunget, og hvad skal vi bagefter?”

Det er pædagogmedhjælper i Blomsterhaven på Frederiksberg **Emil Thomsen**, der stiller



spørgsmål til børnene på Valmuestuen.

De sidder i en halvcirkel foran en ugeplan, der er hængt op på væggen, og kigger på, hvad de skal i dag. Piktogrammer, der viser en rutsjebane, en håndvask og tændstikmænd i gang med forskellige aktiviteter, udgør dagens program.

“Vi har længe arbejdet ud fra piktogrammer med vores inklusionsbørn, men vi så, at de andre børn var interesserede og fik meget ud af det,” siger Emil Thomsen.

Derfor har personalet udvidet arbejdet med piktogrammer til alle børn, og det har givet flere positive resultater, fortæller han.

“Piktogrammer handler om at gøre dagen overskuelig. Uanset hvilken type barn,

man er, giver det tryghed og ro at vide, hvad der skal ske,” siger han.

Færre konflikter

På en anden væg hænger en stor grøn papkaktus med billeder af børnene og forskellige aktiviteter som Lego eller puderum, og hver morgen og eftermiddag er det ‘kaktustid’.

Børnene vælger, hvilken aktivitet de gerne vil i gang med, sætter deres billede på aktiviteten, og en terning viser, hvor mange de kan være. Så er tingene sat i system, og børnene accepterer, at der er plads til et vist antal, forklarer Emil Thomsen. Det er gavnligt for alle, og især for

Pædagogmedhjælper Emil Thomsen er stolt over, at Blomsterhavens arbejde med piktogrammer bliver værdsat.

Institutionen er i år blevet belønnet af Frederiksberg Kommune med Columbusægget, en pris der gives til medarbejdere, der gør en særlig indsats på børne- og ungeområdet.

inklusionsbørnene.

“Ofte har de konflikter, når det handler om at indgå i en leg. De har måske fået et dårligt ry, men nu undgår de at blive afvist. De andre børn accepterer systemet, og det er blevet en kultur at lukke andre ind i legen,” siger han.

Samtidig skaber piktogrammerne mere fordybelse og mindre larm på stuen.

“Hverdagen bliver bedre for alle, når der er styr på tingene, og samtidig giver det arbejdsglæde at se, hvordan arbejdet med piktogrammer bærer frugt,” siger Emil Thomsen. ★

louisegraachristensen@gmail.com

Sakset fra fagbladetfoa.dk

18.09

Kolleger i chok efter syreangreb på bosted

Ung sosu-assistent angreb med syre på botilbud. En beboer er sigtet for legemsangreb af særlig farlig karakter.

15.09

Niels fik førtidspension: Jeg havde givet op uden FOA

Niels Brandenburg blev sygemeldt fra sit job som sosu og fik diagnosen bipolar depression. Med FOAs hjælp har han fået førtidspension.

14.09

Omsorgsmedhjælper til politikere: Jeg siger op, hvis I skærer mere

Velfærdsansatte og borgere i Frederikshavn Kommune demonstrerer mod kommunale besparelser.

14.09

Ansatte efter shitstorm: Medierne fortalte kun den halve sandhed

TV ØST lavede flere fejl og undlod at høre alle parter, da de skrev om svigt på et plejehjem. De ansatte står frem og fortæller om konsekvenserne, når man bliver hængt ud i pressen.

08.09

Nødråb fra institution: Handicappede lider af infektioner og sår

En bekymringsskrivelse afslører sårddannelser, infektioner og kørestole, der lugter af urin, hos flere handicappede borgere i Københavns Kommune.

Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk



Lone Jespersen mistede sit arbejde, da hun havde været syg i 22 uger. Samtidig stoppede hendes sygedagpenge. Den hurtige økonomiske nedtur på grund af en skadet skulder kom bag på hende.

Syge risikerer økonomisk rutsjetur

Sygedagpengereformen fra 2014 **skulle give syge økonomisk sikkerhed**. Men sådan er det langt fra gået.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Sygdom kan betyde en meget hurtig social og økonomisk nedtur, og det går endnu stærkere, efter at sygedagpengereformen trådte i kraft i 2014. Syge risikerer at ryge fra en sikker fast stilling til en lav overførselsindkomst på mindre end et år. En indkomst næstformand i FOA, **Mona Striib** ikke tøver med at kalde en fattigdomsydelse.

Kommunerne kan nemlig stoppe sygedagpenge allerede efter 22 uger. FOA ser i mange sager, at syge får en fyreseddel, når arbejdspladsen ikke længere modtager sygedagpengerefusion. Efter opsigelsesperioden har den syge så udsigt til kontanthjælp eller ressourceforløbsydelse på samme niveau – eller slet og ret til nul og niks.

“Det gør ondt at komme fra job til sygedagpenge, og ryger man længe ned, gør det rigtig, rigtig ondt,” siger Mona Striib.

Hun ser flere problemer i de nuværende regler om sygedagpenge: De er svære at forstå og kan fortolkes for bredt. De giver også kommunerne mulighed for at spekulere i, hvor det er billigst at placere folk, og på et alt for tidligt tidspunkt kan det være slut med sygedagpengene.

Mona Striib kritiserer endvidere, at kommunerne ofte lukker for sygedagpenge, hvis en læge ikke med sikkerhed kan vurdere, hvornår en raskmelding kan forventes.

“Men det gør jo ikke folk raske, at kommunen sparer penge,” siger Mona Striib.

Kommunerne vil spare

Kommunen kan spare op til 7.000 kroner om måneden, når en borger får ressourceforløbsydelse i et jobafklaringsforløb i stedet

for sygedagpenge. I Advokatsamfundet, der bl.a. beskæftiger sig med retssikkerhed i forvaltningen, siger generalsekretær **Torben Jensen**, at noget tyder på, at kommunerne bevidst går efter at spare penge.

“De er ofte grænsesøgende, de går til kanten og nogle gange ud over den. Vi kan også se, at der træffes afgørelser, som måske ikke decideret anvender reglerne forkert, men som klart er båret af et ønske om at spare,” siger han.

Kommunernes grænsesøgende praksis har alvorlige konsekvenser, påpeger Torben Jensen.

“Antallet af fejl er meget højt, og det er formentlig højere, end antallet af klager i Ankestyrelsen viser. Mange undlader nemlig at klage, fordi de ikke kender nok til deres rettigheder.”

Beskæftigelsesminister **Troels Lund Poulsen** (V) skriver i et mailsvar til Fagbladet FOA, at formålet med sygedagpengereformen er at sikre alle syge forsørgelse. Og han mener, at indførelse af jobafklaringsforløbene giver syge, der mister dagpengene “økonomisk tryghed og sikkerhed i en vanskelig situation”.

Troels Lund Poulsen skriver videre, at ministeriet er i gang med en større evaluering af sygedagpengereformen.

“Vi har i den forbindelse et særskit fokus på revurderingstidspunktet (efter 22 ugers sygedagpenge, red.). Hvis evalueringen konkluderer, at elementer af reformen er u hensigtsmæssige, er jeg åben for at kikke nærmere på dette,” siger han. ★

fda@foa.dk

5 råd hvis du bliver syg
Side 11



Hvis elementer af reformen er u hensigtsmæssige, er jeg åben for at kikke nærmere på dette.

BESKÆFTIGELSESMINISTER TROELS LUND POULSEN (V)

Sygedagpengereformen

Kommunerne skal i dag senest efter 22 ugers sygemelding vurdere, om sygemeldte fortsat kan få sygedagpenge. Før reformen, der trådte i kraft 1. juli 2014, var det efter 52 uger.

Kilde: Lov om sygedagpenge § 24

Ydelser til syge

- Sygedagpenge: Maks. 18.395 kroner/måned
- Ressourceforløbsydelse v. jobafklaring: 11.143 kroner/måned (ikke-forsørger), 14.808 kroner/måned (forsørger).

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

Mange får medhold i klager

I 2016 ændrede Ankestyrelsen kommunernes afgørelser i 725 sygedagpengesager. Dermed var den såkaldte omgørelsesprocent på 14.

Kilde: Ankestyrelsen



“Jeg troede, jeg havde et sikkerhedsnet”

Lægerne kunne ikke præcist nok sige, hvornår en skadet skulder var rask igen. Det fik **alvorlige konsekvenser for sosu-assistent Lone Jespersen.**

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Den 1. juli blev **Lone Jespersen** arbejdsløs. Det havde den 52-årige social- og sundhedsassistent ikke lige set komme. Hun var syg med en dårlig skulder, men at det skulle koste hende jobbet, havde hun ikke forventet.

“Jeg var måske lidt blåøjet, for jeg regnede med, at jeg havde et sikkerhedsnet, og at kommunen ville forlænge mine sygedagpenge, til jeg blev rask,” siger Lone Jespersen.

Men det ville Ringkøbing-Skjern Kommune ikke. Og da Lone Jespersen i sin sygeperiode fik løn, mens hendes arbejdsplads modtog sygedagpengene, blev hullet i arbejdspladsens budget for stort.

“Jeg blev fyret kort efter, at kommunen stoppede sygedagpengene, og ledelsen på bostedet lagde ikke skjul på, at det handlede om økonomi. Altså, at de ikke længere ville få sygedagpengerefusion, mens jeg var sygemeldt.”

Ringkøbing-Skjern Kommune stoppede Lone Jespersens sygedagpenge efter 22 uger, som siden 2014 har været det tidspunkt, hvor kommunerne skal tage stilling til, om sygemeldte fortsat kan få sygedagpenge.

På det tidspunkt var hun blevet ope-

reret tre gange inden for det seneste år i sin smertende skulder, som er ødelagt af slitage. Hendes læge havde vurderet, hvor lang en periode hun skulle bruge til at blive klar igen. Både i form af en standardvurdering og en vurdering, der tog højde for, at Lone Jespersen havde et skulderbelastende job på et bosted for senhjerneskadede.

Men både kommunen og senere Ankestyrelsen, som Lone Jespersen med hjælp fra FOA klagede til, mente, at der ikke var tale om en tilstrækkelig sikker lægelig prognose.

Økonomisk rutsjetur

Kommunen betragtede dog fortsat Lone Jespersen som uarbejdsdygtig, og hun fik derfor ret til et jobafklaringsforløb med hertil hørende ressourceforløbsydelse. Men ydelsen er på niveau med kontanthjælp, og det betyder en drastisk økonomisk nedtur for hende.

“Jeg fik efter skat udbetalt cirka 14.900 kroner om måneden som sosu-assistent, 30 timer om ugen. Nu får jeg udbetalt 8.727 kroner. Det er ikke sjovt, for der bliver jo nogle ting, man er nødt til at skære ned på,” siger hun.



Hun forstår ikke, at hun er endt i den situation. Hun forstår ikke reglerne, og hun føler sig urimeligt behandlet.

“Jeg kendte intet til lovgivningen om sygedagpenge, før jeg blev syg, for jeg har aldrig haft brug for den. Jeg har heller ikke været arbejdsløs. Og når jeg endelig har brug for hjælp, så stopper mine sygedagpenge, uden at jeg rigtigt forstår hvorfor,” siger Lone Jespersen.

Hun synes ikke, at fremtiden tegner lys, og det gør ondt, at hun har måttet forlade et job, som hun var glad for. Hun vil gerne tilbage på arbejdsmarkedet, og hun håber at finde et job, som hendes skulder kan holde til.

“Jeg er mentalt parat til at komme ud at gøre noget, så jeg håber, fysikken holder.” ★

fida@foa.dk



På 22 uger gik Lone Jespersen fra fastansat sosu-assistent til at få udbetalt 8.727 kroner om måneden på ressourceforløbsydelse. På grund af en skadet skulder og en sygedagpengereform.

Flere syge får jobafklaringsforløb

Fra 2015 til 2016 er der sket et fald i antallet af personer på sygedagpenge og en stigning i antallet af personer i jobafklaringsforløb.

Kilde: Statusnotat fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, november 2016.

Færre i FOA på sygedagpenge

I 2013 var 9.541 FOA-medlemmer på sygedagpenge. I 2016 var det 8.053.

Kilde: FOAs Analyseafdeling

Sygedagpenge kan forlænges

Man kan få sygedagpenge ud over 22 uger, hvis man opfylder et af syv krav. F.eks. hvis sygdommen er livstruende, at revalidering igangsættes, at sygdommen er anmeldt som arbejdsskade, eller at man ansøger om førtidspension.

Kilde: Lov om sygedagpenge § 27

5 gode råd når du bliver syg

1. Inddrag din tillidsrepræsentant.

Hun kan give råd og vejledning om forpligtelser, sygedagpenge og regler, du skal overholde. Tillidsrepræsentanten kan også deltage i møder med din arbejdsgiver.

2. Hvis du har brug for en bisidder eller hjælp

til at skrive til jobcentret, kan din lokale FOA-afdeling hjælpe dig. Henvend dig så hurtigt som muligt.

3. Overhold aftaler.

Det kan have store konsekvenser, hvis du ikke overholder alle aftaler under dit sygdomsforløb.

4. Tal med din chef.

Gå hurtigst muligt i dialog med din arbejdsgiver og vær ærlig om dit helbred.

5. Involver din læge.

Lægens vurdering har betydning for dit videre arbejdsliv.

Kilde: Malene G. Haarder, socialpolitisk konsulent i FOA

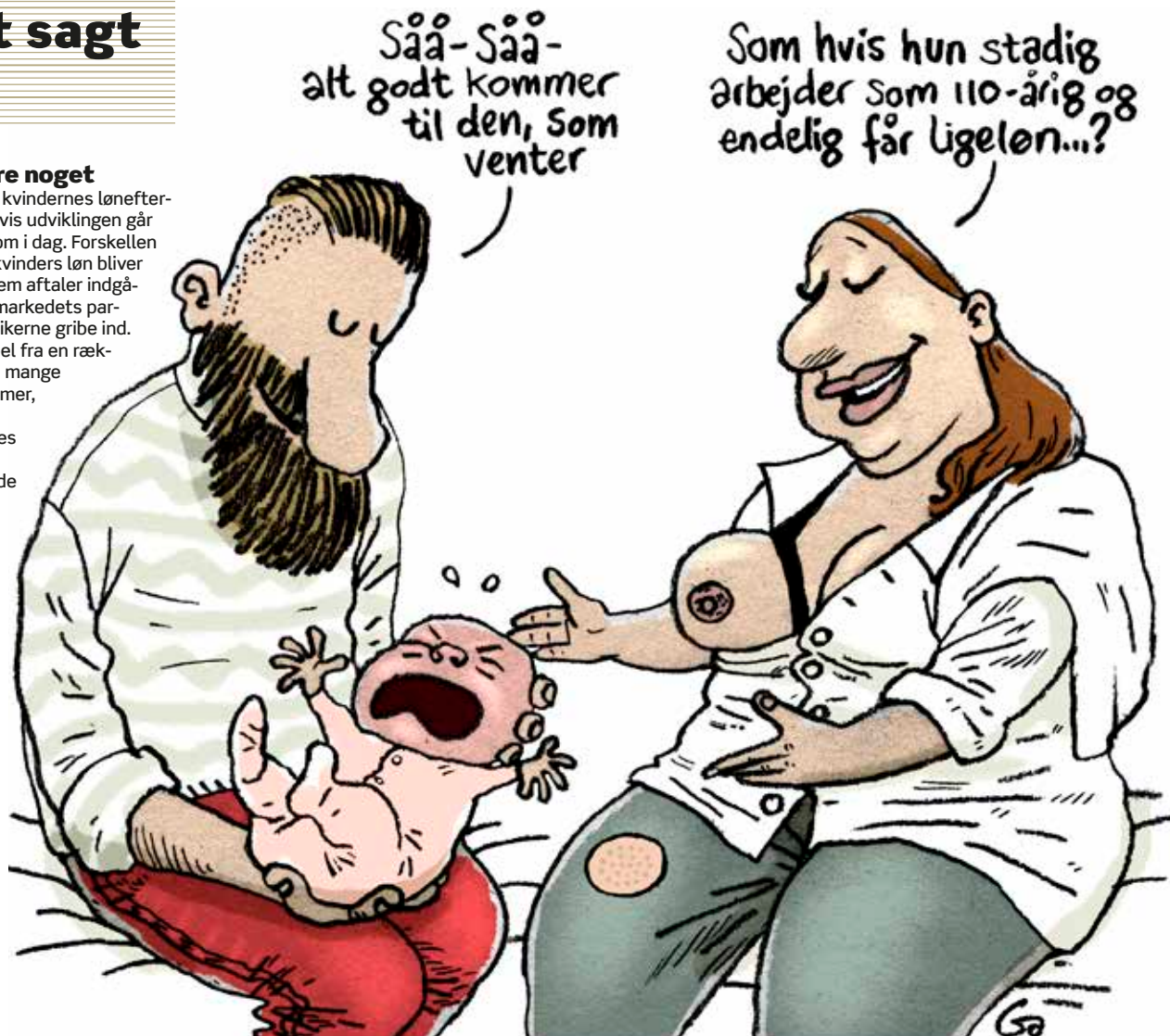
 **Læs mere**
foa.dk/sygdom

groft sagt

Nogen må gøre noget

Først om 110 år vil kvindernes løn efterslæb være borte, hvis udviklingen går lige så langsomt som i dag. Forskellen mellem mænd og kvinders løn bliver ikke udlignet gennem aftaler indgået mellem arbejdsmarkedets parter. Derfor må politikerne gribe ind. Sådan lyder en appel fra en række fagforbund med mange kvindelige medlemmer, herunder FOA. Politikerne opfordres til at øremærke en pulje til fordeling i de kvindedominerede grupper i den offentlige sektor.

Illustration:
Gitte Skov



[snuden fremme]

Jobcentrenes umenneskelige sagsbehandling er med til at gøre patienter endnu mere syge, lyder kritikken fra læge Anders Beich.

I forlængelse af, at 41 faglige organisationer kom med seks forslag til ændring af reglerne for fleksjob og førtidspension, har praktiserende læge Anders Beich i flere medier kritiseret

den behandling, nogle af hans patienter har fået på jobcentrene.

“Jeg har oplevet, at man glemte at hilse på borgeren. Og jeg har flere gange været vidne til samtaler, der var devaluerende, stigmatiserende eller marginaliserende i deres indhold og tone. Samtidig mødte de syge borgere alt for ofte en ny sagsbehandler og måtte fortælle deres lidelsehistorie om og om igen. Det er ikke sundt for nogen, og det får sagsbehandlingen til at trække ud,” siger han.

Han har set, hvordan patienter har fået akut angst efter møder på jobcentret og ikke været i stand til at finde hjem, og hvordan depressive tilstande forværedes med selvmordstanker. Og han har patienter, som han har bedt om at flytte til andre kommuner for at få en bedre behandling.

“Man vil tilsyneladende i nogle kommuner være helt sikker på, at man tolker lovgivningen så stramt, at ingen kommer efter dem. Det må være fordi, man er bange for at lave fejl,” siger Anders Beich. ★

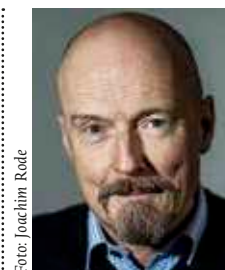


Foto: Joachim Rode

Anders Beich er praktiserende læge på Nørrebro og formand for Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM). Han er ikke bange for at blande sig i samfunds- og sundhedsdebatten, er ofte i medierne og har en blog på DSAM's hjemmeside.

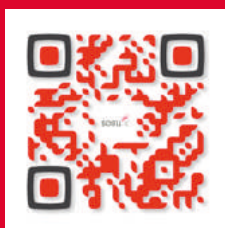


Pædagogisk Assistentuddannelse - uden grundforløb eller praktik (EUV 1)

- Er du minimum 25 år gammel?
- Har du 2 års erhvervserfaring fra daginstitution, dagpleje eller anden pædagogisk praksis?
- Er din erhvervserfaring inden for de seneste 4 år?

Så har du mulighed for at tage den pædagogiske assistentuddannelse som EUV 1 (erhvervsuddannelse for voksne)

Du kan tage hele uddannelsen uden grundforløb eller praktik. Som EUV 1 elev skal du blot have skoledelen som er af 42 ugers varighed.



Vi starter hold igen i foråret 2018.

Læs mere på www.sosuc.dk eller kontakt uddannelsesvejleder Sandra Skaaning for mere information på 4138 0746.

Unfair og ulige konkurrence

Det private Danmark skal have bedre muligheder for at udkonkurrere fællesskabets Danmark.

Så kort kan regeringens nyeste udspil 'Fair og lige konkurrence' beskrives. Udspillet indeholder blandt andet bedre klagemuligheder for det private erhvervsliv over det, de private brancheorganisationer kalder "offentligt opgavetyveri".

Skræller man fup og spin af, så er regeringens grundholdninger tydelige nok. Det handler ikke om fair og lige konkurrence mellem ligestillede parter. Det handler alene om at

forbedre det private erhvervslivs muligheder for at konkurrere mod offentligt leveret velfærd og service, uden at det offentlige kan svare igen på konkurrencen. Den politik, som skiftende regeringer har gennemført under påskud af, at det handler om fair og lige konkurrence, har kostet skatteyderne dyrt.



Opbygning af nyt bureaukrati og kunstigt høje priser til privathospitaler og privat ældrepleje har kostet dyrt. Rigtigt dyrt.

har kostet dyrt. Rigtigt dyrt. Har det så givet fair og lige konkurrence mellem det private og det offentlige? Næ – det offentlige er bundet på hænder og fødder.

Vil en ældre eksempelvis tilkøbe en ydelse, hun ikke er visiteret til, så må hun gå til et privat plejefirma. Vil en kommune gerne etablere en café for både de ældre og lokalområdets beboere for at opbygge netværk omkring plejecentret, så vil der blive råbt unfair konkurrence i forhold til caféer og restauranter. Det handler ikke om sund fornuft, men om ideologi. Regeringen er desværre ramt af troen på Lamborghini-velstand til de bedst stillede og forbud mod fællesskabets muligheder for at tænke i fornuft og for borgerne sammenhængende løsninger. ★

[kort sagt]

Essensen i regeringens udspil om fair konkurrence er, at det offentlige får sværere ved at bruge den sunde fornuft, når velfærd og service tilrettelægges.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Vi bliver brugt og smidt væk

13. september

Vi medarbejdere i det offentlige er som Ikea-møbler. Brug og smid ud, når der kommer buler og skrammer. Det er absolut ikke i orden, at vores arbejdspladser får lov at suge alt liv/arbejdskraft ud af os for så at fyre os og ikke stå til ansvar for de mennesker, de ødelægger med stress.

Cilje Chalotte Birkø

Facebook

Jeg vil være MF'er

13. september

En jord- og betonarbejder får 100 kroner mere i timen, end jeg gør – hvorfor? Mande-arbejdsplads og ingen kontakt med mennesker kan betale sig, mens arbejde med mennesker giver dårlig løn. Har nu opgivet at blive jord- og betonarbejder, satser på at blive MF'er – pension, tryghed og ingen stress.

Annika Olli

Facebook

Ingen tegn på, at ligeløn mangler

11. september

Når jeg ser på min overenskomst (sundhedsområdet), ser jeg intet, der giver indtryk af, at der ikke er ligeløn. Jeg har erfaringer med lokal løndannelse, hvor lederen kan dele ud af løntrin. Her er der også lige forhold.

Kenneth Pedersen



At betegne vores sundhedsfaglige faggrupper som lavtlønnede er i min optik en hån mod de faggrupper, som reelt er lavtlønnede.

MARIANNE JENSEN

Hvad mener du?

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

Facebook Så gør dog noget 11. september

FOA kan jo bare komme i gang med at kæmpe for os! Lønstigning og ligeløn er der blevet snakket om i 100 år og der er ikke sket noget endnu!

Kristina-Lærke Hansen

Facebook Hellere flere hænder end mere i løn 9. september

Er nu godt tilfreds med min løn i sundhedsvæsenet og betaler gerne mere i skat. Hvis jeg skal have mere i løn, betyder det, at der skal spares andre steder. Jeg vil hellere have flere varme hænder og opbygget vores velfærd, sociale rettigheder samt sikkerhedsnet igen – til gavn for de borgere, vi til dagligt arbejder for og med. Vi kan ikke både brokke os over arbejdsforhold og besparelser og samtidig kræve mere i løn

og tillæg. At betegne vores sundhedsfaglige faggrupper som lavtlønnede er i min optik en hån mod de faggrupper, som reelt er lavtlønnede.

Marianne Jensen

Facebook Utaknemmelige politikere 8. september

Jeg er ikke sikker på, at politikerne på Christiansborg tænker på, at det er mennesker, vi har med at gøre, og at vi som sundhedspersonale har et kæmpe ansvar. Hvis vi blev belønnet efter ansvar, ville vi have en fed løn, men det kommer sandsynligvis aldrig til at ske.

Lone Bojsen

Facebook Skulderklap til alle, der knokler 6. september

Jeg synes, at alle der knokler

for samfundet og ikke for sig selv, burde have et ordentligt skulderklap. Både offentlige ansatte og de mange, der står i vandfyldte huller og lapper sprængte vandrør og rottebefængte kloakker. De hører ikke til dem, som Løkke og Co. kalder flittige. Men det er dem, der er slidt op som 50-60-årige og har en meget lav gennemsnitlig levealder.

Kirstine Larsen

Facebook Skattelettelser er misvisende 30. august

Regeringen er i gang med at lede Danmark en hel forkert vej. Det er godt, at der er nogle, der råber højt. Jeg ville bare ønske, at I ville holde op med at bruge ordet 'skattelettelser'. Det er et positivt ladet ord, og vi er vist mange, der kan blive enige om, at skattesænkninger i den nuværende situation, og i hvert fald med det skitserede indhold, er temmelig negativ.

Gerda Kalør



Hvornår er smerte-grænsen nået?

51 procent af alle FOA-medlemmer oplever, at normeringerne er blevet dårligere de seneste fire år, viser en ny medlemsundersøgelse.

Har I forsøgt at råbe politikerne op for at få flere hænder?

Tema side 34-41



Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



1.347 reaktioner

Mere end 7.900 klikkede på Facebook-opslaget: 'Så fik stress og en fyreseddel'. Opslaget kastede 255 kommentarer af sig.



Mad kan være en indgang til at **lære om børneliv i andre lande**. I en hel uge har hverdagen i Børnehuset Stavlundvej i Tårnby handlet om Sverige. Alle har været i sving – både på stuerne og i køkkenet. Børnene har lavet pas, snakket om Emil og Pippi, hørt Abba og rejst med tog – sådan da. Og så har de selvklart spist köttbullar med potatismos og kanelbullar.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

[Mad i andre lande]

Kost- og Servicesektoren og Pædagogisk Sektor i FOA sætter fokus på, hvordan måltidet kan bruges i en pædagogisk sammenhæng. Det har affødt projektet 'Mad i andre lande', der giver inspiration til madlavning og oplevelser.

 **Læs mere**

foa.dk/madiandrelande

Turen går til kött



1



2

1 Svenske snacks.

De små passagerer bliver forkælet af togstewardesser, der deler lækkerier ud: Pære, klatkage, sødt rugbrød med Kalles Kaviar, knækbrød og smøreost med renkød, som en kollega, der bor i Malmø, har købt.

2 Paskontrol.

Dagen før har børnene selv lavet pas til togturen. Og passene skal selvfølgelig stemples, inden børnene kan rejse ind i Sverige.

3 Turen går til ...

Tidligere har institutionen haft temauger om Spanien og Frankrig. Her rejste børn og voksne med fly. Men med Sverige er toget mest oplagt, så taburetter er stillet op i rækker, så de minder om togsæder. Pædagogmedhjælper Tom Colfach er togfører.



2

bullarland



3



4 Planlægning. "Gennem flere uger har vi skrevet idéer op til, hvad vi kan lave i den svenske uge. Det var været sjovt og inspirerende for samarbejdet," siger pædagogmedhjælper Tom Colfach.

5 Frokost til alle. Børnehavebørnene hjælper pædagogmedhjælper Else Nielsen med at anrette. Normalt er det kun de 26 børn i vuggestuen, der får frokost, men når der er temauger om mad, får de 47 børnehavebørn også.

6 Svensk kultur. Pædagog Christina Olsen har medbragt sine egne børns hest og abe, så både Lilla Gubben og Hr. Nilsson er med under svensker-ugen.

7 Mad & litteratur. "Ligesom i Tyttebær-Maja," siger børnene, da de får forklaret, at det røde på tallerkenen er tyttebærsyltetøj. De kan deres Astrid Lindgren.



8 Alt med måde. Madpolitikken er alt med måde. Sukkerforbruget er begrænset, men man kan ikke holde svensk uge uden kanelbullar. Dem har køkkenleder Yvonne Herold bagt og frosset ned i sommer, da hun havde god tid. Det samme med de mange små köttbullar.

det virker

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller legeredskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: men@foa.dk

Sådan kommer du i gang

- Freja og Anton er printet fra hjemmesiden lillelaeser.dk Find dem på fagbladetfoa.dk/dukker
- Dukkerne skal både have handsker og sokker, flyverdragter og gummistøvler, solhatte og termotøj. Det meste må man tegne selv. Eller få nogen til det.
- Alt skal lamineres. Ellers bliver du nødt til at lave nye dukker og tøj hele tiden.
- Små stykker velcro, der kan limes eller sys på, gør det let at få tøjet til at sidde.



[cv]

Navn: Janne Bergquist Møller Mikkelsen
Alder: 50 år
Uddannelse: Grunduddannelsen til dagplejer samt en række kurser i bl.a. psykologi, kost og pædagogik
Job: Naturdagplejer i Nyborg Kommune

Hjemmelavede påklædningsdukker er et hit hos dagplejer Janne Mikkelsen på Fyn.



Freja og Anton viser vejret

Hvordan bruger I påklædningsdukkerne? Hver morgen kigger vi ud på vejret, så børnene selv kan finde det rigtige tøj til Freja og Anton. Alle dele er laminerede og sættes på med velcro, og hele dagen hænger dukkerne påklædte i en træramme med glas for i køkkenet.

Hvad lærer børnene af Freja og Anton?

Vi får snakket om vejret, og jeg præsenterer dem for begreber som sommer, forår, efterår og vinter. Vi taler om, hvor på kroppen tøjet hører til. Det, synes jeg, gør det lettere at få tøjet på, når vi skal ud. Børnene bliver mere selvhjulpne og kropsbevidste.

Hvad er børnene mest vilde med?

Kasketter og solhatte er sjove, synes de. Men det allersjoveste er nok genkendelsen. Freja og Anton får endda solcreme på om sommeren.

Hvor fik du idéen fra? Facebook. Der er masser af gode idéer at finde på for eksempel 'Kreativ side til dagplejer'. Oprindeligt havde jeg en kuffert med tøj og vejrtøj, men børnene er mere interesserede i Freja og Anton, som de kan identificere sig med.

Hvilke muligheder ser du fremover?

Jeg har overvejet at lave en personlig påklædningsdukke til hvert barn. Med foto af barnets eget ansigt og måske tegne barnets eget tøj. Så kunne de få deres egen personlige påklædningsdukke med herfra, når de rejser. Men indtil videre er det bare en idé. ★

Karin.svennevig@gmail.com



Mens vi venter på en ny læreplan

Lovteksten er endnu ikke skrevet, men der er truffet en politisk aftale om en ny styrket læreplan for dagtilbud 0-5 år, som træder i kraft 1. juli 2018. Mange venter på svar på, hvad det nye er, og hvilke udfordringer der følger med.

FOA har peget på især to udfordringer i alle de fora, vi har medvirket i, om den nye læreplan. Den første udfordring er, at danske dagtilbud ikke er lige langt i deres udvikling i forhold til de krav, der bliver stillet i den nye læreplan. Nogle har for eksempel arbejdet med udvikling af læringsmiljøer længe, andre er lige begyndt.

[kort sagt]

FOA har peget på især to udfordringer i alle de fora, FOA har medvirket i, om den nye læreplan.

Nogle har for eksempel arbejdet med udvikling af læringsmiljøer længe, andre er lige begyndt.

at alle kommer med fra start. Den anden udfordring er, at den nye læreplan mod al fornuft ikke bliver opdelt i læringsmål for 0-2-årige børn og 3-5-årige børn.

FOA har derfor sat en forsker i gang med undersøge, hvad der var særligt udfordrende i arbejdet med de nuværende læreplaner i dagtilbud 0-2 år. Dette skal bruges i materialer til FOAs medlemmer, der skal uddybe, hvordan den nye styrkede læreplan benyttes i det pædagogiske arbejde med de helt små børn. Resultatet præsenteres i forbindelse med landskonferencen 'Kvalitet i dagplejen' i foråret 2018. ★

Mogens Bech Madsen

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True



27

procent af alle 18-29-årige ved ikke, om de har pensionsopsparinger i flere selskaber efter jobskifte. Det kan blive dyrt på sigt, for de risikerer at betale omkostninger og gebyrer flere steder, advarer PensionDanmark.

Kilde: PensionDanmark

Fejl i lønmagasinet

Ved en fejl er timelønssatserne på KLs område ikke blevet reguleret i det lønmagasin, der blev udsendt sammen med sidste nummer af Fagbladet FOA. Fejlen er på side 23 i lønmagasinet. Du kan se de rigtige satser i det elektroniske lønmagasin, hvor fejlen er rettet. Du finder det på foa.dk under løn.

Tip os

Overvågning på jobbet - vil du fortælle din historie?

Har du oplevet, at du bliver overvåget af din arbejdsgiver eller af borgere?

Så kontakt journalist Marie Brynskov på mbry@foa.dk, der skriver om emnet til Fagbladet FOA.



Arkivfoto: Heidi Lundsgaard

Aalborg mangler dagplejere

Hvis du længes efter et nyt job som dagplejer, skal du måske vende næsen mod Nordjylland. Aalborg er nemlig blevet populær blandt unge familier, og derfor mangler der i øjeblikket 50 dagplejere til at tage sig af små nye aalborgensere. Ifølge familie- og beskæftigelsesrådmand Mai-Britt Iversen (S) vil der være fast arbejde til dagplejere i lang tid fremover.

Kilde: nordjyske.dk

84

kroner og 71 øre. Så meget går til danske familier og børn, hver gang det offentlige Danmark bruger 1.000 kroner. Til sammenligning går 157,22 kroner til alderdom og 86,22 kroner til sygdom og invaliditet.

Kilde: Danmarks Statistik

De små siger



Børnene øver sig i kolbøtter på en madras.
Pelle på 2 år og otte måneder siger:

“Mig vil også slå mælkebøtter.”

Indsendt af dagplejer/pædagog Pernille Petersen, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark.
Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til redaktionen@foa.dk

Foto: Colourbox



3 blogs til dig

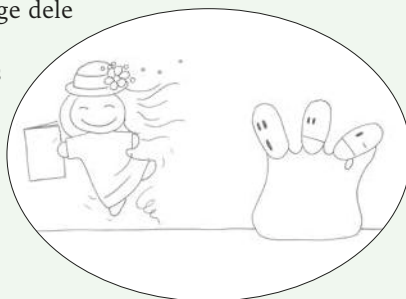
Hvis du har lyst til at læse om din faglighed på en ny måde, er her forslag til, hvor du kan begynde:

- **Den sjove.** Bloggen består af lige dele søde og satiriske

tegninger fra SFO-pædagogens univers: sfosofie.blogspot.dk

- **Den med meninger.** Forskellige meningsdannere på det pædagogiske område giver deres besyv med om alt fra løn, forældresamarbejde og ny forskning: voresvirkelighed.dk

- **Den blandede.** Forældre er målgruppen, men her findes blandet og relevant forskning om børn i velskrevne indlæg: nordicparenting.dk



Der er ingen gode argumenter for ikke at lade jeres børn vaccinere – det er en ignorant, forkælet og egoistisk handling.

SIGNE LUND CHRISTENSEN (MORTIL TO) I ET HEFTIGT KOMMENTERET DEBATINDLÆG I POLITIKEN OM MFR-VACCINE.

Vil du til stresskonference?

Hvad ved vi om stress? Og hvordan kan folkesygdommen forebygges og håndteres? Det er omdrejningspunktet for en conference, der finder sted 18.-19. januar 2018. Her vil forskere og praktikere bidrage med viden til, hvordan indsatsen på arbejdspladser kan forbedres.



Læs mere

stressbehandlingskonferencen.dk

De mobbede mobber selv

Hvis Magnus bliver mobbet på nettet, så har han måske også selv mobbet. En ny undersøgelse viser, at 37 procent af de børn, der oplever mobning online, selv har mobbet andre indenfor det seneste år. Børnerådet mener derfor, at fagfolk skal arbejde med gruppedynamik i stedet for at fokusere på enkeltindivider, når mobning skal stoppes. Børnenes roller kan hurtigt blive byttet rundt, og derfor gælder det om at bryde en negativ gruppedynamik.



Læs mere

boerneraadet.dk

Lidt jord på hænderne skader ikke

Der er forskel på bakterier. Nogle fremkalder virus og sygdom, andre findes naturligt i vores omgivelser og er med til at styrke immunforsvaret. Derfor skader det ikke, hvis børn ind i mellem får lidt bakterier fra jorden i munden. Det siger seniorforsker Julie Antvorskov fra Rigshospitalet, der mener, at vi er blevet for bakterieforskrækkede.

Forskning viser, at infektioner tidligt i livet er med til senere at beskytte os mod for eksempel type 1 diabetes og glutenallergi.



Foto: Colourbox

Kilde: dr.dk

Nærvær kommer ikke af sig selv

Nærværende voksne er afgørende for børn. **Fokusér på at være 100 procent tilstede**, råder forsker.

Af Finn Danielsen

tema
pædagogisk
nærvær

Voksnes nærvær er en gave til børn, måske endda en gave for livet. Det mener **Lone Svinth**, lektor ved Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet. Men det er en opgave, som dagtilbuddene bokser lidt med.

“Nærværet giver barnet nogle helt grundlæggende op-

levelser af, at det er o.k., ønsket og værdsat. Det giver tryghed, og det er det allermost fundamentale, vi kan give et barn. Men vi er ofte bedre til at arbejde med det abstrakte, læreplaner for eksempel, mens det konkrete levede øjeblik bare tages som noget selvfølgelig,” siger hun.

Lone Svinth mener derfor, at det kræver et kulturskifte i dagtilbuddene, hvis pædagogisk nærvær skal spille en mere central rolle.

Fokus på samspil mellem børn og voksne

Næstved Kommune har været med i forskningsprojektet ‘Barnet i Centrum’ og har i den forbindelse sat særlig fokus på nærvær og samspil mellem voksne og børn i dagplejer og vuggestuer. Det har givet markante resultater, for nu er stort set alle medarbejdere, der deltog i projektet, opmærksomme på, hvordan de skaber nærvær. Og den viden deler de med kollegerne.

“Vi har jo meget, vi gerne vil i forhold til børnene. Men det hele starter med nærværet, for uden det opnår vi ikke noget andet,” siger pædagogisk konsulent **Eydna Gudmundsson**.

Hun mener, at nærvær er grundlæggende for børns udviklingsmuligheder.

“Derfor indarbejder vi redskaber, metoder og tanker fra projektet i vores nye pædagogiske grundlag. Vi har også lavet en guide til at arbejde med nærvær. Og meget sidder allerede på ryggraden hos medarbejderne.” ★

fida@foa.dk

[bag om ordet]

Pædagogisk nærvær er, når det pædagogiske personale forholder sig åbent til det, børnene oplever og kommer med. Det betyder, at den voksne begrænser autopiloten og skaber øjeblikke, hvor barnet bliver set, hørt og inkluderet.

Kilde: Lone Svinth, lektor ved Aarhus Universitet



Læs mere

paedagogisknaervaer.dk

Mere nærvær i Næstved

Deltagerne i ‘Barnet i Centrum’-projektet i Næstved har svaret på et spørgeskema om nærvær. Inden projektet svarede 67%, at de var bevidste om, hvordan de skaber nærvær. Efter projektet var det steget til 92%.

Kilde: BiC i Næstved Kommune, for- og efterundersøgelse, 2017, 32 besvarelser fra dagplejere og vuggestue-ansatte.



Alma, 1 år og 3 måneder, og Cody, 1 år og 8 måneder, er gæstebørn hos dagplejer Karina Petersen. “Jeg har ingen børn, der kommer fast, og det gør det ekstra vigtigt at kunne **skabe tætte relationer** til dem,” siger hun.

A photograph showing a woman with glasses and a black top leaning over a green quilted mat on a wooden floor. Two young children are lying on the mat. One child, a Black toddler, is holding a small blue textured ball. The other child, a white toddler, is holding a larger blue textured ball and has it in their mouth. The woman's hands are reaching towards the children, one resting on the mat and the other near the larger ball.

Tæt kontakt giver magiske øjeblikke

En bevidst indsats for at skabe nærvær i forhold til børnene har betydet **tryggere og glattere børn** hos gæstedagplejer Karina Petersen.

.....
Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →



"Når jeg giver børnene
fingermassage, får jeg en
tæt kontakt med dem, og
de bliver mere trygge,"
siger dagplejer Karina
Petersen

Tæt kontakt giver magiske øjeblikke



➔ De klukker af velvære, de små kroppe, der ligger på et tæppe på gulvet. Cody og Alma er helt opslugt af den bløde bold, som dagplejer **Karina Petersen** triller rundt på deres krop.

De nyder også, når hun forsigtigt masserer deres fingre med en blød vaskeklud efter spisning, mens øjenkontakten er intens mellem barn og voksen.

Bold- og fingermassage er nogle af de metoder, som har forandret Karina Petersens relationer til de børn, som kommer hos hende.

"Jeg har arbejdet rigtig meget med vaskeklud og øjenkontakt, og de børn har jeg fået en meget tættere relation til end andre. De er blevet mere trygge ved mig," siger Karina Petersen, der er gæstedagplejer i Næstved Kommune.

Mindre gråd

Hun tager imod omkring 50 forskellige børn fra andre dagplejere, når de på skift holder ferie, er på kursus eller er syge.

"Som gæstedagplejer kan man godt få nogle børn, der ikke er helt trygge og derfor græder meget. Det oplever jeg i meget mindre grad, efter jeg er begyndt at arbejde mere bevidst med pædagogisk nærvær," siger Karina Petersen.

Hun har deltaget i projektet 'Barnet i Centrum', som har givet medarbejderne mere viden om det nære samspil mellem barn og voksen. Selv for en dagplejer med 21 års erfaring har projektet været lidt af en øjenåbner. Karina Petersen nævner som eksempel modtagesituationen,

hvor hun nu stort set udelukkende koncentrerer sig om barnet.

"Tidligere havde jeg mere snik-snak med forældrene, men nu ved de godt, at det kan vi gøre om eftermiddagen. Om morgenen taler jeg til barnet i øjenhøjde og ved at kigge godt efter, kan jeg se i blikket, når det er klart til at blive afleveret. Det øjeblik griber jeg ved at række armene frem og tage barnet i favnen."

**Sådan
styrker du
nærværet**
Side 26-27

Kropsbevidsthed giver tryghed

De fleste børn tager straks imod det fysiske nærvær, Karina Petersen tilbyder. Men der er også børn, som ikke lige er med på at få for eksempel fingermassage. Det er ofte de



“Nu vælger jeg at bruge meget mere tid på **den helt tætte kontakt** med børnene, end jeg gjorde tidligere,” siger dagplejer Karina Petersen



“**Mange får en aha-oplevelse**, når de ser, hvor meget nærværet betyder for barnets identitet og relationsdannelse,” siger Eydna Gudmundsson, pædagogisk konsulent i Næstved Kommune.

urolige børn, dem der ‘kravler på væggen’, er hendes erfaring.

“De trækker måske hånden til sig, og det respekterer jeg selvfølgelig. Men hvis jeg bliver ved med at tilbyde det, så kommer de og vil pludselig gerne. Og jeg kan se på dem, at de nyder det. Finger- og boldmassage og også pensling giver børnene mulighed for at mærke deres krop og lære den at kende,” siger hun.

Og det er ikke bare børnene, der har fået udbytte af dagplejerens arbejde med nærvær.

“Mit arbejdsmiljø er forandret. Det er vildt spændende at gøre det, jeg brænder for, og jeg bliver så glad af det.” ★

fida@foa.dk



Vi har nok undervurderet vigtigheden af det pædagogiske nærvær, og hvor svært det kan være i praksis.

LONE SVINTH, LEKTOR VED, DANMARKS INSTITUT FOR PÆDAGOGIK OG UDDANNELSE

Barnet i Centrum (BiC)

‘Barnet i Centrum’ er et flerårigt projekt, hvor forskere og pædagogisk personale i en række kommuner har arbejdet sammen om at udvikle kvaliteten i de pædagogiske tilbud til de mindste børn.

Kilde: Danmarks Pædagogiske institut for Pædagogik og Uddannelse

Effekter af nærværende voksne

- Mere tid på gulvet med børnene
- Gruppen fungerer bedre samlet, uanset alder
- Mere ro på stuen, når vi spiser og ved putning
- Længere tid til én til én-kontakt i puslesituationer
- Børn, der finder roen i sig selv, videregiver den til andre
- Børnene er mere sociale og hjælpsomme. De har lært at drage omsorg for hinanden og respektere hinanden
- Børnene søger de voksne mere
- Børnene udviser mere koncentration.

Kilde: Dagplejer og vuggestuer i Næstved Kommune, BiC-undersøgelse 2017





5 gode råd til at styrke nærværet

.....
Af Finn Danielsen

1

Vær bevidst om detaljerne

Gå ned i alle detaljer og vær opmærksom på, hvad der betyder mest i dit forhold til barnet. Det drejer sig om at have kvalitet i alle sekunder, hvor det er muligt i løbet af en dag. Det kan være barnet, der får mulighed for selv at lægge hagesmækken i pedalspannen og oplever stolthed ved selv at mestre det. Eller at den voksne får øje på det magiske øjeblik, hvor barnet er klar til at blive modtaget, og den voksne er der.

2

Zoom ind på det nære

Bliv opmærksom på det, der ligger lige for dine fødder. Pædagogisk nærvær er ikke et forkromet projekt, men handler om din tilstedeværelse i nuet og opmærksomhed på, hvad der øger dit samspil med børnene. Små justeringer af din daglige praksis kan udvikle det nære og have stor betydning for dig selv og børnene. Det kan være, at barnet og den voksne har fælles fokus på at tage tøj eller sko af og på, på de små dyr ude på legepladsen eller på en bog. Det handler også om at tilrettelægge og indrette, så du undgår unødige forstyrrelser.



3

Lav dine egne mål

Formulér dine egne mål med udgangspunkt i den børnegruppe, du har. Et mål kan være at have fokus på, hvordan du i højere grad gør tiden i garderoben til en nærvær- og læringsituation. På den måde bliver det, du gør, betydningsfuldt – og nærværende – for både dig selv og børnene. Video kan bruges til at finde særlige opmærksomhedspunkter i samspillet mellem dig og børnene. Lav gerne en 'før og efter-video', som analyseres ud fra dit mål.



4

Brug fysisk berøring

Fysisk berøring er vigtig for barnets selvopfattelse og for at få et godt forhold til sin krop. Det har betydning, at barnet kan mærke sig selv, opleve den fysiske forskel på at være aktiv og at være rolig og afslappet, og at 'min krop er ok'. Massage med bold eller pensling er gode metoder, og du kan lave fingermassage, når børnene skal have vasket fingre, og gøre det til en nærværstund. Udskiftning af engangsvaskelud med en af frotté kan være effektiv. Børn får også glæde af at give hinanden massage.

5

Planlæg ud fra børnenes behov

Didaktik er blandt andet, at du gør dig overvejelser om, hvordan du kan planlægge, så du både har et mål for, hvad du gerne vil opnå og samtidig har øje for, hvad der rør sig hos børnene. Det vil sige at se det, de er optaget af. Når du har gjort dig tanker om, hvad du vil, og har skabt rammerne for det, er det meget lettere at være nærværende. Didaktik er også dine refleksioner over, hvordan det gik, hvad børnene lærte og oplevede, og hvad du skal ændre til næste gang.

Kilder: Eydna Gudmundsson og Elin Kofoed, pædagogiske konsulenter i Næstved Kommune

10 minutters daglig yoga har skabt **en harmonisk og socialt fasttømret børnegruppe** hos dagplejer Charlotte Nielsen.

Af Kurt Balle Jensen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Så trækker vi vejret dyyybt ind



[cv]

Navn: Charlotte Nielsen

Alder: 49 år

Uddannelse: Håndarbejds-lærer

Job: Dagplejer i Aalborg Kommune de seneste 20 år.



Charlotte Nielsen bruger 'vejr-trækningsbolden' til børneyoga. Den kan foldes ud og ind og hjælper til at **holde fokus på åndedrættet**.

5 grunde til børneyoga

- Opbygger kropsbevidsthed, styrke og fleksibilitet
- Øger koncentrationsevne og hukommelse
- Fremmer evnen til at slappe af i en travl hverdag
- Øvelserne stimulerer kreativitet
- Bidraget til, at barnet udvikler et positivt syn på livet

Kilde: Kursusmateriale fra Aalborg Kommune

"Vi skal sidde på måtterne," siger Malucca, og det er lige, hvad de skal.

Formiddagsmaden er spist, og så er det tid til børneyoga i dagplejehjemmet i Frejlev ved Aalborg. Snart sidder Norah, Thor, Nikolaj og Malucca på de fire lysegrønne måtter.

Dagplejer **Charlotte Nielsen** startede med børneyoga for et år siden, efter hun var blevet inspireret på kurserne 'Kroppen på toppen' og 'Idrætsdagplejer'.

Hun er overrasket over, hvor meget det har betydet for børnegruppen.

"Børnene er blevet bedre til at lege sammen og til at invitere hinanden med i legen. Øvelserne har udviklet dem, så det er blevet en socialt velfungerende gruppe, og også sprogligt har det givet et løft. Min tilsynsførende pædagog og leder har bemærket, at børnene tidligere end normalt er gode til at lege sammen og vise hensyn," siger hun.

Nu skal vi være en slange

Børnene synger først en hej-sang, hvor deres navne bliver nævnt, og så går 'vejr-trækningsbolden' rundt. På skift trækker børnene den ud samtidig med, at de trækker vejret dybt ned i maven. Og når bolden foldes sammen, ånder de ud.

"Børnene bliver bevidste om deres vejrtækning, og de lærer at vente tålmodigt på, at det bliver deres tur," siger Charlotte Nielsen.

Hun tager placher med dyrebilleder frem et efter et, og børnene ved lige, hvad de skal: Frøen får dem til at springe op og snappe efter en flue, hunden får dem op på alle fire og løfte ben, elefanten betyder,

at de skal lave en snabel med arme og hænder, og med slangen ryger de ned på gulvet. Så ligger de der og er lange slanger, der indimellem stikker hovedet nysgerrigt op.

"Jeg er imponeret over, at børn på mellem halvandet og to et halvt år kan koncentrere sig så længe," siger Charlotte Nielsen.

Edderkop op ad ryggen

Efter dyreevelserne synger børnene en sang om kroppen, mens de peger på mave, hoved, næse og øjne og synger om højre og venstre.

Til sidst bliver yogaen afrundet med 'Lille Peter Edderkop'. På skift ligger børnene helt stille på maven, mens et andet barn bruger fingrene til at være edderkoppens, der kravler op ad ryggen. Den flade hånd er solen, der tørrer Peters krop. Ingen tvivl om, at børnene synes, det er dejligt. Helt stille ligger de og tager imod berøringen.

"Jeg kan kun anbefale børneyoga, og vi kommer faktisk omkring alt det, læreplanerne kræver. Man skal bare huske at være tålmodig. Det tager tid at indarbejde," lyder rådet fra Charlotte Nielsen. ★

kurt@ps-presse.dk

Børneyogaen giver børnene sociale kompetencer og har betydning for deres samvær dagen igennem. Når dagen er slut, og de bliver hentet, giver de hinanden et 'tak for i dag-knus'.



Lone Nielsen var nødt til at stoppe med at arbejde efter en arbejdsskade. Med FOAs hjælp har hun fået over **250.000 kroner i erstatning.**

Arbejdsskade sendte Lone på pension

Vejen til erstatning

2012 December

Lone Nielsen er på arbejde og kommer til skade med sin arm.

2013 Juli

Lone bliver opereret for sin skade.

2014 Maj

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring afgør, at Lone har varige mén på fem procent. Hun får 27.795 kroner.

Juni

Lone kommer igen til skade med armen, da hun griber ud efter en beboer. Hun går på pension.

2015 Maj

Lone bliver vurderet til at have 20 procents erhvervsevnetab, og får tilkendt 77.885 kroner.

2016

FOA tilbyder Lone at søge om at få genoptaget sagen.

2017

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring ændrer afgørelsen. Lones erhvervsevnetab forhøjes til 65 procent, da skaden var grunden til, at hun gik på pension.

Lone Nielsen havde været ansat som sygehjælper på Møllehøj Plejecenter i godt 35 år, og selvom hun havde passeret de 65 år, havde hun ingen planer om at stoppe med at arbejde. Det endte en arbejdsskade med at lave om på.

“Jeg savner stadigvæk mit arbejde. Jeg var i hvert fald ikke stoppet på det tidspunkt, hvis jeg ikke var kommet til skade,” fortæller Lone, der i dag er 69 år gammel.

Skaden skete tilbage i december 2012, da Lone skulle bære affald ud i en container.

“Jeg løfter låget og prøver at svinge posen op. Men jeg er ikke så høj i forhold til containeren, så det er ikke let. Jeg taber derfor låget samtidig med, at jeg får svunget armen frem, og jeg klasker den ind i låget til containeren,” siger Lone.

Anmeldt som arbejdsskade

Til alt held var Lones tillidsrepræsentant på arbejde samme dag, og hun spørger ind til, hvad der er sket med Lones arm.

“Min tillidsrepræsentant sagde, at vi skulle anmelde det som en arbejdsskade. Det var heldigt, for jeg havde nok bare bidt det i mig, hvis det ikke var for hende,” fortæller Lone.

Tiden efter gik hun til undersøgelser med sin arm og skulder, og det endte med, at hun blev opereret for skaden.

Tilbage på arbejde

Lone startede derefter langsomt op på arbejde igen. På en aftenvagt greb hun efter en dårligt gående beboer. Det gjorde ondt i armen.

Lone arbejdede alligevel ugen ud. Mandagen efter meddelte hun dog sin chef, at hun ikke kom på arbejde igen, før hun kom til lægen.

“Jeg kunne ikke få en tid ved lægen før onsdag, og det tog min chef ikke helt godt imod. Jeg måtte derfor aflevere min opsigelse og gå på pension,” siger Lone.

Fik forhøjet erstatning

Arbejdet med at få anerkendt arbejdsskaden og få erstatning havde Lone FOA til at ordne for sig.

“Jeg rendte selvfølgelig til en masse undersøgelser, og så var der en masse papirer, jeg skulle udfylde. Men jeg havde FOA bag mig hele tiden,” siger hun.

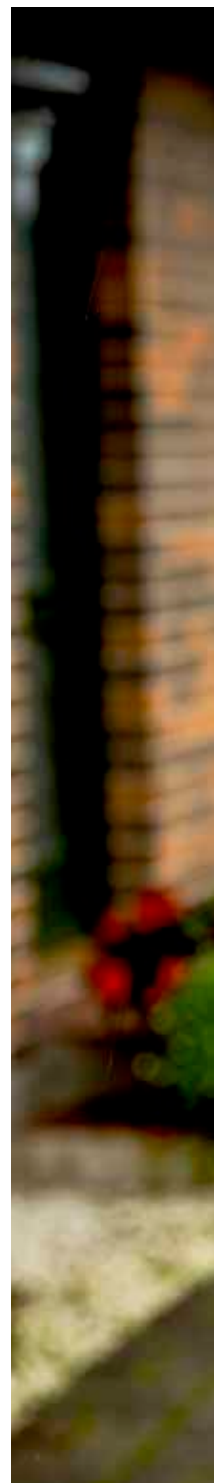
Arbejdsmarkedets Erhvervssikring lavede i første omgang et skøn over hendes tab af erhvervsevne, hvor de fastsatte det til 20 procent. Lone fik derfor tilkendt næsten 78.000 kroner i

erstatning.

“Jeg blev senere kontaktet af FOA igen, som tilbød mig, at de kunne få deres advokater til at kigge på sagen,” siger Lone.



Jeg føler, at jeg stadig kunne have arbejdet, hvis ikke det var for skaden.





Det takkede hun ja til. FOA mente, at arbejdsskaden havde gjort, at Lones erhvervsevne reelt var ophævet, da hun var nødt til at gå på pension.

FOA stævnedes derfor Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, som endte med at genoptage Lones sag. Arbejdsmarkedets Erhvervssikring imødekom fuldt ud FOAs påstand og fastsatte derfor Lones tab af erhvervsevne til 65 procent.

Lone Nielsens **arbejdsskade endte med at sende hende på pension**. FOA hjalp hende med at få erstatning.

“Så fik jeg tilkendt 181.000 kroner oveni det, jeg allerede havde fået. Det overraskede mig virkelig positivt, hvordan det hele gik. Jeg er lykkelig for, at jeg stadig var medlem af FOA.” ★

 **Se video**

på fagbladetfoa.dk/lone-fik-erstatning
Mød Lone, og hør hendes fortælling om arbejdsskaden, der endte med at sende hende på pension.

FOAs medlemmer

Især kvinderne er på Facebook og andre sociale medier som aldrig før, viser ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

.....
Af Merete Nielsen ★ illustration Gitte Skov



Mobilen og dermed også de sociale medier er en tro følgesvend i mange menneskers hverdag. Det gælder ikke mindst FOAs medlemmer, som i den grad har taget Facebook til sig.

I 2012 havde 70 procent en profil på Facebook, og på fem år er det tal steget til 85 procent. Det viser en undersøgelse fra 2017 blandt FOAs medlemmer om deres brug af sociale medier.

Messenger er også i brug hos mange – 61 procent af FOAs medlemmer har koblet sig på beskedtjenesten. Det tredje mest populære sociale medie er Instagram, der giver mulighed for at dele billeder og videoer med andre i ens netværk.

Flere er på hver dag

Også den daglige brug af Facebook vokser. Hele 77 procent har været på Facebook inden for det seneste døgn. I 2012 var det kun 44 procent, der dagligt loggede sig ind.

Bortset fra Twitter og LinkedIn er kvinderne de mest hyppige brugere af de sociale medier. ★

men@foa.dk



er Facebook-hajer



Fagbladet FOA får sin egen profil

FOAs hovedprofil på Facebook følges af godt 26.000. Som noget nyt vil også Fagbladet FOA have sin egen Facebook-side, så medlemmer og andre interesserede kan følge nyhedsstrømmen fra Fagbladet FOA.

“Her kan man give sin mening om artiklerne til kende, ligesom man selvfølgelig kan dele nyhederne med kolleger og tagge dem. Tips, tricks og forslag til at følge op på historier er også meget velkomne. Vi vil i høj grad udnytte, at det er et socialt

medie, hvor dialogen går begge veje,” siger chefredaktør på Fagbladet FOA **Gitte Hejberg**.

Indstil en kollega

På Fagbladets Facebook-side vil der også være mulighed for at komme med indstillinger til priser som ‘Årets kollega’, der kører i løbet af efteråret.

Desuden vil fagbladsredaktionen efterlyse medlemscases, som kan medvirke i artikler.

En del af Fagbladet FOAs

artikler vil fortsat være at finde på FOAs hovedprofil på Facebook. Her kan man som medlem også følge med i FOAs kampagner og mærkesager. ★



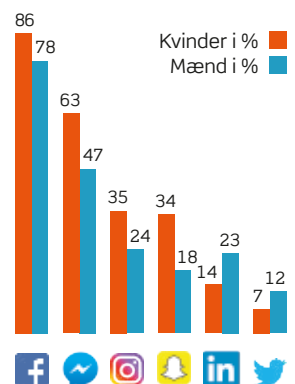
85

procent af FOAs medlemmer har en profil på Facebook. 77 procent har logget sig på inden for det seneste døgn.

11

procent har ingen profil på sociale medier.

Så mange har profiler på sociale medier



Kilde: 'FOA-medlemmernes brug af sociale medier'. 4.400 medlemmer har deltaget i undersøgelsen.

Hver anden oplever dårligere normeringer

De fleste kommuner har **brugt færre penge på børn og ældre** siden seneste kommunalvalg.

Af Marie Brynskov

Færre kolleger til at trøste børn og flere ældre til hver medarbejder. Sådan oplever mange af FOAs medlemmer udviklingen i normeringen på deres arbejdsplads siden seneste kommunalvalg i 2013. En ny undersøgelse blandt 4.011 FOA-medlemmer viser, at 51 procent af alle medlemmer oplever, at normeringerne er blevet dårligere.

FOA-medlemmernes oplevelse understøttes af kommunernes egne tal, som de indberetter til Økonomi- og Indenrigsministeriet. De viser, at der i gennemsnit er sparet 7 procent pr. ældre over 65 år og 8 procent pr. 0-13-årige siden seneste kommunalvalg.

Stordrift og hjælp til selvhjælp

Kommunernes tal dækker også over andre besparelser end på normeringer. For eksempel besparelser ved at lægge små institutioner sammen til større.

“Kommunerne er generelt pressede økonomisk. De tænker mere i ‘hjælp til selvhjælp’ for de ældre og i økonomiske stordriftsfordele. Hvorvidt borgerne oplever det som en bedre eller dårligere kvalitet, er en anden sag,” siger **Kurt Houlberg**, professor på Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Kommunernes serviceudgifter – penge til blandt andet skoler, daginstitutioner og ældre – er ifølge forskeren skrumpet mere end 11 milliarder kroner siden 2011, hvor staten begyndte at ville straffe kommuner, der bruger flere penge end aftalt.

Påvirker valgkryds

Næsten tre ud af fire medlemmer siger i FOAs undersøgelse, at normeringerne på deres arbejdsplads påvirker deres kryds ved kommunalvalget 21. november.

Det bør politikerne lytte til, siger valgforsker, **Kasper Møller Hansen** fra Københavns Universitet.

“Offentligt ansatte er meget aktive ved stemmeurnerne. Det er en vælgergruppe, man ikke bør overse som lokalpolitiker,” siger han. ★

mbry@foa.dk

89

af landets kommuner har sparet på nettodriftsudgifterne til børn og unge siden det seneste kommunalvalg.

Kilde: Noegletal.dk

Laila Fly Pedersen (tv.) og Annette Pollas **savner den kollega, der er sparet væk.** Begge er pædagogiske assistenter i Hørsholm Børnegård.





Før var de tre, nu er de to voksne til 11-12 vuggestuebørn i Hørsholm Børnegård. Flygtninge i praktik og ansatte med løntilskud er de ekstra hænder, der får hverdagen til at hænge sammen.

Af Marie Brynskov ★ foto: Jørgen True

“Giv os en voksen tilbage”

Læs videre på næste side →



Der er blevet **færre portrætter** på væggen med billeder af medarbejdere i Hørsholm Børnegård siden seneste kommunalvalg.

Normering afgør krydset

72 procent af FOAs medlemmer siger, at normeringerne på deres arbejdsplads i større eller mindre grad har indflydelse på, hvor de sætter deres kryds ved kommunalvalget.

Kilde: Medlemsundersøgelse om normeringer, 2017. 4.011 har svaret.

Pressede arbejdspladser

85 procent af FOAs medlemmer oplever, at der er sket forringelser på deres arbejdsplads i løbet af det seneste år i form af blandt andet fyringer, ansættelsesstop og mindre brug af vikarer.

Kilde: Medlemsundersøgelse om forringelser på arbejdspladsen, 2015. 2.408 deltog.



→ Giv os en voksen tilbage

Der dufter af nybagte boller, og overalt vidner fotos og børnetegninger om mange gode stunder trods de store besparelser, Hørsholm Børnegård har været igennem de seneste år.

I 2011 og i 2014 skulle der spares i Hørsholm Kommune, og personalet blev skåret fra 20 til 16 ansatte. Før var der tre voksne på stuen til ti vuggestuebørn – i dag er de to voksne til 11-12 børn. Vikarbudgettet er helt væk.

Det kan mærkes på børnene, siger fælles tillidsrepræsentant gennem ti år, pædagogisk assistent **Annette Pollas**, der kommer direkte fra et møde på den lokale skole.

“De fortæller, at de i indskolingen mærker, at børnene er mere udadreagerende og for eksempel kaster med stole. Når man som barn ikke får nok omsorg fra voksne, må man jo blive hørt på en anden måde,” siger hun.

De små råber

Også de helt små børn reagerer på den manglende voksenkontakt.

“Nogle er blevet mere udadreagerende allerede her i vuggestuen. De bliver ikke rigtig kede af det, men ‘gale-kede af det’ og frustrerede. De skriger mere og råber op,” siger Annette Pollas.

Særligt svært er det, når der bliver kørt nye børn ind.



“Vi prøver at sætte ting i gang ved bordene, lægger puslespil og læser bøger, og så tager man nogle børn på skødet, så hele gruppen er med.”

Før tog de oftere på udflugter, og der var tid til, at personalet kunne nå at tale sammen i løbet af dagen.

“Nu er alt sat i faste rammer, for at vi kan nå at være sammen med børnene. Vi har delt dem imellem os – halvdelen til dig, halvdelen til mig. Men den meget faste struktur gør, at der bliver mindre tid til det enkelte barn,” siger Annette Pollas, der understreger, at det personale og ledere, der er tilbage, gør en brav ind-

Det kan mærkes på børnene, at der er færre medarbejdere, oplever pædagogisk assistent Annette Pollas. **Børnene skriger mere** og råber op.

sats for at give børnene en god og tryk hverdag.

Stress i mange institutioner

Som fællestillidsrepræsentant kommer hun rundt på ti daginstitutioner og fire skoler i Hørsholm Kommune. Meldingen er den samme overalt.

“Vi kan ikke nå det, det er for stresset, vi kan ikke mere. Der er sygdomsmeldinger på grund af stress, og folk er så trætte, at de må gå i seng kl. 21 for at klare det. Det er ikke okay,” siger hun.

For nylig har vuggestuen fået hjælp fra blandt andet flygtninge i praktik og medarbejdere i løntilskud.

2 skarpe:

Morten Slotved,
borgmester
i Hørsholm (K)



Af Marie Brynskov ★ foto: Pressefoto

Hørsholm Kommune har sparet 23 procent på børn og unge siden 2013. Hvorfor?

“Der er en masse regnskabsteknik i det her. Vi har omlagt driften af vores ejendomme, så drift og vedligehold af ejendomme er trukket ud af vores regnskaber.”

Vuggestuen Hørsholm Børnegård og andre institutioner i Hørsholm Kommune oplever, at der er blevet skåret i normeringerne de seneste år. Er det forkert?

“Ser man på tallene fra 2013 til 2016, er de faktiske normeringer ikke ændret. Men hvis de oplever, de er blevet færre ansatte, skal vi ind og arbejde med institutionerne. Jeg er også ret overbevist om, at det er et af de steder, hvor vi kommer til at skulle finde flere penge, for der er småbørnsfamilier, der siger, at normeringerne godt kunne være bedre.” ★

“Selvom de ikke kan lave alt, er det jo en hånd mere, og det er dejligt,” siger Annette Pollas, der dog påpeger, at det også koster tid at sætte nye ind i tingene.

Annette Pollas undrer sig over politikernes prioriteringer og håber, at de snart bliver tre voksne på stuen igen.

“Børnene er jo vores fremtid. Det kommer til at koste meget mere i udgifter, at børnene for eksempel kommer ind under specialområdet, fordi de ikke har fået den omsorg, de skal have,” siger hun. ★

Guide:
Påvirk dine politikere
Side 39

mbry@foa.dk →

“Vi kan ikke spare mere”

I Horsens skal færre ansatte løse flere arbejdsopgaver i ældreplejen. Det går ud over arbejdsmiljøet.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Niels Åge Skovbo

I Horsens Kommune har man ifølge tal fra Økonomi- og Indenrigsministeriet sparet 13 procent på ældreområdet siden kommunalvalget i 2013. Det kan mærkes i de ansattes dagligdag.

“Det gav mening i begyndelsen, for der var nogle arbejdsopgaver, som var gammeldags. Men vi er nået dertil, hvor vi ikke kan tænke os ud af besparelserne,” fortæller social- og sundhedsassistent **Laila Hay**, der arbejder på plejecentret Præsthøjgården.

Føles som en amputation

Hun mener, at der er blevet skåret til grænsen – og kommunen bliver ved med at skære.

“Før var vi fire om eftermiddagen. I dag er vi to. Vi er nået helt ind til benet af, hvad vi kan magte, og jeg føler, vi nu er gået i gang med en amputation,” siger Laila Hay.

Samtidig med, at de har vinket farvel til flere kolleger, er der kommet nye papiropgaver til. Det øgede arbejdspress har konsekvenser.

“Folk, der har været i faget i rigtig mange år, knækker. Det er ofte dem med de højeste ambitioner, der bliver syge. De vil så gerne yde det bedste stykke arbejde og gøre tingene godt, men det er der ikke tid til længere,” siger social- og sundhedsassistenten.

Løber stærkt

Borgmester i Horsens Kommune **Peter Sørensen** (S) erkender, at ældreområdet er blevet mere presset.

“Der er ingen tvivl om, at vores ansatte løber stærkt. Komplexiteten af borgernes behov bliver større. Sundhedsvæsenet trækker flere opgaver over til os. Samtidigt har regeringen lagt et serviceloft ned over kommunerne. Det presser os yderligere,” siger Peter Sørensen.

Han mener dog ikke, at de 13 procent, som kommunen ifølge Indenrigs- og Økonomiministeriets tal har sparet på ældreområdet matcher virkeligheden i kommunen. Det er for højt sat, vurderer han. ★

mbry@foa.dk

Laila Hay hjælper 101-årige Inge Lauersen med at lægge kompressionsforbindinger. Hun er en af de **sosu-assistenten, der må løbe hurtigere** i dag.

Se om din kommune har sparet
Side 40-41

81

af alle landets kommuner har sparet på nettodriftsudgiften til ældre siden seneste kommunalvalg.

Kilde: Noegletal.dk

Kommuner forudser dårligere service

66 procent af kommunerne forventer, at den demografiske udvikling vil øge driftsudgifterne i 2017. Det er ikke mindst på ældre-, sundheds- og socialområdet, at kommunerne mærker et pres.

Kilde: KL's nyhedsbrev Momentum, maj 2016





Sådan kan du påvirke politikerne

Et kommunevalg er et åbent vindue til de lokale politikere. Grib chancen.

.....
Af Marie Brynskov

Tag kontakt til politikerne og peg på problemerne

Vi tænker ofte, at det er politikerne, der bestemmer, men de er afhængige af input fra befolkningen til, hvad der ikke fungerer og til, hvordan problemer kan løses. Man kan for eksempel skrive til dem eller invitere dem på besøg på sin arbejdsplads.

Vis de gode eksempler

Valget er en chance for at vise det frem, der fungerer, så det kan udbredes til andre steder. Politikere har brug for det gode, konkrete eksempel ude fra 'Mariehønen', for gode historier er benzinen i deres valgkamp. Man kan overveje, om man føler sig brugt i en politisk kampagne. Det kan undgås ved at henvende sig til en bred palette af partier.

Gå til vælgermøder

Deltag i debatten på mødet.

Vær aktiv på sociale medier

De fleste politikere har en åben Facebook-profil. Her kan du stille spørgsmål eller gøre opmærksom på din holdning. Husk at udtale dig som privatperson.

Skriv et debatindlæg

Lokale medier er noget, der bliver læst – også af politikere. Skriv et læserbrev om en sag, du synes politikerne bør se på. Du kan også tippe en journalist, hvis du har en historie, politikerne bør høre om. ★

Kilde: Ulrik Kjær, professor ved Syddansk Universitet og FOA

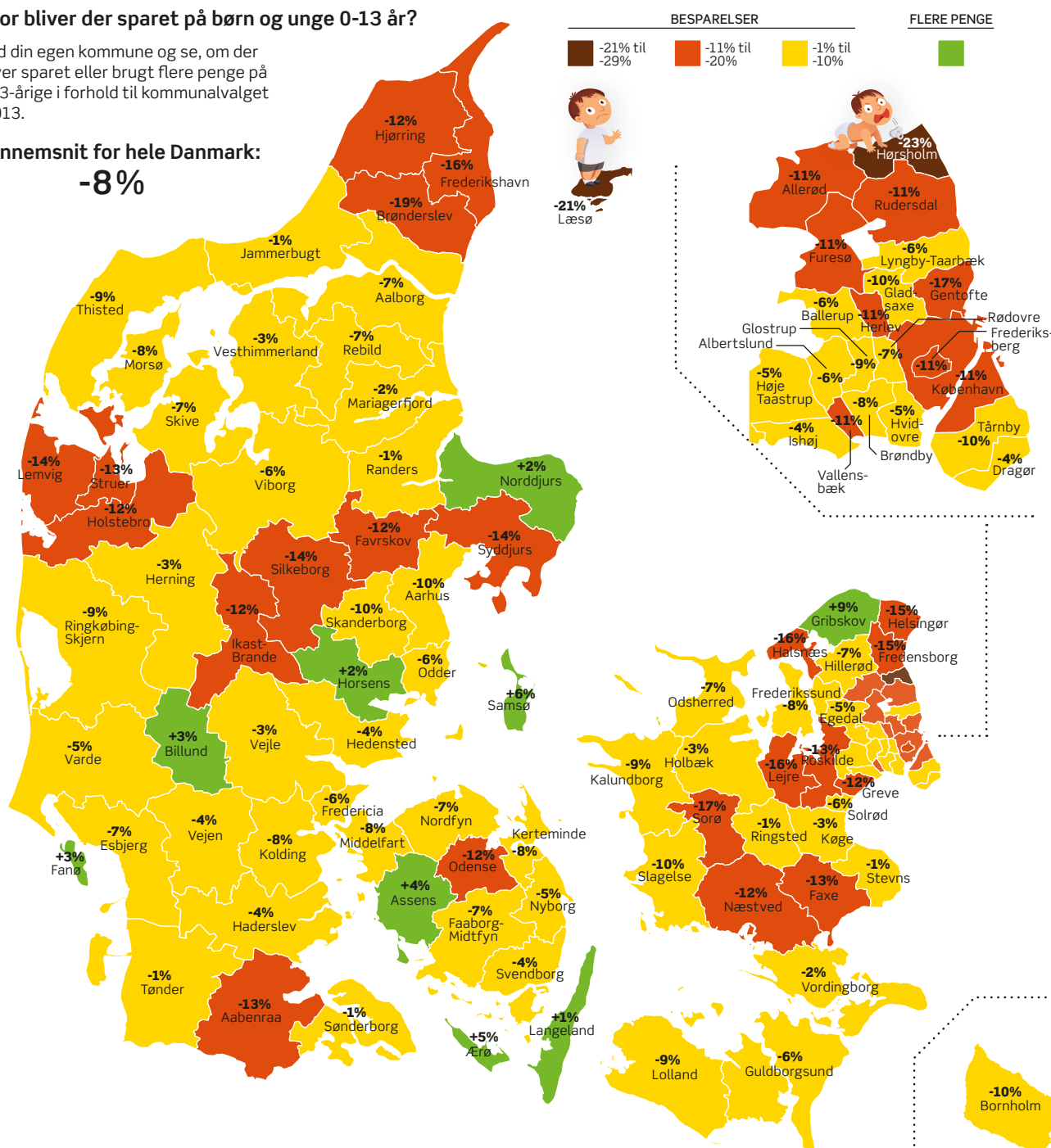
Se om din kommune har sparet

Hvor bliver der sparet på børn og unge 0-13 år?

Find din egen kommune og se, om der bliver sparet eller brugt flere penge på 0-13-årige i forhold til kommunalvalget i 2013.

Gennemsnit for hele Danmark:

-8%



Kilde: Noegletal.dk. Tallene viser den gennemsnitlige udvikling i kommunernes nettodriftsudgifter fra 2013 til 2016 for 0-13-årige i faste priser. Der er brugt kommunale nøgletal fra Økonomi- og Indenrigsministeriet trukket 24. august 2017. Udgifterne til dagtilbud netto er bruttodriftsudgifterne fratrasket indtægter, herunder takster og statsrefusion. Vedrører generelle udgifter til børnepasning, SFO,

dagpleje, vuggestuer, børnehaver, aldersintegrerede daginstitutioner, fritidshjem, private institutioner samt åbne pædagogiske tilbud og legesteder. Nettodriftsudgifterne viser kommunens samlede udgifter til børnepasning inklusiv fripladser, generel nedsættelse af forældrebetalingen, tilskud til forældre, der vælger privat pasning, passer deres egne børn eller er på børnepasningsorlov.

tema
normeringer

fagbladetfoa.dk 41

F

Følg Fagbladet FOA på Facebook

- Få nyheder om din faggruppe fra Fagbladet FOA
- Giv din mening til kende
- Tip redaktionen med forslag til historier, vi skal tage op



7 skridt

Er det o.k. at stikke en hvid løgn, når man skal til jobsamtale? Og må du blive **udspurgt om dit helbred**? Læs her, hvilke regler der gælder.

Når du skal til jobsamtale



1 Du må ikke lyve for at gå til samtale. Melder du dig syg, risikerer du at blive bortvist for ulovlig udeblivelse. Prøv at få lagt samtalen uden for din arbejdstid. Eller brug feriedag eller afspadsering.

2 Hvis du er i en opsagt eller midlertidig stilling, har du ret til at få tid til at søge andet arbejde. Du skal i rimelig tid inden sige til din arbejdsgiver, når du skal have fri for at gå til samtale.

3 Sandhed er vejen frem. Bevidste løgne og fortielser om ting af betydning kan i værste fald betyde, at du bliver afskediget fra dit nye job.

4 Spørgsmål til, om du er gravid eller om du planlægger at få (flere) børn, er altid usaglige.

5 Under samtalen må ansætter ikke spørge generelt til dit helbred eller antal sygedage. Men det er ok spørge om specifikke helbredsforhold, som har væsentlig betydning for det konkrete arbejde.

6 En arbejdsgiver må ikke undlade at ansætte dig, fordi du er – eller ikke er – medlem af en bestemt fagforening.

7 Du er ikke forpligtet til at oplyse, hvad du får i løn i dit nuværende arbejde.
Kilde: Funktionsloven, Helbredsloven, FOAs overenskomstafdeling



Et godt sted at gå på jobjagt er på FOAs jobportal FOA Job. Faktisk er det Danmarks største jobportal.

 **Læs mere**

foa.dk/foajob

Ulovlige spørgsmål

Er du gravid? Hvad stemmer du på? Hvad tror du på? Er du medlem af en fagforening? Spørgsmål som disse er ulovlige at stille ved jobsamtaler. Alligevel stilles de af og til. Forbered dig på, hvad du vil svare. Hvis du ikke får jobbet, kan du overveje, om du vil klage over et spørgsmål. Snak med din FOA-afdeling, hvis du vil klage.

 **Læs mere**

foa.dk/jobsoegning

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp eller sparring, så kontakt din lokale FOA-afdeling.

Fysiske køb modvirker spild

Camilla Knudsen er sosu-assistent på Plejecenter Samsøvej i Holbæk. Hun betaler med dankort, men har bemærket, at hun er mest kritisk over for sit forbrug, når hun kan røre ved tingene. "Hvis jeg havde kontanter i hånden, ville jeg være bedre til at reflektere over, hvad jeg bruger penge på. Når jeg står i en forretning, er jeg mere tilbøjelig til at sætte en vare på plads end til at købe den."

Til sammenligning købte hun for nylig en gæstol i en webshop.

"Min søn kommer aldrig til at bruge den. Havde jeg stået i forretningen med kontanter i hånden, havde jeg aldrig købt den. Det har med betalingsmåden at gøre. Når jeg køber over nettet, er beløbet noget, jeg hurtigt taster ind." Alligevel slår dankortet kontanterne.

"Det er mindre bøvel, jeg tager bare kortet og kører det igennem. Så er der også frygten for at miste pengene, hvis du skulle få stjålet din pung." ★

Digitale penge snyder hjernen

Betaler du med sedler og mønter, **forstår psyken, at der forsvinder penge.** Modsat er det med digital betaling.

Af Lis Hornø

Måden, du betaler på, har betydning for, hvor mange penge du bruger. Digitale penge bedøver smerten, der er forbundet med at betale. **Asmus Leth Olsen**, lektor i statskundskab ved Københavns Universitet, siger: "En masse forskning i adfærd viser, at vi mennesker er mere villige til at bruge penge, når vi gør det på måder, der er koblet fra fysiske kontanter. Når vi tager pun-gen op, tager mønter og sedler ud, bliver betalingen anderledes konkret, end når vi bruger dankort og MobilePay."

Eksperimenter viser, at forbrugere vil betale mere for samme produkt, når de betaler med kort, end når de betaler med kontanter. Tjeneren får flere drikkepenge og nødhjælpsindsamleren større beløb, når der doneres digitalt. Ligesom duften af nybagt brød stimulerer sult, giver bare det at se et logo for et betalingskort et signal til hjernen, der giver lyst til at købe.

"Mængden af dankortbetalinger stiger år for år. Vi bevæger os mod det kontantløse samfund. Derfor bør vi nok tænke over, om vi i fremtiden kan repræsentere penge på måder, der hjælper hjernen med at opfatte det antal kroner, der ryger ud af vores lomme. Der må findes en teknologisk løsning," siger lektoren. ★

Betalingens psykologi

De fleste føler tab, smerte og en vis skyld ved at betale, fordi man jo derved bruger penge. Du kan udnytte betalingens psykologi både, når du vil mindske, og når du vil nyde dit forbrug.



Vil du **bruge færre penge**, skal du forstærke smerten ved at:

- Bruge kontanter frem for digital betaling
- Downloade en app, der visualiserer forbruget (Lommebudget, Spiri...)
- Modtage notifikationer efter træk på betalingskort, hvis banken har den service

Vil du **spendere** og være let om hjertet, for eksempel på ferien, skal du distrahere smerten ved at:

- Betale på forhånd
- Bruge betalingskort frem for kontanter
- Tænke i måder, hvorpå du kan skjule transaktionen for dig selv, for eksempel ved at lade en rejsefælle betale for jer begge



Kilde: Dan Ariely, professor i psykologi og adfærdøkonomi, Duke University

Kontanter i omløb

Lidt over 12.000 kroner pr. indbygger. Så mange kontanter er der i omløb i Danmark. Tallet stagnerede under finanskrisen, men er ellers steget de seneste 25 år.

Kilde: Nationalbanken

Fordele ved digitale penge

Forbrugerbeskyttelsen ved betalingskort er høj. Med mindre du ligefrem opbevarer kort og pinkode sammen, vil banken ofte dække tabet, hvis en tyv svindler med dit kort. Kriminelle foretrækker kontanter, fordi digitale penge er sporbare. For samfundet er sidstnævnte et værn imod hvidvask og sort økonomi.

Kilde: Betalingsrådet

Alle skal kunne være med

Forbrugerrådet Tænk mener, at retten til at betale med kontanter skal bevares, indtil der er udviklet løsninger for borgere, som ikke kan bruge dankort. Det kan for eksempel være ældre over 65 år eller socialt udsatte.

Kilde: Forbrugerrådet Tænk

O.k. at afvise kontanter

Folketinget vedtog i juni, at butikker fra nytår kan afvise kontanter fra kl. 22 til 06. For butikker i områder med særlig risiko for tyveri kan perioden udvides fra kl. 20 til 06.

Kilder: Betalingsrådet. Seniorøkonom Troels H. Holmberg, Retsinformation

Spørg
bare

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.



24. oktober

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

Hold styr på de nye regler

Hold dig orienteret om de nye regler om dagpenge og efterløn, der trådte i kraft 2. januar og 1. juli 2017. I 2018 kommer der nye regler om supplerende dagpenge og selvstændig virksomhed. Følg med på foa.dk/a-kasse/nye-dagpengeregler

Nyt job?

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

Digital post

Husk, at vi nu sender udvalgte breve (blandt andet din udbetalingsmeddelelse, hvis du er ledig) til din indbakke på foa.dk/indbakke. Klik på 'Mit FOA' i øverste højre hjørne, derefter på 'Mine personoplysninger' og 'Ret personoplysninger'. Her kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele. Du skal bruge dit NemID.



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.

Få overblik over din ledighed

Hvor mange dagpengetimer har jeg brugt? Skal og kan jeg forlænge min dagpengeperiode ud over de to år? Der er nok at holde styr på, når du er ledig. Via vores dagpengetællere kan du få et overblik over din ledighedsperiode.

Dagpengetællerne består af tre 'speedometre' og to 'timeglas' og kan findes på foa.dk/a-kassen. Du bliver bedt om at logge ind med dit NemID.

Dagpengeforbrug



Timeglasset viser de timer, du har tilbage på dagpenge. Dine data bliver opdateret, hver gang vi udbetaler dagpenge til dig. Du har som udgangspunkt ret til to år på dagpenge.

Supplerende dagpenge



Timeglasset viser, hvor mange timer på supplerende dagpenge du har haft, og hvor mange du har tilbage. Du har ret til 30 uger med supplerende dagpenge inden for

104 uger. Herefter mister du retten til at få supplerende dagpenge. Hvis din ret til almindelige dagpenge udløber, kan du heller ikke få supplerende dagpenge.

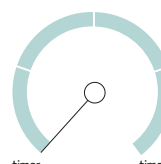
1 års forlængelse



Her kan du se, hvor mange timer du har arbejdet, og hvor meget du kan forlænge din dagpengeperiode med.

Hver time, du arbejder, giver dig nemlig ret til 2 timers forlængelse af din 2-årige dagpengeperiode. Du kan dog højst få et ekstra år på dagpenge. Vær opmærksom på, at dine opsparede timer også tæller med til genoptjening af en ny 2-årig dagpengeperiode. Timerne kan dog kun bruges én gang.

2-årig genoptjening



På figuren kan du se, hvor mange timer du har arbejdet, og hvor mange timer du mangler at arbejde for at få en ny 2-årig dagpengeperiode.

Vær opmærksom på, at opsparede arbejdstimer både kan bruges til at forlænge din dagpengeperiode og til optjening af en ny dagpengeperiode. Timerne kan dog kun bruges én gang.

Du skal arbejde mindst 1.924 timer for at genoptjene en ny 2-årig dagpengeperiode.

Karens



En karens er en nedsættelse af din udbetaling af dagpenge med en dags dagpenge. Nedsættelsen af din dagpengeudbetaling sker hver 4. måned regnet fra det tidspunkt, hvor du begyndte at få udbetalt dagpenge.

På figuren kan du se, hvor mange timer du har arbejdet i den nuværende 4-måneders periode, og om du kan undgå en karens. Det kan du, hvis du arbejder mere end 148 timer i den 4-måneders karensperiode svarende til mere end 20 dage på fuld tid i karensperioden. ★



Læs mere

foa.dk/a-kassen.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



Skal du på kursus?

På FOAs kursusportal kan du finde kurser og efteruddannelse i hele Danmark, der matcher dit behov.



Find kursus

foa.dk/kurser

Foto: Colourbox



FOA JobMatch

Tilmeld dig FOA JobMatch og bliv fundet af en arbejdsgiver, der mangler en medarbejder med netop dine kvalifikationer og erfaringer.



Få job

foa.dk/jobmatch

Foto: Johnny Frederiksen



Kan FOA få fat i dig?

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



Se og ret

foa.dk/persondata



Foto: Colourbox

Tjek din FOA-overenskomst

En overenskomst er en aftale, der fastlægger de overordnede vilkår i din ansættelse. Det er en aftale mellem én eller flere fagforeninger og arbejdsgivere.

Du har bedre ansættelsesvilkår, når du er ansat på en overenskomst, end hvis din arbejdsgiver blot fulgte lovgivningen. Overenskomsten forbedrer dine forhold blandt andet inden for disse områder: Løn, pension, arbejdstid, overarbejde, betaling af tillæg, uddannelse og kurser.

På FOAs hjemmeside kan du finde din overenskomst og læse den i et letlæseligt sprog.★



Læs mere

foa.dk/overenskomster

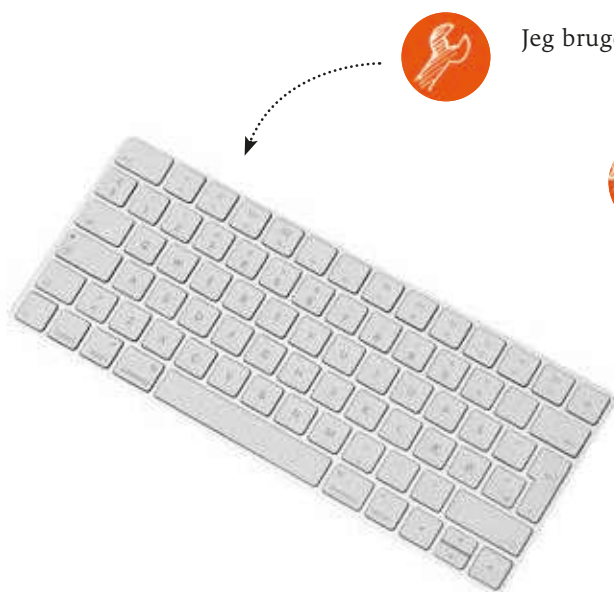
Følg FOA på Facebook

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

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Helle Tonnesen** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

Man skal være god til at sætte sig ind i andres perspektiv



Jeg bruger min computer hver dag.



Det er vigtigt, at man kan prioritere sine opgaver i mit job, for man bliver ofte forstyrret.



Jeg har en blå uniform på i form af cowboybukser, t-shirt og vest.



Mine arbejdstider bestemmer jeg selv. Typisk møder jeg klokken 7.



Jeg har en papegøje siddende på min skulder, når jeg sidder ved computeren.



Taler i telefon mange gange om dagen.



Hvad laver Helle?

Kan hun være ...

- Pædagogisk pladsanviser
- Beskæftigelsesvejleder
- Kantineleder
- Daglig leder på plejecenter
- Værkstedsleder



Send svaret og dine kontaktoplysninger til quiz@foa.dk senest 23. oktober. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Susan og de andre

- Der er 10.528 medlemmer, der arbejder som dagplejere.
- En dagplejer passer tre til fire børn mellem seks måneder og tre år. Dagplejerens opgave er omsorg for børnene, hvor trivsel og udvikling er i centrum.
- Det kræver ingen uddannelse at blive dagplejer, men der lægges vægt på de personlige kvalifikationer.

[i sidste nummer]

Susan er dagplejer

Michelle F. Nielsen i Bevtøft havde gættet, at Susan er dagplejer. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Michelle



[cv]

Navn: Susan Norlin.
Job: Dagplejer i Rudersdal Kommune.
Medlem af FOA
FOA Nordsjælland siden 2004.

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



VARME året rundt



Tag til Jaz Belvedere 4* i Sharm el Sheikh.
1 uge med All inklusive fra kun 3799 kr.
og få yderligere 6 % i rabat.

 **ATLANTIS**
REJSER

Læs mere på loplus.dk/atlantis

DIREKTE FLY til sol og afslapning



Detur er ferie for dig, der ønsker direkte fly
til sol og afslapning. Du får 5 % rabat på alle
Deturs rejsemål.

detur
der hvor solen skinner!

Læs mere på loplus.dk/detur

BILUDLEJNING – altid lokal billigst



Book din næste udlejningsbil hos one2move
med 10 % rabat.

one2move
BILUDLEJNING

Læs mere på loplus.dk/one2move

Bliv godt kørende TIL VINTER



Få 10% rabat på dæk fra Michelin, Uniroyal,
Continental og Goodyear. 4 stk. fra kun
kr. 1.895

QuickPot

Læs mere på loplus.dk/quickpot

BRUG FOR BILLEJE i Danmark eller udlandet?



Få op til 15 % rabat på biler, minibusser og
varevogne hos Sixt Biludlejning i Danmark
og udlandet.

SIXT
rent a car

Læs mere på loplus.dk/sixt

Rabat på den perfekte AFTEN UDE



Show, 4-retters middag & natklub
– Alt under ét tag. LO Plus medlemmer
får 10% rabat hos Wallmans.

Wallmans

— CIRKUSBYGNINGEN —

Læs mere på loplus.dk/wallmans

Dit medlemskort til FOA er også et LO Plus rabatkort.
Tjek altid loplus.dk før du handler.

Kan du ikke finde dit medlemskort, så få det i LO Plus App'en til telefonen.
Send en sms med KORT til 1999. Det koster alm. sms-takst.



Vi er i den grad designet til at indgå i en flok. Derfor **beskytter relationer med andre mennesker** os mod en række sygdomme.

Venskaber gør os sundere

Har du de relationer, du ønsker, og får du den støtte, du ønsker fra dem, så er du mere beskyttet mod en række helbredsproblemer, end hvis du var alene. Både nære venskaber, familierelationer og mere overfladiske bekendtskaber har en positiv virkning på sundheden og levealderen.

“Der sker en direkte påvirkning, når man indgår i relationer, men det er også lettere at få en sund hverdag, hvis man for eksempel har én at gå tur med,” siger læge **Rikke Lund**, der forsker i sammenhængen mellem sociale relationer og helbred på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet.

Velfungerende sociale relationer giver mindre risiko for forhøjet blodtryk, styrker immunforsvaret,

sænker niveauet af stresshormoner, og så påvirkes kroppens inflammationstilstand positivt. Den har blandt andet betydning for, om man udvikler hjertekarsygdomme, demens, visse kræftsygdomme og reumatologiske sygdomme som gigt.

“Selvom den gruppe mennesker, du er sammen med, måske påvirker dig med rygning eller usund mad, er det stadig sundere at have de sociale relationer end at være alene,” siger Rikke Lund.

Et finsk studie har afdækket, at når man skaber tilbud for ældre, hvor de får nye venskaber og flere relationer, kan det betale sig sundhedsøkonomisk. De ældre bliver mindre syge og skal have mindre hjælp. ★

jonna@periskop.dk

Guide:

Hold fast i dine venner

- 1** Hold kontakten til de venner, du har det rart sammen med. Ring, skriv og se hinanden over en kop kaffe.
- 2** Priorité venner og bekendte, der har fulgt dig gennem mange år. Det er værdifuldt at have livsvidner.
- 3** Benyt chancen for at opbygge nye relationer indimellem, for eksempel gennem frivilligt arbejde eller grupper i lokalområdet.
- 4** Overfladiske bekendtskaber har også betydning. De får os til at føle, at vi hører til.

Kilde: Rikke Lund, der forsker i sammenhængen mellem sociale relationer og helbred på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet.





En times samtale med en nær ven er ofte mere udviklende end en hel dags grublen alene.

.....
FILOSOF HELGE SVARE,
DER FORSKER I VENSKABERS
BETYDNING OG ER FORSKNINGS-
LEDER PÅ HØGSKOLEN I STOCK-
HOLM, I POLITIKEN.

Nye
fælles-
skaber

Her kan du møde andre

På Boblberg.dk kan alle gratis etablere nye fællesskaber sammen med andre, for eksempel gåture, læsegrupper eller søge en løbemakker. Boblberg.dk er etableret i 15 kommuner, og flere er på vej. Gamle relationer kan findes på Facebook, for eksempel via gruppen 'Find gamle venner og bekendte'.



Læs mere

boblberg.dk

Hvad synes du om FOA?

Svar på spørgsmål og vind et gavekort

I september sendte vi et spørgeskema ud til alle FOA-medlemmer, der har givet os deres e-mailadresse eller mobilnummer.

Du kan svare på undersøgelsen til og med 22. oktober.
Hvis du ikke har fået en direkte invitation til undersøgelsen pr. mail eller sms, kan du deltage på foa.epinion.dk

Svar på spørgsmålene og deltag i lodtrækningen om 2 gavekort på 1.000 kr. og 20 gavekort på 300 kr.

FOA SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Få hjælp til at finde dit næste job

FOA JobMatch

Jobformidling for FOAs medlemmer

FOA JobMatch er en gratis og landsdækkende jobformidling til FOA-medlemmer og arbejdsgivere
Læs mere på foa.dk/jobmatch

FOA SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om pastinak, der er en af efterårets grove grøntsager.



Månedens råvare:

Pastinak

Pastinakken er en hvid rodfrugt, der ligner persillerod. Den er sød og lidt krydret i smagen, men ikke så skarp som knoldselleri.

En fast pastinak har 2-3 ugers holdbarhed i køleskab. Opbevares pastinakken ved stuetemperatur, er holdbarheden blot et par dage.

Tidligt på sæsonen kan pastinakker skrubbes fri af jord med en grøntsagsbørste, men hen på vinteren skal den skrælles. Skrællet pastinak kan holde sig flere dage i en lukket beholder eller plastikpose i køleskab. Pastinaksuppe kan laves i en større portion til flere dage og nydes med forskelligt tilbehør.

Pastinaksuppe, kødboller med svampe og ovnbagte pastinakker

4 personer

Pastinaksuppe:

- 500 g pastinakker
- 250 g skalotteløg
- 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. smør
- ca. ¾ liter grøntsagsbouillon eller vand
- 1-2 spsk. citronsaft
- Tilbehør: 100 g flødeost naturel

Kødboller med svampe:

- 200 g hakket oksekød
- 100 g champignon
- 1 spsk. majsstivelse
- salt og peber
- lidt olie til fadet

Ovnbagte pastinakker med tranebær:

- 350 g pastinakker
- 2-3 kviste frisk timian
- ½ dl olivenolie
- Drys: 25 g soltørrede tranebær og 1 håndfuld bredbladet persille

- **Pastinaksuppe:** Skrub eller skræl pastinakkerne. Skyl i koldt vand og skær ud i mindre stykker. Pil løg og hvidløg og hak dem. Varm smør i en gryde og steg løgene klare. Tilsæt pastinakker og steg et par minutter. Tilsæt bouillon eller vand og kog suppen ca. 20 min. under låg, til pastinakker-

ne er møre. Blend suppen med halvdelen af flødeosten. Er suppen for tyk, tilsættes mere væske. Smag til med citronsaft og salt.

- **Kødboller:** Hak de rensede svampe fint og bland dem med majsstivelse. Ælt kødet med svampene og krydr med salt og peber. Form 12 runde kødboller. Tril dem i olie og læg dem i et ovnfast fad.

- **Ovnbagte pastinakker:** Skyl de skrubbende eller skrællede pastinakker og skær dem ud i stave. Timian skylles fri for

jord og blandes med pastinakker og olie på bagepapir på bageplade. Bages ved 225 grader samtidig med kødbollerne i ca. 30 min., til kødbollerne er gennemstegte og pastinakkerne møre. Skyl persillen, lad den dryppe af og hak den. Drys persille og tranebær på de bagte pastinakker.

- Servér suppen rygende varm i små skåle med en klat flødeost og sammen med bagte pastinakker med tranebær og kødboller med svampe og evt. brød.



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

Spis mindre kød

Få kød til tre dage ved at koge et stykke oksebryst eller -bov. Afkøles så hurtigt som muligt. Beregn 100 g kød pr. portion pr. dag.

1. Suppe med rodfrugter og små tern af kogt kød.
2. Asiatisk wok med kål, løg og rodfrugter, der lynsteges med soja og chili og strimler af kogt kød.
3. Smørrebrød på rugbrød med kålsalat, pickles, skiver af koldt oksekød og revet peberrod.



Foto: Colourbox

Brug frugter i maden

Æbler, pærer og blommer er gode i det salte køkken. Frugter giver frisk smag, sødme, sprødhed og farve til maden. Salat af æbler med peberrod eller karry, stykker af pære i en blandet grøn salat og stegte blommer og vindruer er en fin måde at få tilbehør til kød og fjerkræ.



DANMARK *for* VELFÆRD

**STOP BESPARELSER // JA TIL VELFÆRD
NEJ TIL MILLIARD-STORE SKATTELETTELSER**

**SKRIV UNDER PÅ
WWW.DANMARKFORVELFÆRD.DK**

3F // HK // FOA // Dansk El-Forbund // Malerforbundet // Danmarks Lærereforening // BUPL
Dansk Sygeplejeråd // Dansk Socialrådgiverforening // Uddannelsesforbundet // Kost & Ernæringsforbundet
PROSA // FTF's regioner // LO Hovedstaden // LO Aarhus // LO Fyn // LO Aalborg // LO Vest // LO Randers

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 11.

okt. kl. 13.30: Kom og mød to politisk aktive kvinder, Marianne Røgen, tidligere sektorformand for teknik/service, der vil fortælle om sit arbejde i FOA og om sit politiske arbejde som kommunalpolitiker i Egedal Kommune. Irene Buus, næstformand i FOA og sektorformand for social- og sundhed om sit arbejde i FOA og om sin opstilling som kandidat til byrådet i Frederiks-

sund Kommune. Bag efter er der fri debat og et lille lotteri med præmier. 15. nov. kl. 13.30: Paramediciner – bare et arbejde v. Simon Corlin. Hør om hans vej dertil og om samarbejdet med den region, han arbejder i.

Holstebro

Senior. 12. okt. kl. 14: Fortælling v. Knud Jacobsen fra Struer om bogen 'Heksen fra Fjaltring'. 26. okt. kl. 14: Rejsebeskrivelser v. Jytte og Niels Morten-

sen. 9. nov. kl. 14: Bowling, kaffe/te og kage – pris 50 kr., som betales ved tilmelding. Sko for egen regning. Pris 30 kr. for dem, der ikke spiller. Vi mødes derude. Tilmelding senest 3. nov. på 97 41 40 38/23678606. 23. nov. kl. 14: Visens venner kommer og underholder.

Horsens

Afdelingen. 3. dec. formiddag kl. 10-12.30 og eftermiddag kl. 14-16.30: Juletræ på

Scandic Bygholm Park. Pris pr. deltager 25 kr., købes kontant i afdelingen fra 1.-17. nov.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-

rød. 9. nov. kl. 10: Banko, sang og amerikansk lotteri i kælderren. Der serveres kaffe m. brød. Pris 30 kr. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 2. nov.

Odense

Afdelingen. 2. nov. kl. 18-22: Musik og buffet

i Salen. Maks. 140 deltagere efter først til mølle-princippet. Billetsalg frem til 26. okt. Pris: medlemmer 250 kr., ledsagere 350 kr. 25. nov. kl. 8-21: Bus-tur til København for medlemmer. Maks. 50 deltagere efter først til mølle-princippet. Billetsalg fra 5. oktober. Pris: 200 kr. 6. dec. kl. 12.30-16.30: Pensionistjulefrokost i Salen med maks. 130 deltagere efter først til mølle-princippet. Billetsalg 5. okt.-30. nov. Pris

150 kr. Se mere på foa.dk/odense.

Seniorklub Odense.

24. okt. kl. 9.30-10: Tilmelding og betaling til Fleggaard-tur og julefrokost på Kværs kro 28. nov. Pris 300 kr., ikke-medlem 450 kr. Kl. 10.45-11.45: Viva las Vegas Show v. Elviskopi. 7. nov. kl. 10-12: Fra gadebetjent til et liv i PET v. pensioneret kriminalbetjent Christian Madsen i FOA Vesterbro 120 Odense. **Seniorklub Nyborg.** 13. nov. kl. 12.30: Gule

Medlemspuls

Vinderne i august

Hovedpræmie:

Herdis Hansen
Toftevej 9
5591 Gelsted

Gavekort til Coop 300 kr.:

Kurt Mikkelsen, Bøgevej 26, 6600 Vejen
Kaja Østergaard Thomassen, Bjerre Vinkelvej 13, 8783 Hornsyld
Bente Brandt Mortensen, Oustedvej 5, 8660 Skanderborg
Helle Birgit El Sherif, Kaj Munks Vej 30, 3. th. 8260 Viby J
Anni Marie Sasserson, Egebjerg Bygade 129, 2750 Ballerup

Hovedpræmien er et weekend-ophold 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/medlemspuls

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

BLIV KLAR TIL SOSU-UDANNELSERNE MED FJERNUNDERVISNING

Har du fået merit for dine faglige og erhvervsfaglige kompetencer, men mangler **naturfag** eller **dansk**, så har du nu muligheden for at kvalificere dig og blive klar til uddannelsesstart på SOSU-uddannelserne.



Læs mere på

www.sosusyd.dk/naturfjern



Læs mere på

www.sosusyd.dk/danskfjern



ærter og spiller pakke-spil i 3F's lokaler, Vestergade 32 Nyborg. Pris 100 kr., ikke-medlemmer 125 kr. – medbring pakke til ca. 30 kr. Tilmelding senest 6 nov. til Hanne på 65 31 47 02/Bente på 23 46 31 72.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingens nyhedsbrev: Modtager du ikke nyhedsbrevet, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

Seniorklubben. 20. nov. kl. 13 i FOAs lokaler: Julehygge og bankospil. Der serveres gløgg og æbleskiver. Medbring pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Sjælland

Afdelingen. 23. okt. kl. 19: Regions-valgmøde i Sorø med debatter og medlemmer af Regionsrådet i Region Sjælland. Rejsescenen viser stykket 'En løn til at leve af'. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. Områdegeneralforsamling: 24. okt. kl. 18 i

Holbæk. 25. okt. kl. 18 i Nordvestsjælland. 26. okt. kl. 18.00 i Slagelse. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. 9. nov. kl. 19 i Slagelse: Fnidderespillet – et forrygende interaktivt, sjovt og lærerigt foredrag om kommunikation, samarbejde og dialog v. Jan Huss, journalist, skuespiller og psykoterapeut. 14. nov. kl. 19 i Slagelse: Den nye feminisme – hvad står i vejen for mangfoldighed i dag? – foredrag v. Emma Holten. 30. nov. kl. 17: Afdelingens repræsentantskabsmøde i Dianalund – alle medlemmer er velkommen med taleret og uden stemmeret, som er forbeholdt de delegerede valgt på områdegeneralforsamlingerne. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. 2. dec.: Tur til julemarkedet i Lübeck. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 300 kr. Bus fra Kalundborg, Slagelse, Sorø og Ringsted. 29. dec. kl. 13 i Pedersborg Forsamlingshus, Sorø. Juletræsfest for hele familien. Pris 75 kr. pr. person (børn u. 12 år gratis). Tilmelding på foa.dk/sjaelland

land. 30. juni 2018 på Det Kongelige Teater: Seebach-musical. Busafgange: Slagelse kl. 13, Sorø kl. 13.15 og Holbæk kl. 14. Pris 570 kr. pr. stk. – maks. 1 ledsager pr. medlem. Bestilling af billetter på foa.dk/sjaelland. **Teknik- og service-sektoren.** 7. nov. kl. 17: Medlemsmøde i Slagelse for Slagelse og Sorø kommuner og Region Sjælland. 8. nov. kl. 17: Medlemsmøde i Holbæk og Ringsted kommuner. 9. nov. kl. 17: Medlemsmøde i Asnæs for Kalundborg og Odsherred kommuner. Tilmelding senest 1. nov. på foa.dk/sjaelland. **A-kasse.** 7. nov. kl. 13: Café for ledige i Holbæk. 15. nov. kl. 17 i Kalundborg: Efterlønsmøde – du er velkommen til at tage en ledsager med. 5. dec. kl. 13.30 i Kalundborg: Café for ledige. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 6. nov. kl. 13: Bankospil. Bowling på torsdage kl. 12-13 i Megabowl. 3. dec. kl. 12: Julefrokost. Medbring selv

saps, glas, bestik, porcelæn til eget brug og en julegave til ca. 40 kr. Pris medlem 150 kr. og ledsager 175 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

18. okt. kl. 14: Bankospil. 15. nov. kl. 14: Fra aktiv erhvervsmand til aktiv pensionist – foredrag med Banko-Carl. 6. dec. kl. 13: Julefrokost. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 250 kr. Husk en julegave til ca. 15. kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

2. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling med efterfølgende bankospil. Forslag skal være formanden/lang@os.dk i hænde 14 dage før generalforsamlingen. Husk at medbringe en pakke pr. person til en værdi af ca. 25-30 kr. 7. dec. kl. 13: Julefrokost på Knud Lavard Centret. Pris medlemmer 175 kr. og ledsager 225 kr. inkl. én øl og én snaps – ønsker du mere, er det for egen regning. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

Åbningstid:
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
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@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
Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
sosu@foa.dk

klubben Nordvest-sjælland. 22. nov. kl. 13: Julefrokost i Kalundborg. Husk en gave til 30 kr. Pris 100 kr. pr. person. 6. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk en gave til 30 kr. Pris 100 kr. pr. person. Husk en gave til 30 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Kontakt og åbnings-tider: man. og tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13 på 46 97 38 60, foa.dk/sjaelland sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Sydfyn

Teknik og service-sektoren. 25. okt. kl. 17: Sektorårsmøde, i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via foa.dk/sydfyn eller TR senest 17. okt.

Sundhed og service-sektoren. 1. nov. kl.

17.30: Sektorårsmøde, Hotel Christiansminde, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via foa.dk/sydfyn eller TR senest 25. okt.

Pædagogisk sektor. 9. nov. kl. 18: Sektorårsmøde, i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via foa.dk/sydfyn eller TR senest 1. nov. Valgmøde med regionspolitikere holdes 6. nov. i afdelingen. Sæt kryds i kalenderen 23. nov. – medlemstur til Folketinget og Tivoli. Tilmelding er nødvendig, se foa.dk/sydfyn. Juletræsfesterne er i år 30. nov. og 5. dec., foa.dk/sydfyn. Medlemsturen i 2018 er planlagt til uge 23. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sydsjælland

Afdelingen. 13. nov.: Årsmøde i Social og sundhed, pædagogisk og teknik, kost og servicesektoren i FOA Sydsjælland iflg. lovene. Årsmøderne starter kl. 19. Der er spisning fra kl. 18. Husk tilmelding til spisning senest 8.

nov. kl. 12. Husk forslag skal være afdelingen i hænde senest 3 uger før. Læs mere på foa.dk/sydsjaelland eller i vores nyhedsbrev.

Sønderjylland

Senior. 19. okt. Lottopil i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 11. okt. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe, ikke-medlemmer betaler 30 kr. for kaffe samt betaler entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløkker og pensionist.



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



Find det her

foa.dk/afdelingen

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 187.973/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
26. september

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 8: 3. november
Frist til nummer 1/2018: 8.
december

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

Annoncefrist:
Nummer 8: 17. november

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

Nummer 7 udkommer:
14. november

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

Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
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
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

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:
brevkasse@foa.dk
senest **23. oktober**.

Du kan også besvare quizen på **foa.dk/quiz**

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Inger Gohlke, Nykøbing Falster**.



1. Hvor mange tillidsrepræsentanter var samlet til stormøde om velfærdsforringelser 4. september?

- A. 100 tillidsrepræsentanter
- B. 200 tillidsrepræsentanter
- C. 300 tillidsrepræsentanter

2. Hvordan lyder det 5. råd, hvis du bliver syg?

- A. Involver din læge
- B. Drik en kop kamillete
- C. Tag på arbejde alligevel

3. Hvor mange FOA-medlemmer var på sygedagpenge i 2016?

- A. 2.903 medlemmer
- B. 8.053 medlemmer
- C. 9.659 medlemmer

4. Hvad kalder praktiserende læge Anders Beich jobcentrenes sagsbehandling?

- A. Umenneskelig
- B. Fjøllet
- C. Tvivlsom

5. Hvor stor erstatning har sygehjælper Lone Nielsen med FOAs hjælp fået for sin arbejdsskade?

- A. Over 100.000 kroner
- B. Over 150.000 kroner
- C. Over 250.000 kroner



6. Hvor mange af FOAs medlemmer har en profil på Facebook?

- A. 75 procent
- B. 85 procent
- C. 95 procent



7. Hvilket spørgsmål må du ikke blive stillet til en jobsamtale?

- A. Er du gravid?
- B. Hvordan samarbejder du med andre?
- C. Hvad er dine svagheder?



8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. En persillerod
- B. En pastinak
- C. En finger

9. I hvilket tidsrum bliver det fra det nye år okay for butikker at afvise kontanter?

- A. Fra klokken 6-14
- B. Fra klokken 14-22
- C. Fra klokken 22-6



det sker

12. oktober

FOA beslutter sine krav til overenskomstforhandlingerne i 2018.

12. oktober

Børns Vilkår afholder 'bag for en sag'-dag, hvor børn bager for at hjælpe andre børn. Tilmelding på bagforensag.dk

13. oktober

Skolernes Motionsdag afholdes traditionen tro fredagen inden efterårsferien.

15. oktober

Frist for tilmelding til praktikvejlederkonference, som afholdes 7. december i DGI-byen i København. Tilmelding på

foa.dk/paedagogisk/kalender

24. oktober

Dagpenge- og efterlønskort kan udfyldes på foa.dk

24. oktober

Arrangement for FOAs ledermedlemmer i Region Syddanmark, 'Relationel koordine-

ring og robusthed', i Odense. Tilmelding på foa.dk

27. oktober

International bamse-dag. Overalt i verden fejres bamserne.

4.-5. november

Elevaktivitet 2017. FOAs årlige aktivitet for elever holdes på

Vingstedcentret i Vejle.

14. november

Fagbladet FOA nr. 7, 2017 udkommer.

FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓



Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer
Ring **44393953** · pensam.dk/foafordele

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

PenSam

FOA

praxis®

...gør din dag behagelig

SPAR
op til
36%

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

Spar mange penge på vores i forvejen lave priser - uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!



2 STK KUN
700,-

Model 959631
Dame jakke. Figursyet
Str. S - 3XL
Farve: Blå - Rød
Normalpris 545,-



Model 959554
Dame softshell-jakke
m/hætte. Figursyet
Farve: Fuchsia - Sort -
Grå - Blå
Str. S - 3XL
Normalpris 545,-

Model 959514
Unisex softshell-jakke
m/hætte.
Farve: Fuchsia - Sort -
Grå - Blå
Str. S - 3XL
Normalpris 545,-



2 STK KUN
800,-

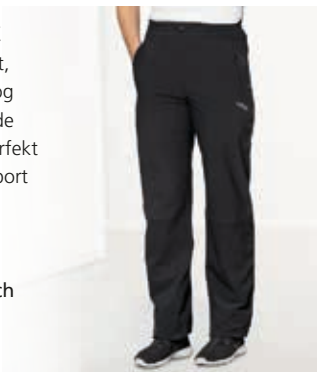
Model 959638
Lang dame jakke
Figursyet
Farve: Sort - Blå
Str. S - XXL
Normalpris 625,-

Se flere
KANON
tilbud på
praxiswear.dk

Obs! Denne model er lille i størrelsen - så vi anbefaler
ét nummer større end du plejer.

Stretch Sport

Funktionel komfort,
strækbar, åndbar og
svedtransporterende
kvalitet, som er perfekt
til både arbejde, sport
og fritid.
88% polyamid/
12% elastan
OBS: 2-way stretch



Model 96305
Dame buks med elastik i livet og
regulerbare elastikstropper i livet
og ved fod.
Farve: Sort - Hvid - Navy
Størrelse: XS/36 - 4XL/50
Normalpris 545,-

2 PAR KUN
700,-

Model 25370 - Padova

Sportssko til damer
med snøre.
Virkelig god komfort.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 389,-



2 PAR KUN
500,-

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 stk.
Tilbudet gælder til 31.10.2017 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning