Min styrke – vores velfærd

Nr | 04 | 19

Juni

TEKNIK & SERVICE

Fagbladet FOA

NYHEDER / DEBAT / DIN SUNDHED / GUIDE / QUIZ

tema:

VEJEN TIL MIT FAG

Drømme og tilfældigheder kan føre til job med stor arbejdsglæde

SIDE 28

4

GODE RÅD

Sådan bliver du klogere på din pension

SIDE 12

Nu bliver Lars Præsius en del af skoleledelsen

BEDRE TID, MERE LØN, STØRRE ANSVAR

45 tekniske serviceledere får ny aftale

SIDE 6–7

indhold

Lav løn påvirker pensionen

Selvom folkepensionister i dag er økonomisk bedre stillet end tidligere, er der store forskelle. En del har en særdeles skrøbelig privatøkonomi og har ikke råd til for eksempel gaver til børnebørnene eller til at rejse på sommerferie.

Ifølge tal fra ATP har 40 procent af de danske pensionister kun folkepension plus eventuelt ældrecheck og lidt ATP.

Bedre ser det ud for FOAs medlemmer – takket være deres arbejdsmarkedspension. Alligevel er alt for mange FOA-seniorer spændt urimeligt hårdt for. Forklaringen er en relativ lav løn og deltidsarbejde, som medfører en lavere arbejdsmarkedspension end de velønnede grupper på arbejdsmarkedet.

På den måde trækker lav løn og ulighed ubehagelige spor ind i alderdommen.

FOAs mål er, at medlemmerne kan få mindst 80 procent af deres tidligere indtægt, når de bliver pensionister. Det kræver, at folkepensionen får et nøk opad, og at pensionsprocenten kan øges i overenskomsterne.

Desuden gør man – som sygehjælper Vivi Lone Andersen – klogt i skabe sig et overblik over sin pension i tide. Eller som hun bemærker: 'Kollegerne har været vant til at vende hver en krone, så de klarer nok også pensionistlivet.' ★

Gitte Hejberg

Rettidig omhu

Vivi Lone Andersen forbereder sig på en lavere indtægt som pensionist.

Side 8-13

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

Morten Bruun
redaktionschef
xmobr@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

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

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

UNGT BESØG PÅ STATIONEN

To 9. klasses elever har besøgt brandstationen i Hvidovre. Se, hvad der overraskede dem mest.
Side 18

Tjek din banks etik

7 pejlemærker til valg af bank.
Side 36

Tjek på fejl og mangler
Teknisk servicemedarbejder Martin Bille Broberg fik en lys idé.
Side 21

tema
vores vej

Ny serie: Vejen til mit fag

Fem FOA-medlemmer fortæller deres historie.
Side 28-33

I hvert nummer

Striiben	16
Fagligt talt	22
FOA hjælper	24
7 skridt	27
Mad med Klinken	38
Quizzen	42

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

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

Trine Gade
visuel redaktør
trig@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

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

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

nyt

14

procent. Så meget er beskæftigelsen steget for de 60-64-årige i perioden 2009 til 2017.

Kilde: Danmarks Statistik

Foto: Jørgen True

Syge føler sig ydmyget

Ydmygende og uværdigt. Sådan oplever mange syge borgere deres forløb i landets jobcentre. 6 ud af 10 har i høj eller nogen grad oplevet at føle ydmygelse eller manglende værdighed, mens 7 ud af 10 mener, at kontakten med jobcentret belaster deres livskvalitet.

Kilde: Undersøgelse fra Psykiatrifonden med svar fra omkring 1.000 personer, heriblandt medlemmer af FOA

Jeg er efterhånden stødt så meget på det offentlige, at jeg er bange for det, jeg har set.

Forfatter og debatør Knud Romer om sit møde med sygehussektoren, plejehjem og daginstitutioner. Sagt til Berlingske

Opråb til Folketinget: Der er brug for flere varme hænder til vores børn og ældre. Det mener en lang række faglige aktører, der 14. maj havde inviteret til demonstration på Christiansborg Slotsplads mod budgetloven. Loven blev vedtaget som en slags udgiftsloft og straffer kommunerne økonomisk, hvis de bruger mere end budgetteret. Blandt talerne var forbundssekretær i FOA Helena Mikkelsen: "Da budgetloven kom til, var det fordi, der skulle styr på de offentlige finanser. Men [...] der er kommet styr på finanserne. Så er det på sin plads at få skrottet budgetloven, så der også kan komme styr på vores fælles velfærd."

Hvorfor har du valgt dit fag?

Foto: Jørgen True

Christoffer Vesterby Jensen, serviceassistent ved Randers Regionshospital

Lytter til patienternes historier

Det, jeg især godt kan lide ved mit job, er at snakke med patienterne, høre deres historie og måske give dem et smil på læben i en ellers svær situation.

Emma Kathrine Spaabæk, social- og sundhedsassistent ved hjemmeplejen i Holstebro Kommune

En god hverdag trods sygdom

Jeg kan fordybe mig i et menneskes sygdomsforløb og finde frem til, hvordan jeg bedst muligt kan hjælpe og give personen en god hverdag på trods af sygdom.

Kasper Hybschmann-Nielsen, pædagogisk assistent ved 'Pædagogisk vejledning og bostøtte' i Aabenraa Kommune

Har en lillebror med Downs syndrom

Specialområdet ligger mig meget nært, da jeg har en lillebror med Downs syndrom. Jeg føler mig forbundet med de familier, der har handikap inde på livet.

Bolette Ibsen, social- og sundhedshjælper ved Kildebo Plejecenter i Guldborgsund Kommune

Vil gerne hjælpe andre

Jeg har valgt dette fag for at hjælpe andre. Når jeg kan give borgerne en god dag og kan se, at de har det godt, så ved jeg, at jeg gør en forskel.

Læs tema om vejen til faget
Side 28

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

FOA ønsker bedre vejledning i folkeskolen

Elever i 9. klasse opfatter erhvervsuddannelser som mindre fleksible end gymnasiet. **Vi skal have en bredere indsats**, siger sektornæstformand.

Af Nana Toft ★ foto: Jan Sommer

I disse dage vinker endnu en årgang farvel til folkeskolen, og for langt de flestes vedkommende har de valgt, hvilken ungdomsuddannelse de skal i gang med.

Selvom flere har fået øjnene op for de erhvervsrettede uddannelser – heriblandt mange af de fag, hvor FOAs medlemmer arbejder – er der fortsat mange, der opfatter gymnasiet som et mere frit valg, der efterfølgende giver flere muligheder.

For mange opleves det som et pres at skulle vælge. Det handler om at vælge rigtigt første gang, have et højt karaktersnit og blive erklæret uddannelsesparat.

Det viser en undersøgelse, Danmarks Evalueringsinstitut, EVA, har lavet på baggrund af interviews med 9. klasses elever fra 10 folkeskoler.

Fagbladet FOA har inviteret **Celine Køhler-Christensen og nogle af hendes skolekammerater** til at interviewe og fotografere FOA-medlemmer på deres arbejdsplads.

Unge møder FOA-medlemmer
Side 18

Hektisk forløb

En af de elever, der har modtaget uddannelsesvejledning i år, er ***Celine Køhler-Christensen*** fra Nyager Skole i Rødovre.

"Det har været et hektisk forløb, men jeg synes, vi er blevet rådgivet fint i forhold til, hvilke muligheder vi havde. Hvis der er noget, der er blevet talt op, er det de erhvervsrettede uddannelser," siger Celine Køhler-Christensen.

Hun endte med at vælge gymnasiet, fordi det virker mere alment og fleksibelt og giver tre år mere til at overveje erhvervsvalg.

Mere individuel vejledning

I FOA er der stort fokus på, at unge får endnu mere viden om erhvervsuddannelserne – ikke mindst for at modvirke den store mangel på faglærte som eksempelvis so-su-uddannede, der er udsigt til om få år.

Og ifølge ***Vinni Jakobsen***, næstformand i FOAs Social- og Sundhedssektor, er det ikke nok, at FOA-fagene bliver bedre til at brande sig selv.

"Der er især brug for en bredere indsats, hvor der også bliver taget endnu mere hensyn til den individuelle vejledning," siger hun. ★

redaktionen@foa.dk

Fastlåst som faglært

Eleverne i folkeskolen peger på flere udfordringer:

- Knap halvdelen oplever det som et stort pres at vælge, hvad de skal efter folkeskolen.
- Flere fravælger en erhvervsuddannelse, fordi de ikke kan tage stilling til, hvad de vil.
- De oplever valget af en erhvervsuddannelse som mere definitivt og specifikt.

25

procent af de unge oplever ikke at få den hjælp, de har brug for.

Kilde: Unges oplevelse af uddannelsesvalg og vejledning i 9. klasse. Unges vej mod ungdomsuddannelse. Danmarks Evalueringsinstitut, EVA, 2018 (bygger på interviews med 46 unge fra 9. klasse fordelt på 10 folkeskoler i 2016)

Nu bliver de en del af skoleledelsen

Ny aftale mellem FOA og Aalborg Kommunes skolevæsen giver både **lønløft og større ansvar** til tekniske serviceledere.

Af Jakob Melgaard

45 tekniske serviceledere i Aalborg Kommune kan nu kalde sig rigtige ledere: FOA og skoleforvaltningen i den nordjyske kommune har indgået en aftale, der sikrer, at servicelederne formelt er en del af skolernes ledelse.

"De tekniske serviceledere er med aftalen blevet mere ligeværdige," siger faglig sekretær i FOA Nordjylland ***Peter Ottosen***, der har forhandlet aftalen på plads.

"Før havde de tekniske serviceledere ansvar for rengøring og for det tekniske personale, mens de havde en skoleleder, der bestemte meget over dem. Nu er de selv ledere på skolerne, nu har de selv ansvaret," siger han.

Mere løn og ansvar

Aftalen kom første gang på bordet for tre år siden, men først nu er det altså lykkedes FOA og kommunen at blive helt enige om betingelserne for de nye lederkontrakter.

"Vi er landet på en højere grundløn og ingen højeste arbejdstid," forklarer Peter Ottosen.

Det betyder dog ikke, at servicelederen skal arbejde længere end før, men han skal selv sørge for at holde styr på timerne, så han gennemsnitligt er på job 37 timer om ugen.

Og selvom der ikke følger flere opgaver med den nye titel, får servicelederne større ansvar.

"Hvis nu alle andre ledere er væk, så har servicelederen det personalemæssige ansvar for skolens personale, og opstår der en personsag, så må man tage ansvar for situationen og løse den," siger Peter Ottosen.

Serviceledernes tillidsrepræsentant, **Michael Claesen,** deltog også i forhandlingerne og er glad for resultatet.

"Vi har arbejdet et stykke tid med denne aftale, og det er dejligt, at vi nu kan underskrive den. Det betyder meget, at vi kan blive en del af lederteamet. Det er en anerkendelse," siger han. ★

redaktionen@foa.dk

De fleste får mere i løn

Aftalen mellem FOA og Aalborg Kommune gælder med tilbagevirkende kraft fra 1. januar 2019. Alle de tekniske serviceledere, der er omfattet af aftalen, er mindst på løntrin 39 nu. Det er en stigning for de fleste. Enkelte lå på et højere løntrin, og de er ikke gået ned i løn.

Nu er de selv ledere på skolerne, nu har de selv ansvaret.

Peter Ottosen, FOA Nordjylland

Teknisk serviceleder Lars Præsius:

"Stor fordel at styre tiden selv"

Af Jakob Melgaard foto: Niels Åge Skovbo

"Andre synes måske, det er nemmere at kunne sige 'så, nu er klokken 16, så har jeg fri'. Sådan har jeg det ikke. Jeg synes jo netop, at det giver en frihed at kunne arbejde igennem og gøre opgaven færdig, så jeg ikke skal tænke på den i morgen."

Det siger ***Lars Præsius***, der i knap fire år

Højere løn, øget ansvar og – ikke mindst – mere fleksibilitet er **tre af de store fordele**, Lars Præsius og 44 andre tekniske serviceledere i Aalborg har opnået.

har arbejdet i Aalborg Kommune som teknisk serviceleder på skolerne i Vestbjerg og Grindsted.

Han er glad for den nye aftale mellem FOA og kommunen. Den giver et statusløft og et lønløft, men den største fordel ved aftalen – ifølge den 53-årige Lars Præsius – er, at de tekniske serviceledere nu selv kan administrere deres arbejdstid.

Hvis han eksempelvis skal sætte en projektor op i en klasse, er det meget nemmere at vente, til eleverne er gået hjem. Det kan han nu.

"Jeg har altid haft et ønske om at komme på lederaftalen. Den store fordel er, at man styrer sin egen tid. Jeg skal ikke spørge nogen om lov," siger han.

Og det kan være en fordel i en kompleks hverdag, hvor det kan være svært at holde øje med timer, arbejdstid, overarbejde og afspadsering.

"Som leder kan jeg selv vurdere, at jeg har haft så og så mange kald, så nu tager jeg formiddag eller en fredag derhjemme uden at have dårlig samvittighed," siger Lars Præsius.

2.500 kroner mere i løn

Som teknisk serviceleder på to skoler er Lars Præsius' lønstigning lidt større end mange andres.

"Den ligger nok omkring 2.500 kroner," vurderer han.

"Jeg synes, at aftalen er meget positiv. I gruppen af serviceledere synes vi dog ikke, at lønstigningen står helt mål med det ansvar, vi har, men vi er på rette vej, og nu er vi en del af ledelsen."

Lars Præsius kan også godt se fordelen ved den nye aftale for skolelederen:

"Nu har skolelederen et hold ledere, der er ansat på de samme vilkår. Skal vi for eksempel ud af huset, skal skolelederen ikke længere tænke på, om jeg skal have overtid eller ej." ★

redaktionen@foa.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

27.05.
Forældreprotester har virket her: Bedre normeringer på vej
De seneste forældredemonstrationer har gjort stort indtryk. Det fortæller flere lokalpolitikere, der nu har sat minimumsnormeringer på dagsordenen.

23.05.
4 ud af 10 sosu'er overvejer at forlade faget
Social- og sundhedspersonale er allerede nu en mangelvare i kommunerne. Dårligt arbejdsmiljø truer med at gøre problemet endnu større.

22.05.
Kofoedsminde hyrer ufaglærte
I en kontrakt om vikarydelser på Kofoedsminde bad Region Sjælland om behandling på højt niveau med 'bevidsthed om kvalitet'. Alligevel bruger regionen ufaglærte vikarer, som Socialtilsyn Øst flere gange har kritiseret.

16.05.
Sosu: Vi betaler med helbredet
Der er færre ansatte til at løfte en voksende arbejdsbyrde på Aarhus Universitetshospital. Nogle bukker under for arbejdspresset, andre siger jobbet op. Nok er nok, mener tillidsrepræsentant.

16.05.
Sosu til Lars Løkke: Besparelser vil koste menneskeliv
Social- og sundhedsassistent Latifah El-Set vil vise Lars Løkke Rasmussen (V), hvordan besparelser i Bofællesskabet Korsvang i Assens skaber stressede medarbejdere, og gør beboerne syge og ensomme.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

"Jeg synes, det er **uretfærdigt, at der er store forskelle på, hvad folk har i pension**. Men jeg vil også være ked af, hvis det går ud over vores løn, at vi skal have bedre pension, for vi skal jo også leve, indtil vi bliver pensionister," siger sygehjælper og fællestillidsrepræsentant Vivi Lone Andersen.

Læs mere side 10.

Ulighed i løn trækker spor ind i alderdommen

FOA-medlemmer må forberede sig på en **stram økonomi som pensionister.** Urimeligt, siger FOAs formand, der ønsker højere pensionsprocenter i FOAs overenskomster.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

En indtægt, der svarer til dagpenge. Det er det beløb, som typiske FOA-medlemmer skal leve af som pensionister. Enlige vil få lidt over og gifte lidt under højeste dagpengesats, der i dag er 18.866 kroner om måneden. Det viser beregninger fra PenSam, der er FOA-medlemmernes pensionskasse.

Et gennemsnitligt enligt medlem med arbejde på social- og sundhedsområdet vil for eksempel få 20.200 kroner om måneden, mens det gifte medlem, der arbejder i et køkken eller med rengøring, får 15.583 kroner. Beløbene er i begge tilfælde, når pension fra PenSam, folkepension og ATP er lagt sammen. Alle beløb er før skat.

Få mest mulig ud af din pension
Side 12

FOAs formand: Uligheden er urimelig

En gennemsnitlig akademiker kunne til sammenligning i 2017 se frem til en månedlig indtægt på 26.750 kroner som pensionist. Det viser en analyse fra brancheorganisationen Forsikring og Pension. Forklaringen er, at akademikeren har en større arbejdsmarkedspension.

"Uligheden i pensionslivet er ikke rimelig, men det er uligheden i lønningerne jo heller ikke. Og arbejdsmarkedspensionen afhænger af, hvilket lønniveau og hvilken pensionsprocent, man har, og om man arbejder på fuldtid eller deltid," siger FOAs formand, ***Mona Striib***.

Pension skal være mindst 80 procent af løn

Hun finder det 'horribelt', at der er så store lønforskelle mellem forskellige fag, og at det sætter sine spor i pensionistlivet. Hun ønsker derfor en højere pensionsydelse til FOAs medlemmer.

"Folkepensionen bør hæves, men vi skal også have højere pensionsprocenter i vores overenskomster. Et delmål er minimum 16 procent for alle grupper ved næste forhandling," siger Mona Striib, og tilføjer, at det dog afhænger af, hvordan medlemmerne selv vil prioritere kravene. Målet er, at FOA-medlemmer får mindst 80 procent af deres tidligere indtægt i pension.

Det mål kan arbejdsmarkedspensionen alene ikke opfylde de første mange år, lyder det fra direktør i PenSam ***Torsten Fels***.

"Så langt vi kan se frem, vil pensionen til den typiske PenSam-kunde være en kombination af arbejdsmarkedspension og folkepension. Arbejdsmarkedspensionen som supplement vil være det, der kan give rum til lidt ekstra som pensionist," siger han.

Folkepension mindsker ulighed

FOAs medlemmer er blandt de grupper, der kan glæde sig over, at folkepensionen faktisk skaber mere lighed. Det siger ***Anna Amilon***, seniorforsker, ph.d. ved VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

"Forskellen mellem rige og fattige bliver mindre i alderdommen, især fordi folkepensionen fungerer stærkt udjævnende. Det er nemlig kun dem med lav arbejdsmarkedspension, der får pensionstillægget," siger hun.

Hun oplyser også, at dem, der tjener mest, oplever det største fald i indtægten som pensionister. De rigeste får med andre ord en mindre procentandel af deres tidligere løn end andre. Men de har stadig flere penge at leve for. Eller som Anna Amilon siger:

"Der er selvfølgelig stadig forskel i indkomsten blandt de ældste." ★

fida@foa.dk

40

procent af pensionisterne i Danmark har i dag kun offentlige pensioner og ATP som indkomst. De har nemlig ingen udbetaling fra en arbejdsmarkedspension eller en individuel pensionsopsparing.

Kilde: ATP

Pensionssystemet

Det danske pensionssystem består af tre 'søjler':

- Folkepension
- Arbejdsmarkedspension
- Privat pension

Dertil ATP, som er en opsparingsordning vedtaget ved lov.
Boligydelse og ældrecheck er de to vigtigste supplerende ydelser til pensionister.

Kilde: Anna Amilon, VIVE, i 'Gerontologi', Gads Forlag 2018.

Arbejdsmarkedspension

Arbejdsmarkedspensioner blev et vigtigt element i det danske velfærdssystem, da de blev indført i overenskomsterne på det offentlige (1989) og det private område (1991).

Kilde: FAOS, Københavns Universitet.

Vivi Lone Andersen regner med at **tilbringe en stor del af sin tid i kolonihaven**, når hun forlader arbejdsmarkedet.

Vivi lægger planer for den tredje alder

Man skal **forberede sig i god tid på livet som pensionist,** lyder rådet fra den 59-årige sygehjælper Vivi Lone Andersen. Hun har halveret huslejen ved at flytte til en mindre lejlighed.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Sygehjælper ***Vivi Lone Andersen*** har en drøm: Hun vil gerne besøge Japan. Det fortæller hun, da Fagbladet FOA spørger, hvad hun gerne vil bruge sit fremtidige pensionistliv til.

"Det er en drøm, jeg har haft lige siden, jeg som ung uddannede mig til pottemager, og en lærer fortalte om landet, hvor de har store traditioner i arbejdet med keramik og porcelæn. Min mand og jeg rejser ellers ikke ret meget," siger Vivi Lone Andersen.

Hun forventer, at deres kolonihave og det nyopførte hus i haven bliver rammen om pensionistlivet, med mere tid til sig selv og familien, ikke mindst børnebørnene.

> *Jeg plejer at sige, at aften- og nattevagter bliver fremtidens posedamer.*
>
> Vivi Lone Andersen

Vivi er i dag fællestillidsrepræsentant (ftr) for social- og sundhedspersonalet i Herlev Kommune, og tilværelsen som pensionist ligger nogle år ude i fremtiden. Hun runder de 60 i år og kan få folkepension som 67-årig.

"Hvis jeg bliver genvalgt som ftr, fortsætter jeg nok frem til pensionsalderen, for jeg har et spændende job. Ellers må jeg på efterløn, for jeg vil ikke kunne holde til tempoet i plejen. Men det afhænger også af min mand, som bliver folkepensionist i år," siger hun.

Pensionistlivet skal forberedes

Sammen med gemalen er hun allerede i gang med at forberede sig på de mindre indtægter, de vil få som pensionister. Tidligere boede de i hus, derefter i en dyr lejlighed, og nu har de halveret huslejen ved at flytte til en mindre lejlighed.

"Vi købte kolonihaven, efter vi solgte vores hus, for vi kunne ikke holde ud bare at sidde i lejligheden. Pengene kom fra hussalget, så man kan godt sige, at vi har investeret i mursten," fortæller Vivi Lone Andersen.

Ægteparret har også en pensionsopsparing, som skal supplere folkepensionen og arbejdsmarkedspensionen fra PenSam, og Vivi mener nok, at de kan få økonomien til at køre rundt.

"Min mand er fabriksarbejder og har en bedre pension end min. Jeg regner selv med at få cirka 70 procent af min nuværende indtægt som pensionist," siger Vivi.

Deltid er skidt for pensionen

Hun har arbejdet i længere perioder som aften- og nattevagt med 28 timer om ugen, og deltiden har ikke gavnet hendes pension.

"Vi får jo aften- og nattillæg, men pensionsprocenten af tillæggene er mindre end af grundlønnen. Og selvom den er steget ved de seneste overenskomster, går det meget langsomt. Derfor plejer jeg at sige, at aften- og nattevagter bliver fremtidens posedamer."

Som ftr taler Vivi Lone Andersen også pension med sine kolleger. Hendes erfaring er, at de ofte bliver overraskede over, hvor lidt de vil få som efterlønnere og pensionister.

"Jeg ville ønske, at de satte sig mere ind i pensionsstoffet, men mange har svært ved at forstå tallene. Og så bliver det med pension desværre ofte først for alvor interessant, når man bliver ældre," siger hun og tilføjer:

"Men kollegerne har været vant til at vende hver en krone, så de klarer nok også pensionistlivet." ★

fida@foa.dk

Skriv

Har du nemt ved at få overblik over din pension?

Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

60

år inde i fremtiden, nemlig i 2080, vil cirka hver anden pensionskrone (53 procent) komme fra det offentlige og ATP. I 1995 var det 85 procent og 78 procent i 2015.

Kilde: ATP

Mænd har højere pensionsformue

I 2014 havde mænd i gennemsnit en pensionsformue på 2,2 millioner kroner, mens kvinder havde 1,7 millioner kroner.

Kilde: ATP

Højere levealder koster på pensionen

En million kroner i pensionsopsparing vil give cirka 4.800 kroner om måneden som pensionist. I takt med stigningen i levealder vil en million i pensionsformue dog betyde mindre udbetaling, da den skal dække flere år.

Kilde: ATP

Tjek din egen pension

På pensionsinfo.dk kan du få overblik over, hvor meget du kan regne med at få udbetalt som pensionist.

Læs mere

pensionsinfo.dk →

Bliv klogere på din pension

Pensionsforhold kan være lidt af en udfordring. Men **der er hjælp at hente,** hvis du vil have overblik over, hvad du skal leve af som pensionist.

Af Finn Danielsen ★ foto: Robert Attermann

1

Du kan få pension, før du bliver folkepensionist

Når du fylder 60 år, kan du tage hul på din pension, selvom du endnu ikke er pensionist. Det kan du gøre, hvis:

- du er født før 1959 *eller*
- har fået din pensionsordning før 1. maj 2007.

I begge tilfælde kan du vælge mellem at få en engangsudbetaling eller tage hul på din løbende, livslange pensionsydelse.

Du kan vælge engangsbeløbet, selvom du stadig er i arbejde, og der dermed stadig sættes penge ind på din pensionsordning.

Vælger du løbende udbetalinger, er det et krav, at der ikke længere sættes penge ind på din pensionsordning.

Endelig har du også mulighed for at gå på delpension. Det kræver, at du går mindst 10 procent ned i arbejdstid. I det tilfælde kan du godt tage hul på den løbende, livslange pensionsydelse, selvom der stadig sættes penge ind på din pensionsordning. Denne mulighed kan være attraktiv, hvis du ikke har ret til efterløn. *OBS: i alle tilfælde skal du være opmærksom på, at din pensionsydelse bliver mindre, når den skal dække flere år.*

2

Supplér efterlønnen med pension

Hvis du er født efter 1956 og går på efterløn, kan det være en god idé at få udbetalt løbende alderspension samtidig med efterlønnen. Din pension modregnes nemlig i efterlønnen, uanset om du får den udbetalt eller ej. Ligeledes modregnes udbetalinger, som du eventuelt har fået før, du gik på efterløn.

Folkepension

	Enlige, årligt beløb i kroner	Gifte/samlevende, årligt beløb i kroner
Grundbeløb	76.000	76.000
Pensionstillæg (maks.)	83.000	41.000
I alt (maks.)	159.000	117.000
ATP	24.000	24.000

Pensionsberegning
Oveni udbetalingerne fra PenSam og folkepensionens ydelser kan eventuelt komme ældrecheck på 17.600 kr. årligt (formuegrænsen er 87.900 kr.). Udskydelse af folkepension giver højere ydelse i form af en venteprocent.

Ved store udbetalinger af privat pension (i 2019 87.600 kr. om året, vil der være modregning i folkepensionstillægget. Med finanslov 2019 blev grænsen for modregning hævet fra 72.600 kr. til 87.600 kr. (enlige), og den udfases gradvist over 15 år.

Kilde: PenSam

3

Indbetal ekstra – hvis du har råd til det

Arbejdsmarkedspensionen fra PenSam er helt afhængig af, hvor meget du indbetaler i årene frem til pensionsalderen. Hvis du lægger ekstra kroner oveni den faste procent af din løn, der hver måned tilgår pensionskassen, kan du øge den udbetaling, du får som pensionist. I tabellen kan du se, hvad det for eksempel vil betyde, hvis du bruger 500 eller 800 mere om måneden til pensionsopsparing.

Ekstra indbetaling af pension

Pensionsindbetaling, kroner pr. måned i 40 år	Udbetaling ved 65 år
2.200 kroner (fast minimumsindbetaling)	46.000 kroner
500 kroner ekstra (egen indbetaling)	60.000 kroner
800 kroner ekstra (egen indbetaling)	69.000 kroner

På et velbesøgt seniormøde i Esbjerg forklarer Morten Meyer, kundeambassadør i PenSam, **alt, hvad der er godt at vide som kommende pensionist**. PenSam inviterer med jævne mellemrum til sådanne møder rundt om i landet.

Læs mere på **pensam.dk**

4

Arbejd længere – hvis du kan

Dobbelt så mange danskere som for 10 år siden arbejder i dag efter folkepensionsalderen, viser tal fra Danmarks Statistik og Dansk Industri. Det kan give dem en bedre pension.

For dem, der kan klare det, er der nemlig ekstra penge i det udskudte pensionistliv: Folkepensionen bliver højere, hvis man begynder senere på den. Man kan også indkassere en skattefri seniorpræmie, hvis man arbejder efter folkepensionsalderen, og den livslange pension fra PenSam stiger (se skema nedenfor). ★

Pension fra PenSam: Opsparingsforløb i 40 år fra 25-65 år

Modelberegning for en ansat på teknik- og serviceområdet	Pensionsindbetaling	Årlig udbetaling ved	Ekstra udbetaling pr. år ved senere pensionering				
	Kroner pr. måned	65 år	66 år	67 år	68 år	69 år	70 år
	3.000	69.000	4.100	8.500	13.200	18.300	23.900

Kilder: Morten Meyer, kundeambassadør og Søren Nymark, pensionskonsulent i PenSam

Efterløn bruges endnu

Antallet af efterlønnere er faldet støt, men FOA-medlemmernes andel af alle på efterløn er stigende. I 2018 var 10.583 fra FOAs A-kasse på efterløn.

Kilde: jobindsats.dk

Opholdskrav til folkepension

Fuld folkepension kræver, at man har boet i Danmark mindst 40 år fra man er fyldt 15 år. Har man boet i landet færre år, nedsættes folkepensionen forholdsmæssigt.

Kilde: borger.dk

Tjek din egen pensionsordning

- På dit seneste pensionsoverblik fra PenSam kan du se, hvad din pensionsordning indeholder af løbende udbetalinger og eventuelle éngangsbeløb.
- Du kan også finde oplysningerne på pensionsinfo.dk.
- Og så er det altid en god idé at kontakte en kunderådgiver i PenSam, hvis du har brug for vejledning, om hvordan du kan tilrettelægge din overgang til pension. Book for eksempel et telefonmøde på pensam.dk/samtale

Gå til seniormøde

På pensam.dk kan du melde dig til et 'seniormøde', hvor en rådgiver fra PenSam gennemgår bestemmelser om efterløn og pension.

groft sagt

En våd årstid
32 procent af de sosu-ansatte oplever mindst en gang om ugen, at en borger sidder for længe med en ble, fordi der ikke er tid til at skifte.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse, marts 2019, 1.871 sosu-ansatte deltog

Illustration: Gitte Skov

[snuden fremme]

Foredragsholder Mads Marius går gerne i brechen for sosu-uddannelserne, for **arbejdet med mennesker kræver respekt,** mener han.

Når jeg er rundt på folkeskoler og gymnasier for at holde foredrag, har jeg lagt mærke til, hvor lidt respekt der er for social- og sundshedsuddannelserne. Der er mange, der tænker: 'Føj, det er ikke noget for mig'.

Jeg har ikke selv arbejdet på et plejehjem, men jeg har kæmpe respekt for dem, der arbejder med ældre og psykisk syge, ja mennesker i det hele taget.

Til mine foredrag sidder der tit to-tre teenagere bagefter og græder, fordi de har problemer. Alt fra angst, stress til depression. Og hvert år får jeg omkring 3.000 beskeder fra unge om problemer, de har tæt på hjertet, så jeg ved, hvad det kræver psykisk at arbejde med mennesker. Derfor fortjener social- og sundhedsansatte og andre, der arbejder med velfærd, meget mere anerkendelse.

Jeg oplever, at der er respekt for handelsskolerne, fordi de er gode til at dele billeder af, at de fester party hardy. Det samme med STX, hvor man får et indtryk af mere flippede fællesskaber.

Men der er ingen, der råber højt om sosu-uddannelserne. Jeg savner, at dem, der arbejder i faget, deler deres fede historier. De må opleve noget af det mest livsbekræftende i deres arbejde. Det ville være med til at brande faget. ★

mebo@foa.dk

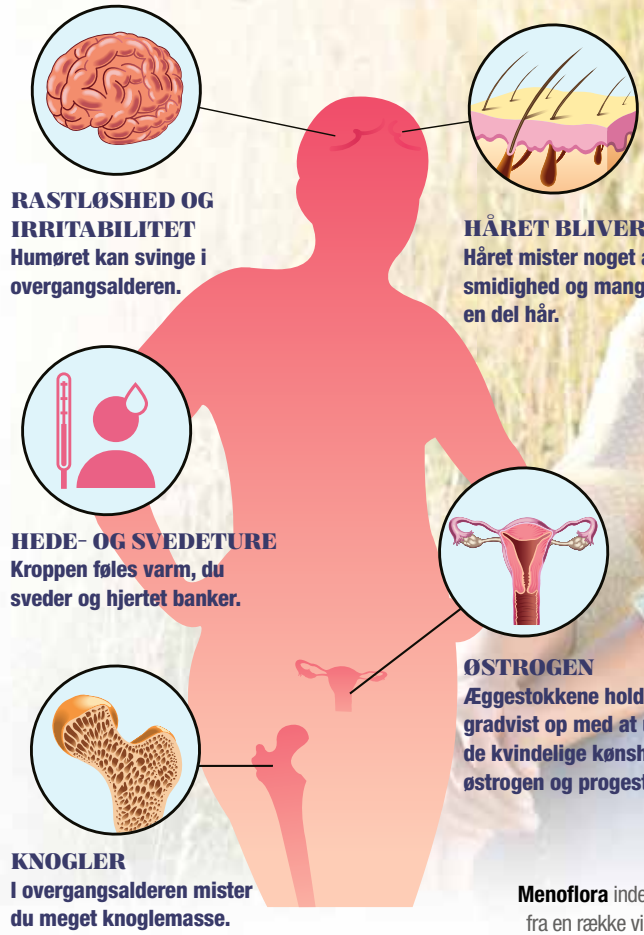
Foto: PR

21-årige **Mads Marius** holder omkring 90 shows om året og har både på Facebook og i foredrag for unge ofte talt social- og sundhedsuddannelserne op. Han mener, der er alt for lidt anerkendelse af dem, der vælger at gå den vej.

Af Mette Boysen

ANNONCE

Er du i overgangsalderen?



RASTLØSHED OG IRRITABILITET
Humøret kan svinge i overgangsalderen.

HÅRET BLIVER TYNDERE
Håret mister noget af sin smidighed og mange taber en del hår.

HEDE- OG SVEDETURE
Kroppen føles varm, du sveder og hjertet banker.

ØSTROGEN
Æggestokkene holder gradvist op med at udskille de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron.

KNOGLER
I overgangsalderen mister du meget knoglemasse.

Menoflora indeholder ekstrakter fra en række virksomme planter, der hjælper dig lettere gennem overgangsalderen.

Afhjælp hede- og svedeture

Varmen damper fra din krop og din energi er helt i bund. Du har måske svært ved at kende dig selv og humøret cykler op og ned.

Overgangsalderen er helt naturlig og rammer alle kvinder før eller siden. For de fleste typisk i alderen 45-56 år. Mange kvinder oplever forskellige forandringer, der kan være generende i hverdagen.

Problemerne varierer fra kvinde til kvinde og kan bl.a. være:

- hedeture/svedeture
- humørsvingninger
- træthed
- rastløshed
- irritabilitet

Hvad er overgangsalderen?
Som kvinde fødes du med et begrænset antal af æg og der produceres ikke flere. Antallet falder igennem livet. Fra du begynder at menstruere forbruges mindst et æg pr. måned. Det totale antal æg er dog langt højere end antallet af blødninger gennem et helt liv. Når reserven af æg er brugt op, falder østrogenniveauet og overgangsalderen indtræder. I Danmark indtræffer sidste blødning gennemsnitligt ved 51,6 år. Man kommer således typisk i overgangsalderen mellem det 45. og 56. leveår.

Hvad indeholder Menoflora?
Menoflora indeholder ekstrakter fra en række virksomme planter, der helt naturligt hjælper dig lettere gennem overgangsalderen:

Rødkløver indvirker på gener i forbindelse med overgangsalderen, f.eks. hedeture, svedeture, rastløshed og irritabilitet.

Salvie er en gammelkendt plante med en sveddæmpende effekt. Salvie bidrager til velbefindendet under overgangsalderen.

D-vitamin, der støtter opbygningen af knogler. Dette er specielt vigtigt, fordi kvinder i overgangsalderen mister meget knoglemasse.

B6-Vitamin understøtter en naturlig hormonbalance og bidrager til at regulere hormonaktiviteten.

Afhjælper hede- og svedeture

Menoflora indeholder bl.a. rødkløver, der bidrager til at opretholde en rolig og behagelig overgangsalder og afhjælper gener i forbindelse med overgangsalderen, f.eks. hedeture, svedeture, rastløshed og irritabilitet. Menoflora indeholder desuden salvie, der har en sveddæmpende effekt.

For dine knogler

Menoflora indeholder også D-vitamin, der støtter vedligeholdelsen af knogler. Dette er specielt vigtigt for kvinder i overgangsalderen, fordi kvinder i netop denne periode mister meget knoglemasse.

PRØV MENOFLORA TIL HALV PRIS

- **Til dig**, som gerne vil slippe for gener som **hede- og svedeture** og komme lettere gennem **overgangsalderen**.
- **Menoflora** kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. **Kun kr. 99,-** for 45 dages forbrug.
- **Menoflora** kan købes via nettet på **www.wellvita.dk** eller på **tlf. 82 30 30 40** – hverdage kl. 8-16.

wellvita

Tak for at synliggøre virkeligheden

Når du sidder med fagbladet, er både folketings- og EU-valget overstået. Mens jeg skriver, er valgkampen stadig i fuld gang, og jeg kender derfor ikke resultatet. FOA arbejder ikke partipolitisk, men vi arbejder for at påvirke grundlaget for velfærdssamfundet. Det gør vi, fordi vilkår og rammer for FOAs medlemmer på arbejdspladserne er afhængig af økonomi og styringsformer i den offentlige sektor.

Presset på FOA-medlemmernes arbejdspladser er tårnhøjt. I flere kommuner genåbnes budgetterne, og der skal spares igen og igen. Citronen kan bare ikke presses mere. Rigtig mange af jer har været med til at synliggøre virkeligheden i vores fælles velfærd og på jeres arbejdspladser. Mange tak for det.

[kort sagt]
FOA arbejder ikke partipolitisk, men vi arbejder for at forbedre vilkårene, så FOAs medlemmer ikke igen og igen skal opleve, at der skal spares på velfærden..

Det står bøjet i neon, at der er en voldsom underfinansiering af den offentlige sektor.

Sammen med andre organisationer har vi medvirket til at sætte velfærd på dagsordenen. Allerede inden valget har debatten skabt resultater. Nu anerkender begge sider i det politiske landskab både den demografiske udfordring med flere ældre og flere børn samt et efterslæb efter mange års besparelser på den offentlige velfærd. Der er fjernet 8,5 milliarder kroner, og der skulle i stedet have været tilført 9,3 milliarder, altså et underskud på 17,8 milliarder.

Der er 33.000 færre kommunalt ansatte siden 2010, mens befolkningen er vokset med 270.000. Det står bøjet i neon, at der er en voldsom underfinansiering af den offentlige sektor.

FOAs bud på at få vendt den negative spiral er: Skattepolitik, der sikrer, at velfærden genoprettes. Retfærdig skat, hvor de bredeste skuldre bærer mest. Stop for skattely. Et godt børneliv uden fattigdom, væk med kontanthjælpsloftet. Gode pasningstilbud og skoler, der giver vores børn og unge en solid start på livet. Investering i uddannelse og efteruddannelse, investering i et godt arbejdsmiljø, værdig tilbagetrækning, væk med minuttyranni og dokumentationshelvede, et sammenhængende sundhedsvæsen, en socialpsykiatri, vi kan være bekendt, og ikke mindst en værdig ældrepleje. ★

Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Sendt til redaktionen

Opråb fra tillidsrepræsentanter

15. maj 2019

Vi kæmper for vores kolleger, vores arbejdsplads og den gode tone. Et godt arbejdsmiljø. Det er nemlig det, vi har til fælles, os tillidsrepræsentanter. Vi ønsker at få verdens bedste arbejdspladser og vilkår. Men er det kampen værd? Har vi de vilkår og rettigheder som tillidsrepræsentanter til at kunne udføre vores arbejde ordentligt? Bliver vi anerkendt af ledelsen? Anerkendt af vores bagland? Af vores egen organisation?

Casper Hare m.fl.

Facebook

Begge køn giver bedre dynamik

8. maj 2019

At få en mere lige kønsfordeling burde aldrig være et mål i sig selv. Når det så er sagt, er det min oplevelse, at gruppedynamikken forandres, og at vinklingen på faglige spørgsmål bliver mere nuanceret, når begge køn er repræsenteret i en medarbejdergruppe.

Martin Høyem

Sendt til redaktionen

Hvor skal vi placere eleverne?

10. maj 2019

FOA har sammen med KL, regionerne og regeringen indgået en aftale, der skal sikre 3.000 flere elevpladser over de næste to år. Det er dejligt, at vi skal

Kom så alle medlemmer, ingen kan tvinge os.
Stop med at tage de nattevagter, hvor man er alene på job.

NANCY JAKOBSEN

Hvad mener du?

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

uddanne flere til vores fag, men hvor skal de være? Jeg arbejder som social og -sundhedsassistent i socialpsykiatrien i Syddjurs Kommune, hvor en kollega og jeg er vejleder for social og -sundhedsassistenteleverne. Vi har lige haft en periode med fem elever, hvilket er cirka en fjerdedel af, hvor mange ansatte vi er. Er det rimeligt for eleverne, at de kommer så mange?

Karina Dybdal

Sendt til redaktionen

Stor ros til alle i velfærdssystemet

10. maj 2019

Stor ros og anerkendelse til dem, der arbejder i velfærdssystemet – sundhedspersonaler, læger, portører, serviceassistenter, dagplejere, pædagogiske assistenter, brandmænd og mange flere faggrupper udfører et omfattende arbejde. I rummer masser af empati og omsorg for ældre, børn og unge og ikke mindst hinanden – fortsæt med det, selvom politikerne ikke ser på det på samme måde.

Sara Jørgensen

Facebook

Humor er vigtigt – jo mere sort, jo bedre

9. maj 2019

Humor på arbejdspladsen er vigtig – og jo mere 'sort', jo bedre. Men vi skal heller ikke overse, at der også er brug for øjeblikke, hvor vi får talt sammen om, hvad vi hver især oplever af udfordringer i løbet af dagen – og finder årsager og løsningsforslag i fællesskab.

Helle Brunhøj

Facebook

Vi skal være bedre til at sige nej

10. maj 2019

Vi har alle en opgave i at sige nej. Nej til at være alene med 38 beboere, nej til at arbejde over evne og så videre. Jeg har ikke tal på, hvor mange gange jeg er gået retur til min leder og sagt: "Jeg skal lige høre, vi har det, det og det, og vi er tre mennesker på job. Hvad vil du have, vi gør og ikke gør." Kom så alle medlemmer, ingen kan tvinge os. Stop med at tage de nattevagter, hvor man er alene.

Nancy Jakobsen

Facebook

Omsorg skal der bare være tid til

23. april 2019

Man kan kalde det, hvad man vil, men almindelig omsorg burde der bare være tid til, uden at det skal stå på et skema eller en tidsplan. Sæt normeringen op, gør planlægningen mere fleksibel, hæv lønniveauet, så det bliver attraktivt at søge ind i faget. Så bliver det en win-win for alle.

Louise Fenger

Vejen til mit fag

Hvordan endte du i dit fag? Det spørger vi om i en helt ny serie, hvor vi beder FOA-medlemmer fortælle baggrunden for deres valg.
Tema side 28-33

Skriv

Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

Mange delte opslag om effektive sosu'er
"Vi sosu'er er verdensmestre i at effektivisere. Vi spiser bare lidt mindre, tisser lidt mindre og løber lidt hurtigere."
Det udsagn fra en social- og sundhedsassistent ansat på et plejehjem har fået mange reaktioner på FOAs Facebookside. Mere end 1.600 gange er det blevet delt, og det er nået ud til cirka 150.000.

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

“De passer virkelig godt på hinanden”

1

2

To 9. klasses elever, Karen og Silje, har fulgt overbrandmester Martin Smith Kjærsgård på hans arbejde på Hvidovre Brandstation. Eleverne fortæller om deres møde med en arbejdsplads, hvor **de ansatte ser hinanden som en familie**. Pigerne er overraskede over, hvor meget tillid betyder. Og så kan de egentlig godt forstå, hvorfor der ikke er så mange kvinder i faget.

Tekst og foto: Karen Tromholt Seibæk og Silje Holmestad Larsen

[Set med Karen og Siljes øjne]
Fagbladet FOA har inviteret 9. klasses elever til at fortælle historier fra arbejdspladser, hvor FOAs medlemmer arbejder. Det er sket i samarbejde med UU Vest Region Hovedstaden, som står for uddannelsesvejledning af unge. Idéen bag, er at se arbejdspladserne gennem de unges øjne og samtidig give dem et indblik i de mange forskellige jobmuligheder inden for FOAs område. Her er det Karen Tromholt Seibæk og Silje Holmestad Larsen fra Nyager Skole i Rødovre, der har fulgt overbrandmester Martin Smith Kjærsgård på hans arbejde på Hvidovre Brandstation.

Foto: Jan Sommer

Foto: Jan Sommer

Karen og Silje

1 **Øjenkontakt.** Overbrandmester Martin Smith Kjærsgård giver os straks hånden, da vi ankommer til brandstationen. Han kigger os i øjnene med et venligt smil. Førsthåndsindtrykket er supergodt. “Vi kigger altid hinanden i øjnene, hver dag, mine kolleger og jeg. Det giver tryghed,” fortæller Martin.

2 **Fysik.** Handsker, støvler, godt overtøj og andre redskaber er nødvendigt i brandmandsfaget, da det kræver meget hårdt fysisk arbejde. Det bliver man desuden testet for, før man bliver ansat. Derudover er der indlagt to timers obligatorisk fysisk træning pr. vagt, som man skal kunne gennemføre uanset køn. Alle kommer til en fysisk prøve hvert år.

3 **Tillid.** Tillid er utroligt vigtigt. Arbejdet som brandmand kan være farligt, så man skal kunne stole på hinanden, forstår vi hurtigt. “Mine kolleger er som en familie,” fortæller Martin. “Arbejdet kan nogle gange være et spørgsmål om liv og død. Det skubber os tættere sammen,” siger han. Vi fornemmer, at de passer virkelig godt på hinanden.

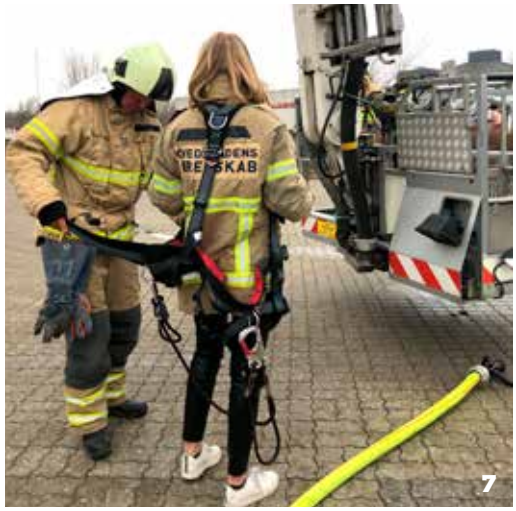
4

3

4 Miljøskadeligt?
Det er ret vildt, at brandslangerne skyder med op til 600 liter vand i minuttet, og at brandbilerne kører ud med 3.000 liter vand i tanken, hver gang de rykker ud. Det slog os, at det måske kunne være skadeligt for miljøet at bruge så meget vand? På den anden side: Det er jo også vigtigt at hjælpe dem, der er i nød! Martin forklarer dog, at brandmændene er trænet i at slukke brande med mindst mulig brug af vand.

Karen og Silje: Det overraskede os mest

- Faget handler så meget om tillid og fællesskab. De har også et værelse på stationen, hvor de kan overnatte, når de har 24 timers vagter. De bliver ofte vækket om natten.
- Jobbet er så hårdt fysisk. Bare dragten var jo virkelig tung, og de sprøjter, vi prøvede: Pyh, det var hårdt. Så det er ikke, fordi kvinder ikke kan, det er bare lidt sværere.
- Brandfolk er så imødekommende. Bare det her med, at alle – selvom de har været kolleger i 10-15 år – altid giver hånd, hver morgen.



5 **Brandkvinde.** Der er flest mænd i faget, hvilket ikke overrasker os. Det hedder jo også brandmand og ikke brandkvinde. Men det er ikke, fordi kvinder ikke kan, det er bare lidt sværere for kvinder, tror vi. Martin fortæller, at der faktisk er kvinder i faget, bare ikke så mange, som de gerne vil have. "Flere af vores kvindelige ansatte har flere år i træk i øvrigt vundet den hårde brandmandskonkurrence 'Berlin Firefighter Stairrun', så fysikken behøver ikke være en begrænsning," siger Martin.

6 **Sprøjteteknik.** Som brandmand skal man selv fragte vandet ud til dér, hvor det brænder. Man skal lægge brandslanger ud, som man så skal have med op i en lejlighed, ind i en bygning, en kælder eller andre bygninger. Der er også mange forskellige sprøjteteknikker afhængig af, hvad der brænder. Udstyret er derfor vigtigt. Kian Andersen viser os, hvordan man kaster en brandslange ud på den rigtige måde.

Skal Karen og Silje være brandkvinder?

Vi havde en fantastisk dag på brandstationen, hvor vi virkelig fik et indblik i, at det er en hverdag, der kræver et stort sammenhold. Vi tror dog ikke, at vi vil være brandmænd – eller brandkvinder. Ikke fordi, vi er kvinder, for vi er sikre på, at selvom det er et meget fysisk fag, kan det også være et fag for kvinder. Vi tror bare også, det kan være farligt ind i mellem. Det ved vi ikke, om vi har psyken til.

7 **Varm dragt.** Alle brandmænd har en dragt, som de skal have på under alle udrykninger. Den kan tåle op til 250 grader i maksimalt fem minutter. Den skulle vi selvfølgelig prøve! Den var dog alt for stor, meget tung og utrolig varm. Hvorfor er den det, når man nu arbejder så tæt på ild? Det undrer os.

8 **32 meter oppe.** Liften gynger i vinden. Vi har fået lov til at komme med op i 32 meters højde. Blæsten er så kraftig, at det er svært at høre hinanden. Liften er på sit højeste, og vi kan se en masse huse. Det er helt sikkert ikke praktisk at have højdeskræk, når man arbejder som brandmand.

9 **Alarm!** Man skulle tro, det var planlagt! Vores tur på brandstationen slutter brat, da alarmen går. En bippende lyd er overalt på stationen, og 30 sekunder senere vinker brandmændene farvel til os fra brandbilen.

det virker

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

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

Takket være teknisk servicemedarbejder Martin Bille Brobergs **indsigt i computere** har Avedøre Idrætscenter fået bedre styr på små og store reparationer.

Så kom der tjek på fejl og mangler

Hvad var problemet? I kommunens bygningsafdeling har de et program til at melde bygningsfejl. Men det er for stort et system til sådan et lille sted, som vi er, men så fik jeg en god idé.

Hvad gjorde du? Jeg snakkede med min chef om, at det kunne være fedt at have noget for os selv. Og på et par uger fik jeg klasket den første version af vores hjemmeside sammen. Den virker som en simpel udgave af Dalux. Den kan tilgås af alle enheder, uden at man skal have installeret en app først.

Hvordan fungerer det? Det første, man møder, når man logger ind, er indmeldingssiden. Der er et ikon, hvor man kan tage et billede, så kan man skrive, hvor og hvad fejlen er. Det kan for eksempel være en løs flise i vores svømmehal. Og så er der en lille rubrik, hvor man skriver sit navn. Så ved vi, der laver tingene, hvem, der har anmeldt fejlen.

Hvad betyder det i dagligdagen? Det har gjort det noget nemmere for os i den 'tørre afdeling'. Før skrev man en seddel og lagde den på bordet ved vores tekniske serviceleder, og så måtte man se hvornår, der skete noget. I dag bliver tingene lavet hurtigere, og der er styr på, hvad der bliver lavet. Vi har en side, hvor man kan se alle fejlene, så man ikke anmelder den samme ting flere gange. ★

redaktionen@foa.dk

[cv]
Navn: Martin Bille Broberg
Alder: 28 år
Arbejde: Avedøre Idrætscenter, Hvidovre Kommune i syv år, fastansat siden 2017
Uddannelse: Webintegrator, teknisk servicemedarbejder

Værd at vide om Martins program
- Martin Bille Broberg brugte en uges programmering på en testversion. Den færdige udgave var klar på en måned.
- Programmet bliver kaldt 'AIC Fejlmelding' efter Avedøre Idrætscenter, men Martin Bille Broberg pønser på at gøre programmet tilgængeligt for andre også.

Af Jakob Melgaard ★ foto: Jørgen True

fagligt talt

Broen til fremtiden

Med mindre man er total mørkemand eller -kvinde og afviser enhver form for ekspertviden samt ditto anbefalinger, så ved man godt, at de menneskeskabte kli maforandringer har og får alvorlige konsekvenser for mennesker på hele kloden.

[kort sagt]
FOA har tilsluttet sig alliancen 'Broen til fremtiden', der arbejder for en grøn og retfærdig omstilling.

Klimaforandringerne er over os, men viljen til forandringer i vores levevis og fordeling af klodens ressourcer er svære at spotte.

> *Os, der har svinet mest og stadig gør det, har et særligt ansvar.*

I FOA har vi tilsluttet os en alliance, som har til formål at sætte spot på nødvendigheden af at handle. Fagbevægelsen og alle andre ansvarlige kræfter i dette land har et forbandet ansvar for at aflevere en klode, der ressourcemæssigt kan håndtere menneskene, insekterne, dyrene og planterne. Den måde, vi i den industrialiserede verden håndterer kloden på, svarer til, at jeg som tillidsrepræsentant anbefaler medlemmerne at bruge deres månedsløn på en uge!

Der er behov for, at politikerne handler resolut og målrettet, og at vi som borgere indser alvoren i situationen og accepterer de omkostninger, der bliver konsekvenserne, og hver især bidrager med en mindre CO_2-belastende adfærd.

I Broen til fremtiden arbejder vi for en grøn og retfærdig omstilling. I fagbevægelsen har vi et særligt ansvar for at sikre retfærdighed – i forhold til, hvem der skal betale regionalt, nationalt og globalt.

Os, der har svinet mest og stadig gør det, har et særligt ansvar. Jeg er stolt af, at vi i FOA har tilsluttet os alliancen. Pas på vores børn og børnebørn – pas på klimaet! ★

Af Reiner Burgwald, sektorformand ★ foto: Per Strange

nyt

44

kommuner brugte sidste år færre penge på serviceudgifter, end de havde afsat i deres budgetter. Det viser beregninger fra FH af kommunernes endelige regnskabstal. Resten af kommunerne brugte omvendt flere penge på service, end de havde budgetteret. Det samlede underforbrug for alle landets kommuner er cirka 100 millioner kroner.

Kilde: Fagbevægelsens Hovedorganisation (FH)

De rigeste er blevet rigere

Mens de rigeste danskere – den ene procent, der tjener mest – i begyndelsen af 1990'erne havde en andel af danskernes samlede indkomst på omkring syv procent, tegner de sig nu for 11 procent. Det viser en analyse fra tænketanken Kraka i samarbejde med konsulentvirksomheden Deloitte.

Kilde: finans.dk

Det laver de voksne i børnehaven

Når børnehavebørn bliver spurgt om, hvad de voksne i børnehaven laver mest, svarer 85 procent af børnene, at de voksne mest går rundt og holder øje med børnene eller holder møder og snakker med de andre voksne. 15 procent svarer, at de voksne mest leger eller hygger med børnene.

Kilde: Børnerådet

Tønder vil skrive flere p-bøder

Tønder Kommune øger kravet til de kommunale p-vagter, som fremover skal skrive 22 ugentlige afgifter mod 14 i dag. Ifølge kommunen skal de ekstra afgifter kompensere for, at staten vil have 70 procent af indtægterne mod de 50 procent, som hidtil er røget i statskassen.

Kilde: jv.dk

Dansk akutteam vinder stor konkurrence

En dansk trio bestående af paramedicinerne Christian Hartvig (tv.), Michael Theilmann Møller og akutlægen Rasmus Hesselfeldt (th.) fra hovedstadens akutberedskab har vundet en stor international konkurrence for akutberedskaber ved EMS-kongressen i Madrid. "Vi er selvfølgelig super glade og stolte over at have vundet over så mange dygtige hold fra hele verden," siger Christian Hartvig.

Foto: Region Hovedstadens Akutberedskab

4

til 6 gange. Så meget større er risikoen for at komme til skade i en arbejdsulykke det første år på en ny arbejdsplads. Det viser en svensk undersøgelse, som blandt andet peger på manglende oplæring af nye kolleger, som en mulig forklaring på den øgede risiko.

Kilde: Arbetsliv, Sveriges største arbejdsmiljø-avis

Foto: Colourbox.com

Flere millioner til Arbejdstilsynet

Frem mod 2022 får Arbejdstilsynet tilført 460 millioner kroner for at styrke arbejdsmiljøet i Danmark. Det er resultatet af en aftale mellem regeringen og Socialdemokratiet, Dansk Folkeparti, Alternativet, Radikale Venstre og Socialistisk Folkeparti.

Kilde: amid.dk

Foto: Scanpix

Dømt for at dele ulykkesbilleder

En 20-årig mand er blevet idømt 10 dagbøder á 2.000 kroner for at optage og dele billeder fra togulykken på Storebælt 2. januar. I sit forsvar forklarede han, at han havde delt billederne for at bearbejde ulykken. Den forklaring afviste retten – blandt andet med henvisning til, at han forhandlede om pris på billederne. Han blev dømt efter straffelovens paragraf 264d, der handler om forbud mod at videregive billeder af private forhold.

Kilde: fyens.dk

Ambulanceforsøg gøres landsdækkende

Et forsøg til at opdage mindre blodpropper hos patienter i ambulancerne har vist sig så effektivt, at det skal udbredes fra regionerne Midtjylland og Hovedstaden til hele landet. Metoden sporer via en blodprøve et særligt enzym, der sladrer om iltmangel i hjertet.

Kilde: beredskabsinfo.dk

Ambitionen er, at vi er sejlklar måske allerede i slutningen af 2020.

Sekretariatsleder Jan Fritz Hansen, Færgesekretariatet, til faergesekr.dk om den længe ventede afløserfærge, som skal være backup, når de kommunale småfærger skal på værft

foa hjælper

Karin Jette Jeppesen blev opsagt, da hun for anden gang sygemeldte sig med stress på grund af en akut arbejdsskade. **Med FOAs hjælp har hun fået 440.000 kroner.**

Karin kan lægge fortiden bag sig

Vejen til godtgørelse

2006 September
Karin Jette Jeppesen starter som vikar på Else Hus og bliver året efter fastansat.

2014 September
Karin tager med en kollega og en beboer i sommerhus, hvor beboeren får et voldsomt anfald. Karin sygemelder sig på grund af stress som følge af episoden.

2015 Marts
Karin påtænkes opsagt efter længerevarende sygdom.

April
Opsigelsen trækkes tilbage, og Karin vender delvist tilbage til arbejdet.

Juni
Karin sygemelder sig igen og bliver opsagt. Sammen med FOA Roskilde og tillidsrepræsentant Inger Juel Pedersen kører Karin Jette Jeppesen en arbejdsskadesag og en afskedigelsessag. Det udvikler sig til, at FOA også undersøger hendes løn.

2019 Januar
Karin får 240.000 kr. i efterbetaling, 126.000 kr. i arbejdsskadeerstatning for pådraget psykiske men samt 74.000 kr. i godtgørelse for usaglig opsigelse.

En september nat i 2014 bliver livet vendt op og ned for sygehjælper ***Karin Jette Jeppesen***. Hvad, der skulle have været et fredeligt sommerhusophold med en kollega og en beboer med autisme, ender i et mareridt, da beboeren får et udadreagerende anfald.

"Han gik amok og ødelagde alt, hvad der var i huset. Vi kunne vælge mellem at få glas og sten i hovedet eller flygte," siger Karin Jette Jeppesen.

Mens de tilkalder politiet ude fra vejen, kan de høre, hvordan det baldrer videre inde fra sommerhuset. Efter den voldsomme oplevelse bliver Karin Jette Jeppesen sygemeldt på grund af stress. Hun får psykologhjælp fra sin arbejdsplads, solistboet Bispegården, der hører under botilbuddet Else Hus.

> *Han gik amok og ødelagde alt, hvad der var i huset. Vi kunne vælge mellem at få glas og sten i hovedet eller flygte.*

Opsagt i to omgange

Seks måneder inde i sin sygdomsperiode bliver Karin Jette Jeppesen påtænkt opsagt. Med FOA Roskildes hjælp lykkes det at lave en aftale med Region Sjælland om, at opsigelsen trækkes tilbage, og Karin vender en måned senere tilbage i jobbet på deltid.

I stedet for solistboet i Lejre skal hun arbejde i døgntilbuddet Else Hus i Karlslunde. Her kender hun ikke til arbejdsgangene, og da hun døjer med svækket hukommelse efter episoden, har hun svært ved at følge med.

"Jeg var nok ikke helt klar, men jeg ville jo gerne i gang med at arbejde og tænke på noget andet," siger Karin Jette Jeppesen, der plejede at elske sit arbejde.

Hun føler sig ikke velkommen af sine nye kolleger, og flere af dem fortæller, at de fra ledelsen har fået besked på at holde øje med hendes effektivitet. Efter to måneder sygemelder hun sig, hvorpå hun modtager en fyreseddel, som Region Sjælland denne gang står ved.

"Jeg var så langt nede i forvejen, at jeg dårlig nok kunne komme længere ned," siger hun.

Fejl i løn for 240.000 kroner

Den tidligere tillidsrepræsentant på Else Hus, Inger Juel Pedersen, opfordrer Karin Jette Jeppesen til at køre en arbejdsskade-

Af Linnea Engel Birch Kadziola ★ foto: Jørgen True

Karin Jette Jeppesen (th.) har gennem et **fire års langt sagsforløb** fået hjælp og støtte af sin tidligere tilidsrepræsentant, Inger Juel Pedersen.

sag og afskedigelsessag med hjælp fra FOA Roskilde. Gennem hele sagsforløbet, der tager fire år, står Inger Juel Pedersen ved hendes side.

"Hvis jeg ikke havde haft Inger, så ved jeg ikke, hvad jeg havde gjort."

Undervejs i forløbet beslutter FOA sig for at undersøge Karin Jette Jeppesens løn og finder fejl i tillæg og overarbejde, som resulterer i en efterbetaling på 240.000 kroner. Desuden får hun en arbejdsskadeerstatning og godtgørelse for usalig opsigelse. Disse sager slutter i januar 2019 og bringer det samlede beløb op på 440.000 kroner.

"Jeg er bare glad for, at det er overstået, og jeg ikke skal tænke på det mere," siger Karin Jette Jeppesen.

Else Hus ønsker ikke at kommentere på en personalesag, meddeler forstander ***Jette Funch Kofoed***.

"Ved uforudsete hændelser, som påvirker medarbejdernes arbejdsevne, tilbyder vi krisehjælp både akut og på længere sigt for at støtte og hjælpe medarbejderen tilbage på arbejde," skriver hun i en mail til Fagbladet FOA. ★

lika@foa.dk

Få hjælp af FOA

Tag altid kontakt til din FOA-afdeling, hvis du kommer til skade i arbejdstiden – også selvom du er i tvivl, om det er en arbejdsskade. Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, som registrerer din skade internt. Husk at anmelde din skade inden et år for at sikre din ret til erstatning. Tag fotos til dokumentation.

Kilde:
foa.dk/arbejdsskader

#glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig oplevelse med et af FOAs medlemmer. Her fortæller **Liv Nørgaard Meinert** – mor til Mads – hvorfor hun aldrig glemmer dagplejer **Kirsten 'Kisser' Hansen.**

Læs flere #glemmerdigaldrig på fagbladetfoa.dk

"Tak for de ristede kartofler, Kisser"

"Min søn Mads begyndte i dagpleje, da han var otte måneder. Jeg havde ønsket at gå hjemme med ham, til han var et år. Men det kunne ikke lade sig gøre. For jeg og min mand var fuldstændig udkørte. Da Mads var meget lille, fik han konstateret refluks (en tilstand, hvor der løber syre tilbage i spiserøret fra mavesækken), mælkeproteinallergi, pollenallergi og øreproblemer. Han sov i maksimum 45 minutter ad gangen – og helst i næsten oprejst position. Han spiste næsten ingenting. Det eneste, han ville have, var kogte kartofler, som blev ristet på panden.

Vi fik en dagplejeplads hos Kisser, som vi havde hørt godt om fra andre i byen. Det første møde var også meget positivt. Kisser lyttede aktivt til det, vi fortalte om Mads og spurgte ind til det hele. Hun tilbød selv at købe den specialkost, Mads skulle have, og hun foreslog at lægge en skråpude ind under barnevognens hovedgærde.

Det betød en kæmpe forandring for Mads at begynde hos Kisser. Det lykkedes hende at få ham ind i en rytme med mad og søvn, som ikke var lykkedes for os. Kisser gjorde noget, der virkede og gav os den aflastning, vi havde brug for. Hun tilbød at lave hans yndlingsret – ristede kartofler – og når de skulle i legestue en gang om ugen, medbragte hun retten og varmede den. Det var så fantastisk.

Kisser blev en gave for hele vores familie. Vi fik sovet og kunne igen være noget for vores ældste søn på dengang tre et halvt år. Jeg bliver meget rørt, når jeg taler om det.

Da Mads skulle stoppe hos Kisser, forærede vi hende et træ til at plante i haven. I vores have står den samme slags træ. Det fik Mads til sin navngivning. Vi ville give noget, der betød noget for os, fordi vi er hende så evigt taknemlige. ★

redaktionen@foa.dk

&

I dag er Mads fem år. Han er vokset fra sin refluks, er medicinfri og sover igennem næsten hver nat.

Af Marlene Grøftehauge ★ foto: Jan Sommer

7 skridt

Selvom du holder ferie, er der en række **tillæg, du har krav på**.

Snyd ikke dig selv i ferien

1 Du har ret til vanlige tillæg
Hvis du er fast månedslønnet, har du ifølge ferieaftalen ret til de tillæg, som sædvanligvis udbetales.

2 Hvilke tillæg er der tale om?
Du skal have løn efter din faste arbejdstid på ferietidspunktet inklusiv alle fast påregnelige tillæg jævnfør din arbejdsplan for perioden. Altså de tillæg, du ville have fået, hvis du havde været på arbejde.

3 Ferien skal afspejle vagtplanen
Du må ikke kun sættes i dagvagter, hvis du normalt både har aften- og weekendvagter for eksempel. Ferien skal afspejle vagtplanen.

4 Skriv ned
Skriv ned, hvilke vagter du normalt ville have haft, hvis du ikke havde holdt ferie og tjek, at du under ferie har fået de rette tillæg for de vagter.

5 Gem oplysninger
Gem altid dine lønoplysninger og oplysninger om arbejdstid. Hvis du ikke forstår den løn, du har fået under ferien eller ikke mener, at ferielønnen er korrekt, så reager på det. Også selvom det ligger år tilbage.

6 Spørg om hjælp, hvis du er i tvivl
Brug din tillidsrepræsentant eller kontakt din FOA-afdeling, hvis du er i tvivl.

7 Gælder også under sygdom og barsel med løn
Betaling for tjeneste på særlige tidspunkter, der fast udbetales, skal også gives under sygdom, ferie og barsel med løn. Det fastslog Ilse Both-dommen, der blev afsagt af Højesteret i 1976.

Kilde: FOA Overenskomst, chefkonsulent Lis Bjørnestad og UfR 1976, side 528 f

Vidste du?

Ilse Both-dommen blev afsagt af Højesteret i 1976. Dommen fastslog, at betaling for tjeneste på særlige tidspunkter, der fast udbetales, også skal gives under sygdom, ferie og barsel med løn. Du har nemlig krav på sædvanlig løn under ferie, sygdom og barsel med løn.

Kilde: UfR 1976, side 528 f

Af Mette Boysen ★ illustration: Jørgen Stamp

tema
vores vej

Vejen til mit fag

Hvordan endte du i dit fag? Det spørger vi om i en ny serie, hvor vi beder FOA-medlemmer **fortælle baggrunden for deres valg**.

Temaet er skrevet af Mette Boysen og Malin Schmidt

Ole Bruun Clausen er skibsfører, Sisse Strange Sejer er køkkenleder, ordblinde Steffen Goldschmidt er pædagogisk assistent, Jytte Dahl arbejder som parkeringsvagt, og Tina Wilsdahl blev social- og sundhedsassistent – ligesom sin mor og moster.

Det er i korte træk præsentationen af fem FOA-medlemmer – men bag de linjer gemmer sig fem vidt forskellige beretninger om, hvordan de landede i deres fag.

På de kommende sider folder vi historierne ud, når vi beder fem FOA-medlemmer fortælle om deres karrierevej – som optakt til en serie, hvor endnu flere medlemmer fortæller om deres karrierevej.

Gode ambassadører

Alle fem har bevæget sig, siden de begyndte på arbejdsmarkedet, og det er ikke usædvanligt ifølge ***Arnt Vestergaard Louwi,*** lektor og ph.d. ved Center for Ungdomsforskning.

"Det er ikke fordi, vi skal uddanne os ud af uddannelsen, men det er vigtigt, at man kan se, hvad der er af udviklingsmuligheder, når man vælger en given uddannelse," siger han.

Derudover fremhæver han, at vores valg også kan afhænge af, om et fag har gode ambassadører.

"Fede rollemodeller og narrativer er vigtige. Og det er uanset, om det drejer sig om at uddanne sig til social- og sundhedsassistent eller astronaut. Det skal være et identitetsprojekt, man kan se sig selv i."

Arnt Vestergaard Louw nævner også gyldne øjeblikke som betydningsfulde i forhold til vores valg af karriere:

"Vi har alle haft oplevelser, golden moments, hvor vi møder en person, der kan noget vanvittigt spændende, og så kobler vi os på. De øjeblikke kan vende vores verdensbillede og samle brikkerne og få dem til at give mening," siger han ★

mebo@foa.dk

Mød også

Sisse Strange Sejer

Steffen Goldschmidt

Jytte Dahl

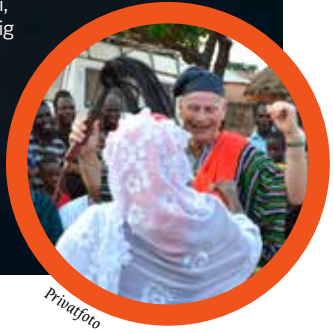
Tina Wilsdahl

Læs videre på næste side →

Ole Bruun Clausen: "Sammenlignet med dykkerjobbet er det den **rene luksus at sejle på en færge**. Mon ikke, jeg tager et par år mere."

Foto: Claus Bonnerup

FOAs eneste høvding
For fire år siden blev Ole Bruun Clausen udnævnt til underhøvding i en ghanesisk landsby, hvor hans søn Peter var udsendt som nødhjælpsarbejder. Høvdingen ville gerne hædre Peter for hans indsats for undervisning og infrastruktur, men han var for ung til titlen underhøvding, og derfor blev det hans far. Efterfølgende måtte Peter dog gerne optræde som sin fars stand in ved de ugentlige møder i høvdingerådet. Ole blev indsat ved en festlig ceremoni, og han har stadig den dragt, der blev syet til lejligheden. Og så er han, formentlig, den eneste rigtige høvding i FOA.



Privatfoto

Skibs-føreren

70-årige Ole Bruun Clausen har været vidt omkring som både **bankmand, dykker, stenfisker og skipper**, før han endte som fører på Egholmfærgen.

"Jeg ville faktisk ikke arbejde i en bank. Men det var det, man skulle dengang for at få en fremtidssikret uddannelse. Så jeg startede i Aalborg Bys og Omegns Sparekasse som elev. Men efter et par år i det, der nu hedder Spar Nord, sagde jeg op. Slipset og bureaukratiet var ved at kvæle mig.

Så jeg tog ud at sejle, og efter militærtjenesten var jeg gammel nok til at komme på dykkerskole. Først tog jeg lægd- og dybvandseksamen som hjelmdykker. Altså dykning med kobberhjelm. Derefter svømmedykkereksamen, dykning med luftflasker og svømmefødder.

Min far var var også dykker, og hans historier om sten- og vragfiskeri lød spændende, og derfor valgte jeg at arbejde som dykker på en stenfisker.

At vandre rundt på bunden med 80 kilo udstyr og en stentang på 60 kilo og fiske efter sten til for eksempel havnebyggeri var anderledes end at tømme sparegrise i banken – og meget sjovere.

Tangen sad fast til hjelmen, og når jeg fandt en sten, smed jeg tangen omkring den, og skibets kran løftede den op i lasten. Andre opgaver var sprængninger, undervandssvejsning og arbejde som dykker på alle de nye broer.

Senere blev jeg sætteskipper af 1. grad og arbejdede både som dykker og skipper i stenfiskerfartøjer, og jeg erhvervede efterhånden selv fartøjer og udførte entreprenøropgaver i de nordiske lande.

Men det sætter sine spor at arbejde som dykker. Kulde, umage arbejdsstillinger og tungt udstyr kan efter over 10.000 timer registreret på havbunden godt mærkes. Så for 14 år siden besluttede jeg, at jeg nok fortjente en tidlig pension.

> *Kulde, umage arbejdsstillinger og tungt udstyr kan efter over 10.000 timer registreret på havbunden godt mærkes.*

Efter et par måneder mente min hustru, at det nok var for tidligt, jeg gik og lavede rod i skabene. Så hun foreslog mig at sende en uopfordret ansøgning som skipper på Egholmfærgen. Jeg kendte ikke noget til arbejdspladsen, men skrev en ansøgning om torsdagen og havde første arbejdsdag om mandagen.

Færgen sejler hver halve time fra Aalborg til den lille ø Egholm. Overfartstiden er fem minutter, og jeg er rigtig glad for arbejdet. Jeg har gode kolleger, og man møder en masse spændende mennesker hver dag. Tre dages dagvagt, tre dages fri, tre dages aftenvagt, tre dages fri. Året rundt. Og selvom vagterne er længere end normale arbejdsdage for at opnå 37 timer pr. uge, så passer det fint med et familieliv. Så mon ikke jeg tager et par år mere?" ★

→

Sisse Strange Sejer: "Jeg er superglad for mit job, men der er mange tunge løft og gentagelser. **På sigt vil jeg derfor gerne undervise.** Inden for min branche er det sådan nogle som mig, der underviser på uddannelsen."

Kantinelederen

En tilfældig annonce betød, at den nu 46-årige Sisse Strange Sejer gik køkkenvejen. Hun er vild med sit job – **ikke mindst arbejdet med de børn, der ikke trives i skolen.**

"Da jeg var i begyndelsen af 20'erne, arbejde jeg på et hotel i Tyskland. Jeg troede, jeg skulle være tjener, da jeg kom hjem derfra, og kom også i lære som tjener.

Men jeg fandt hurtigt ud af, at det ikke var det, jeg skulle. Det var for hårdt med evige aften- og nattevagter. En dag så jeg en annonce for at blive køkkenleder, og det, de skrev i annoncen, var lige mig. Jeg skulle både lave mad, være i kontakt med mennesker og have med den administrative del og økonomi at gøre.

Da jeg blev færdig efter tre år, var det svært at få et job. Jeg havde nogle vikariater i daginstitutioner. Efter min anden barsel søgte og fik jeg job som kantineleder på Sct. Jørgens Skole i Roskilde.

Det er en folkeskole med 650 elever, og jeg har inklusionselever med i produktionen. Hvis de af en eller anden grund ikke trives i den normale undervisning, kan de komme i køkkenet og have lektioner hos mig i stedet for tysk eller nogle andre fag.

> *Der er en 13-årig pige, der er med i køkkenet på andet år. Hun kan rigtig mange ting nu.*

Til tider er det hårdt, for det er en sej kamp at få dem til at fokusere i halvanden time. Men det er også spændende og lærerigt.

Der er en 13-årig pige, der er med i køkkenet på andet år. Hun kan rigtig mange ting nu. Jeg behøver ikke sige, hvad hun skal lave, hun kan se det selv.

Det er en rigtig god oplevelse for dem. Det giver selvtillid og løfter dem over for de andre i klassen. Mange børn vil gerne med i køkkenet, men det er kun særlige, der får lov." ★

Foto: Jan Sommer

Den pædagogiske assistent

Foto: Jan Sommer

Som ordblind var det svært for 29-årige Steffen Goldschmidt at finde den rigtige levevej – indtil pædagogikken fangede ham. Nu er han på et center i Hillerød for børn og unge med særlige behov.

"På institutionen her er det de små ting, der tæller. Som når det for eksempel endelig lykkes en beboer at få sæbet sit hår ind. Når det lykkes at nedtrappe en konflikt, der ellers var ved at eskalere. Eller når jeg skal ned på hospitalet med en beboer, der altid skal i kiosken på vejen, hvor han køber en Pepsi Max med citron og seneste nummer af Se & Hør. At se, hvor stolt han er over at kunne gøre det selv, betyder helt vildt meget for mig.

Jeg har altid tiltrukket de personer, der har haft specielle behov, der hvor jeg har arbejdet. I ungdomsklubben var det ofte dem, der ikke var så gode til det sociale, og i børnehaven var det dem, der ikke gjorde, hvad man sagde.

Fortæl din historie
Se side 33

Jeg er ekstremt tålmodig. De ved, hvor de har mig, og de ved, at når de har lavet noget lort, har jeg ikke tænkt mig at skælde dem ud. I stedet taler jeg med dem, om hvad de selv synes om det. Det er ikke altid sjovt, men det er enormt interessant.

Jeg var super ordblind og kan huske, at når uddannelsesvejlederen kom, var det altid noget med, at jeg skulle på teknisk skole. Så jeg startede med at uddanne mig til tømrer, men var til sidst ved at kaste op, når jeg så et stykke træ.

Jeg blev næsten færdig på søfartsuddannelsen, men stoppede fordi jeg ikke kunne se mig selv gøre det. Jeg kunne ikke se mig selv låse mig inde på et stort skib i flere måneder med kun få andre mennesker.

Inden for det pædagogiske har jeg altid kunnet se mig selv også 30 år frem i tiden. Jeg tænker ikke, hvor jeg er om 30 år, men hvor jeg er inden for mit felt om 30 år. Det gør hele forskellen." ★

Cityassistenten

Jytte Dahl, 65 år og parkeringsvagt, elsker at gå på gaden og tale med borgerne. God service tæller mere end endnu en parkeringsafgift.

Foto: Niels Aage Skovbo

"Jeg kan lige så godt indrømme, at jeg søgte stillingen med venstre hånd. Jeg vidste ikke, hvad det var for noget. Men jeg kom ind til en samtale, og jeg kan huske, der sad en dame på min alder, og jeg tænkte: Hvis hun kan, kan jeg også.

Jeg fik jobbet, og på det tidspunkt var jeg faktisk bare glad for, at jeg kunne få noget, når nu jeg havde fysiske udfordringer med en frossen skulder. Og jeg endte med at blive rigtig glad for det.

Jeg har gode kolleger, vi har det ret frit og kan tilrettelægge vores egen dag.

Jeg aftaler med min makker, hvor vi vil gå, og så sætter vi os på et område. Vi har elcykler til rådighed, og så tjekker vi p-skiver, hjørner og fortove. Tænk, jeg cykler rundt inde i Aarhus og får penge for det.

Det er meget forskelligt, hvor mange afgifter jeg skriver på en dag. Nogle gange fem, andre gange 15. Det kan svinge meget.

Det er vigtigere at give borgeren en god service end at skrive en afgift. Det er god service, hvis man kommer til én, der har parkeret forkert og siger: 'Her må du ikke holde, men hvis du kører derhen, kan du holde lovligt.' Vi vil gerne have et godt ry.

Jeg kan sagtens se, at det er nogle træls penge at komme af med, når man får en afgift. Jeg prøver at komme i dialog med dem, der har fået en afgift, og siger: 'Det kan jeg godt se, men jeg har et arbejde, jeg skal passe, og en færdselslov, som jeg skal forholde mig til.'

Jeg kan godt lide, hvis der kommer én, der er irriteret på parkeringsvagter, og jeg så taler med dem, og de ender med at være positive og sige: 'Tak skal du have og god dag.'

Jeg elsker at være ude og snakke med borgere, specielt om sommeren. Når det sner, regner og blæser, er det hårdt. Når det regner, siger min chef, det er vigtigt at komme ud, for der holder folk mere på fortovet, for så skal de skynde sig at komme ud af bilen." ★

Følg serien

fagbladetfoa.dk/vores-vej
Her samler vi historier om FOA-medlemmers vej til et job, der giver dem arbejdsglæde. →

Få kvinder vælger søvejen
FOA har 179 erhvervsaktive medlemmer inden for søfart. 4 procent er kvinder, 96 procent er mænd.

Kilde: FOA

Flest kvinder i køkkenet
106 erhvervsaktive kantineledere er medlemmer af FOA. 90 procent er kvinder. 10 procent er mænd.

Kilde: FOA

FOAs største grupper
Med 35.832 erhvervsaktive medlemmer er social- og sundhedsassistenter den næststørste medlemsgruppe i FOA, kun overgået af social- og sundhedshjælpere, hvor der er 38.011 erhvervsaktive medlemmer.

Kilde: FOA

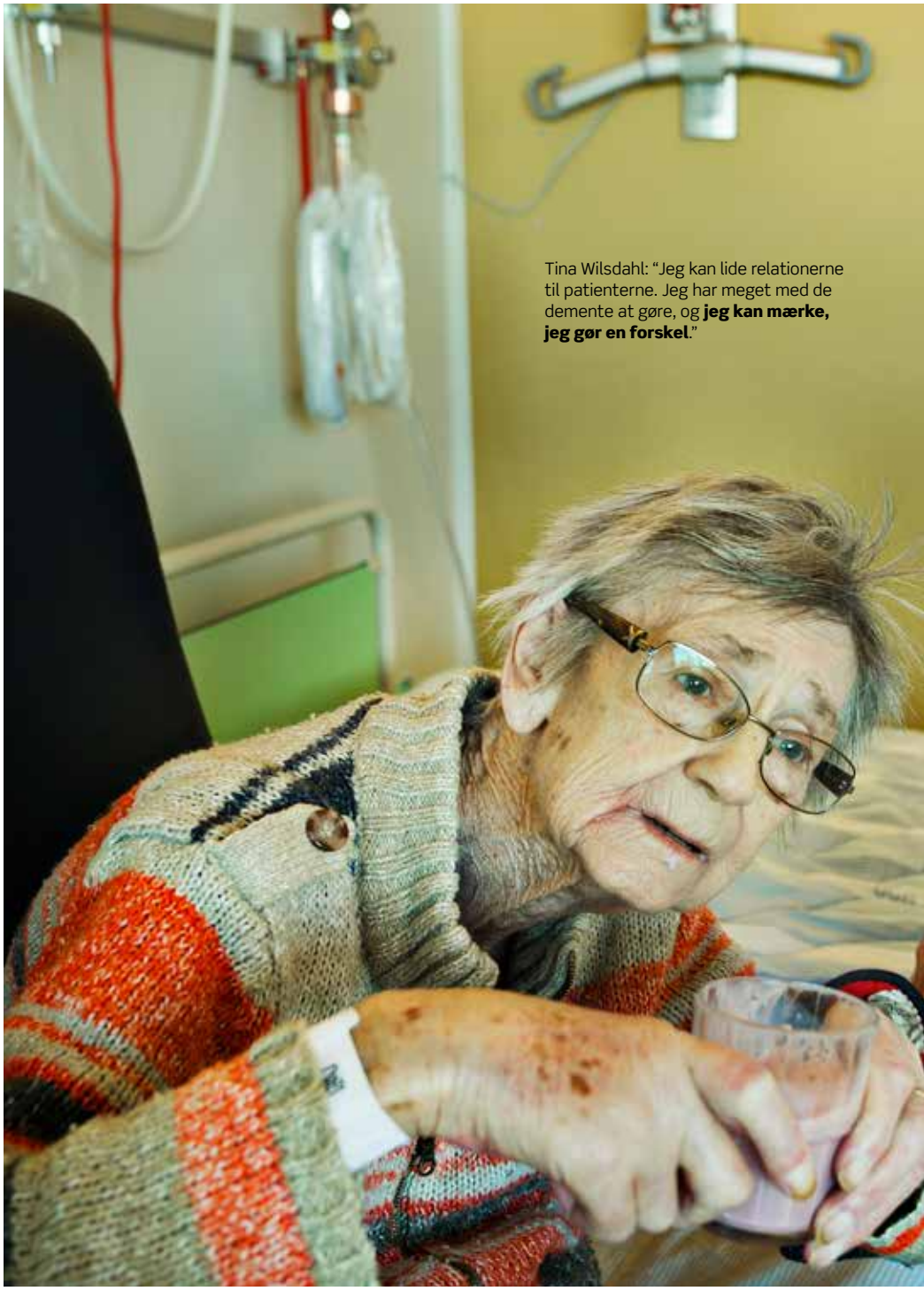
Flere vælger erhvervsuddannelse
19,4 procent af samtlige elever i 9. og 10. klasse har søgt om optagelse på en erhvervsuddannelse som første prioritet, når de skal fortsætte efter sommerferien. Det er en stigning i forhold til sidste år, hvor tallet lå på 18,5 procent.

Kilde: uvm.dk

3,1

procent af de unge, der 1. marts skulle søge ungdomsuddannelse, havde grundforløbet omsorg, sundhed og pædagogik som første prioritet. Det er indgangen til sosuuddannelserne. Sidste år var procentdelen 3,3, hvilket betyder et fald på landsplan på 0,2 procentpoint fra 2018 til 2019.

Kilde: sosu.dk



Tina Wilsdahl: "Jeg kan lide relationerne til patienterne. Jeg har meget med de demente at gøre, og **jeg kan mærke, jeg gør en forskel**."

Sosu-assistenten

46-årige Tina Wilsdahl var **teenager, da hun fik sit første plejejob.** Nu arbejder hun i geriatrien og som demens-underviser på sygehuset i Svendborg.

Foto: Niels Aage Skovbo

Fortæl din historie
Hvordan landede du som badeassistent, havnebetjent, dagplejer, social- og sundheds-hjælper eller noget helt andet?

Skriv til os på
redaktionen@foa.dk

> *Nogle kaldte mig kyllingen, fordi jeg var så ung. Men jeg var meget tryg ved det, og de var trygge ved mig.*
>
> Tina Wilsdahl

"Min mor og moster var sygehjælpere på et plejehjem, så det lå fuldstændig naturligt for mig at gå den vej. Jeg kunne ikke forestille mig noget andet.

Vi holdt jul på plejehjemmet flere gange. Vi var også derude til filmaftener og så Morten Korch-film. Det var glansbilledet af, hvordan det var at være på plejehjem. Selvfølgelig var det dét, jeg skulle.

Som 16-årig startede jeg som vikar i køkkenet og i vaskeriet, men endte allerede som 17-årig i plejen. Det havde jeg det rigtig godt med. Jeg kendte alle de mennesker, jeg skulle passe. Nogle kaldte mig kyllingen, fordi jeg var så ung. Men jeg var meget tryg ved det, og de var trygge ved mig.

I 1996 blev jeg færdig som social- og sundhedshjælper, og i 1998 blev jeg uddannet social- og sundhedsassistent.

Jeg har næsten altid haft med den ældre patientgruppe at gøre. Jeg er naturligt draget af dem. Det er rart at arbejde med ældre, og jeg har et godt samarbejde med dem.

Jeg nåede også at læse til zoneterapeut. Jeg må ikke tilbyde de ældre zoneterapi, men jeg kan ikke lade være med at nusse fødder og smøre lidt ekstra god creme på deres fødder.

På et tidspunkt arbejdede jeg på et plejehjem på Østfyn, men måtte sygemelde mig på grund af arbejdsmiljøet. Da jeg blev rask, tog jeg ud på geriatrisk afdeling på Svendborg Sygehus, hvor jeg tidligere havde arbejdet. Jeg fortalte om mit forløb og sagde, at jeg ikke vidste, hvad jeg kunne, men de ansatte mig. Først som timelønnet vikar, så i en fast stilling. Det var som at komme hjem, og jeg er glad for at være tilbage.

Svendborg er blevet udvalgt til projektet demensvenligt sygehus. Det at være demensvenlig gælder for alle ansatte. Så vi uddanner samtlige 15.000 medarbejdere på sygehuset i basisviden om demens og personcentreret omsorg.

Jeg er med til at undervise dem. I starten var det virkelig nervepirrende – og jeg kan huske, at jeg var nødt til med fingeren at følge, hvad jeg skulle sige, fordi jeg var bange for at sige noget forkert. Ret hurtigt kunne jeg mærke, at jeg brænder så meget for det, vi formidler, at det blev naturligt. Det er et budskab, jeg vil have, at alle får." ★

Husk

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

Husk at udfylde din Joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via **foa.dk/akassen** eller **jobnet.dk.** Du skal logge mindst 1–2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

Vi sender ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på **foa.dk/min-post.** På Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail eller sms.

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 indflydelse i FOAs A-kasse

FOAs A-kasse er en medlemsforening. Det betyder, at du som medlem kan få indflydelse. Hvert tredje år afholdes et delegeretmøde, hvor valgte repræsentanter fra hele landet samles. På mødet lægges linjen frem til næste delegeretmøde. Delegeretmødet er a-kassens øverste myndighed.

Valgt som delegeret?
Næste delegeretmøde er 10. december 2019 på FOAs hovedkontor i København. Inden da er der valgmøder, som ligger i perioden 12. august til 30. september og bliver afholdt lokalt.

Som medlem af FOAs A-kasse er du velkommen på valgmøderne – det er her, du kan blive valgt som delegeret eller som suppleant. Der skal vælges en delegeret og en suppleant for hver afdeling.

Du har også mulighed for at komme med forslag, som du ønsker skal behandles på valgmødet.

Du kan se, hvornår der er valgmøde i din afdeling på: foasakasse.dk.

Dagsorden på valgmøderne
Dagsordenen for valgmøderne i valgkredsen skal som minimum indeholde følgende punkter:

- Valg af dirigent
- Forslag, som ønskes behandlet
- Valg af delegerede og suppleanter herfor
- Indstilling af hovedbestyrelsesmedlemmer og suppleanter herfor

Valget som delegeret gælder i tre år frem til næste delegeretmøde i 2022. ★

Ledige kan nøjes med møder i a-kassen

Som medlem af FOAs A-kasse skal du fra 1. januar 2020 kun til møder i a-kassen og ikke i jobcentret i de første tre måneder af din ledighed. Årsagen er, at FOAs A-kasse er blevet udvalgt som en ud af ni a-kasser til at deltage i forsøget 'Mere ansvar til a-kasserne', som løber frem til og med 2023.

En fokuseret indsats
Som ledig skal man i dag til samtaler både i a-kassen og i jobcentret, og det oplever mange som forvirrende. Ved at samle indsatsen til kun at foregå i a-kassen kan vi fra 1. januar 2020 i højere grad målrette indsatsen over for ledige medlemmer. For eksempel vil vi sammen med vores FOA-fagforeninger tilbyde hjælp og vejledning, allerede når medlemmet bliver opsagt, så medlemmet måske helt undgår at blive arbejdsløs. A-kassen vil også sammen med FOA skaffe flere jobordrer, så flere af vores ledige medlemmer får en chance for at få nyt job gennem FOAs jobformidling FOA JobMatch.

Ekstra hjælp ved behov
Vi har også nye tilbud til de ledige, der har lidt sværere ved at få nyt job – måske fordi de er fysisk nedslidte eller har været syge af stress. De vil kunne få flere samtaler i a-kassen og dermed ekstra hjælp til jobsøgning. Er der overvejelser om at skifte til et helt andet fag, vil a-kassen hjælpe med kontakt til andre fagforeninger på området. A-kassens lokalenheder vil også tilbyde temadage, hvor man kan få gode råd om jobsøgning, kurser, jobloggen mv. Og de, der har læse-, stave- og regneproblemer, vil kunne få et jobsøgningskursus hos AOF. ★

Af Mette Wiederholt Pedersen

Selvom lune dage giver lyst til at lufte klipklapperne, er det klogere at vælge **tætsiddende sandaler** med gode såler, når du går meget på jobbet.

Vær god ved dine fødder

Knyster, hæl- og forfodssmerter kan gøre livet surt. Så selvom lune dage kalder på fine sandaler med tynde såler, er det klogere at finde robuste sportssandaler eller lette sko frem til sommerens arbejdsdage.

"Fodtøj skal sidde fast om foden og have en fast hælkappe. Hvis en sandal er for løs, knuger vi tæerne sammen for at holde den fast, og det giver dårlig belastning og spændinger," forklarer ***Tina Flach Svendsen***, fysioterapeut i Gigtforeningens rådgivning.

"Mange, der går eller står meget på jobbet, har ondt i fødderne hver dag – trætte fødder eller smerter i forfoden, hælen eller storetåens grundled. En fod er jo lille i forhold til, hvor meget vægt den bærer, så godt fodtøj er væsentligt," siger hun.

Kig på fødderne

Gør fødderne ondt, anbefaler hun, at man kontakter en fodterapeut eller bandagist. Der findes nemlig mange små hjælpemidler, for eksempel indlæg, tåhætter eller tåspredere.

"Gør noget ved det, for ofte bliver smerterne bare værre, fordi de skyldes en forkert belastning," siger Tina Flach Svendsen og råder til, at man indimellem tager sko og strømper af og kigger på fødderne: "Er der røde mærker omkring en knyste eller på hælen, skyldes det øget pres. Så er det en god idé at finde årsagen og skifte sko."

Hvis fødderne hæver i varmen, er det vigtigt at kunne justere sko eller sandaler, så de ikke strammer. Nogle bruger ligefrem ét par sko om formiddagen og et andet om eftermiddagen. ★

Få stærke fødder

1

Stå eller sid med fødderne på et håndklæde og kram det sammen med tæerne. Du kan også samle en blyant op med tæerne.

2

Spred tæerne alt, hvad du kan, og 'knyt' foden. Gør det 8-10 gange. Gentag 2 gange.

3

Bevæg ankelledet: Kør i cirkler hver vej rundt, vip med foden.

Kilde: Fysioterapeut Tina Flach Svendsen, Gigtforeningen.

Se flere øvelser

gigtforeningen.dk - skriv 'fodøvelser' i søgefeltet

Husk venepumpen

Du kan hjælpe hævede fødder af med væsken ved at lave venepumpeøvelser:

1. Stå på tæer og vip kroppen op og ned, så bagsiden aktiveres.
2. Stå – og løft på skift benene op, som om du gik på en høj trappe.
3. Sid på en stol og læg benene op. Vip med fødderne, så du bøjer og strækker anklerne.

Sko skal passe

Det er en myte, at sko skal gås til. Sko skal passe, når du køber dem:

- De må ikke være for smalle eller brede, og de skal passe i længden og i højden.
- Køb sko om formiddagen, hvor fødderne ikke er hævede, og prøv dem af hjemme på stuegulvet i nogle dage, før du beslutter dig helt.

Kilde: Fysioterapeut Tina Flach Svendsen, Gigtforeningen.

Fyssernes fodøvelser

Danske Fysioterapeuter har udgivet pjecen 'Sunde fødder', der leder dig igennem en række øvelser for fødderne og giver gode råd om at vælge de rigtige sko.

Læs mere

fysio.dk/pjecer

Af Jonna Toft ★ redaktionen@foa.dk ★ foto Colourbox

Brug for at måle bankerne på deres etik

Det **skal være lettere at gennemskue**, om ens bank har styr på etik og moral, mener flere organisationer.

Er du vred over, at din bank medvirker til hvidvask og skattesnyd? Oplever du arrogance eller aggressivt salg fra bankrådgiveren? Desværre findes der endnu intet værktøj i Danmark, der gør det nemt at vælge bank ud fra etiske overvejelser.

Lande som Norge, Sverige, Tyskland og Holland har Fair Finance Guide. Baseret på offentlige data rangerer guiden banker efter temaer som: Korruption, arbejder- og menneskerettigheder, skat, åbenhed, miljø, køn og våben.

Forbrugerrådet Tænk og udviklingsorganisationen Oxfam Ibis forsøger at rejse penge til en dansk Fair Finance Guide. Cheføkonom ***Morten Bruun Pedersen*** fra Forbrugerrådet Tænk siger:

"Det højner den etiske standard, når vi kan udstille, hvem der opfører sig godt og skidt. Fremstår en bank bedre end de andre, vil konkurrenterne begynde at forbedre sig."

Bankkunder går mere op i etik

En undersøgelse fra prisportalen Mybanker fra marts 2019 viser, at Mybankers brugere har etik som fjerde vigtigste krav til en bank. Siden samme undersøgelse blev udført i 2018, er antallet af kunder, der finder værdier og etik vigtige, steget fra 19 til 32 procent. Over 25 banker samarbejder med Mybanker, og virksomhedens direktør, ***Marlene Nørgaard***, er for tiden i dialog med dem om at indføre etiske data:

"Mybanker vil gerne finde en måde at synliggøre etik på, som sektoren vil tiltræde. Vi skal finde ud af, hvilke parametre man kan måle på i starten og så forbedre det over tid."

Mybanker håber, det nye indeks er klar ved årsskiftet.

Finans Danmark, der er interesseorganisation for blandt andre bankerne, mener, at Fair Finance Guide måler på for mange parametre. Det siger økonomidirektør ***Jakob Lægård Jakobsen***, som uddyber:

"Vi er i dialog med Forbrugerrådet om en dansk version af guiden. Vi vil gerne starte med at fokusere på områder, hvor man ved, der er forbrugermæssigt fokus: Hvidvask, skat og bæredygtighed. Senere kan scopet bredes ud."

Finans Danmark har nedsat to arbejdsgrupper til at foreslå indsatser henholdsvis imod hvidvask og for bæredygtig investering. ★

redaktionen@foa.dk

7 pejlemærker

Går du op i, om din bank tager samfundsansvar og har styr på etikken, så tjek disse 7 forhold.

1

Bankens forventning til forrentning af kapital

Lover banken sine aktionærer et højt afkast, er den nødt til at tage risiko og være aggressiv. Ifølge Forbrugerrådet Tænk vil banken da have tendens til at presse kunder til at købe problematiske produkter såsom bankens egne aktier eller risikabel investering. Du er selv nødt til at undersøge det for at sammenligne forskellige bankers forventninger. De fremgår for eksempel af bankens fondsbørsmeddelelser.

Af Lis Hornø ★ illustration: Jørgen Stamp

til valg af bank

2

Presseomtale

Bankens etik afspejles i medierne. Du kan finde vigtig information her – men husk din kritiske sans. Tilfældighed og pressens vinkling spiller ind, og sociale medier kan blæse en sag ud af proportioner.

3

Tabte ankesager

Det finansielle ankenævn behandler forbrugeres klager over blandt andet banker. På Fanke.dk kan du se afgørelser fra blandt andet Pengeinstitutankenævnet. Vær dog opmærksom på, at antallet af sager skal ses i forhold til bankens størrelse. Nu og da følger en bank ikke en afgørelse. Det skete to gange i 2018. Ved avanceret søgning kan du på Fanke.dk fremsøge, hvilke banker der ikke retter ind.

4

Andre landes Fair Finance Guide

Danmark har endnu ikke en guide, der gør det let for forbrugeren at gennemskue enkelte bankers etik og moral. Flere andre lande har en Fair Finance Guide, og enkelte danske banker kan slås op i nabolandes Fair Finance Guide.

5

Lokalt engagement

Investerer banken i lokalområdets fritidsliv og andet? Kig efter sponsormærker, spørg dig frem og søg på bankens hjemmeside.

6

Etik til debat

Gå i dialog om det, banken ikke lægger frem af sig selv. Det er helt okay at spørge din bankrådgiver til etik.

7

Påbud fra Finanstilsynet

Finanstilsynet griber ind, når en bank overtræder loven eller er passiv, hvor den burde handle. Find afgørelserne ved at søge på 'Finanstilsynet' og 'påbud' på nettet.

Kilder: Forbrugerrådet Tænk, Lis Hornø m.fl.

Det siger udlandet om Danske Bank og Nordea

Danske Bank og Nordea er bedømt i vore nabolandes Fair Finance Guide. I Norge scorer de henholdsvis 52 og 47 ud af 100 procent mulige. 'Dermed hænger de lidt efter gennemsnittet af banksektoren', står der i guiden. Den svenske guide viser ikke en samlet score, men man kan sammenligne to banker. På tre kriterier står de lige, på otte er Danske Bank bedst, og på tre er Nordea bedst.

Kilder: Etiskbankguide.no, Fairfinanceguide.se

Vis din utilfredshed

Har du realkredit, visse lån eller investeringsprodukter, kan det være dyrt at kvitte en uetisk bankkoncern. Måske kan du ikke få lånene andre steder, fordi økonomien er dårligere, end da du indgik aftalerne, eller fordi kravene til kreditvurdering er skærpet. Du kan dog gøre noget. Du kan flytte andre konti, forsikringer og engagementer væk. Det nye selskab klarer papirarbejdet.

Kilde: Forbrugerrådet Tænk, Lis Hornø m.fl.

PenSam Bank er kundeejet

I modsætning til de fleste andre banker er PenSam Bank kundeejet. Den ejes af et holdingselskab, hvor FOA og pensionsselskabet PenSam er eneste aktionærer. Banken følger samme etiske regler som pensionskassen, hvor medlemmerne har indflydelse via forbrugergrupper. Desuden har banken ingen udenlandske kunder, hvilket kan mindske risikoen for hvidvask. Du kan sammenligne PenSams priser med andres på Mybanker.dk.

Kilde: PenSam

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.

mad med klinken

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen.** I denne måned handler det om yoghurt, der kan bruges til meget andet end morgenmad.

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.com

Frisk salaten op
Skyl frilandsalater i koldt vand, til de er fri for jord og sand. Rucola og grøn salat ser rene ud fra supermarkedets plastikbakker, men de kan være forurenede med bakterier og virus, der kan give dårlig mave. Hvis de har været i bakken i flere dage, bliver de friskere i smagen af at blive skyllet i koldt vand.

Foto: Colourbox.com

Nyd bær ved stuetemperatur
Bærs holdbarhed kan forlænges i køleskab, men tag dem ud et par timer før og nyd dem ved stuetemperatur. Meget modne og bløde jordbær, hindbær eller brombær kan drysses med sukker og sættes i køleskabet i mange dage. Er de næsten udsmattede, kan de koges med lige så meget sukker som bær til syltetøj.

Månedens råvare: Yoghurt

Yoghurt er fermenteret mælk, hvilket betyder, at mælken er tilsat bakterier, der opbevares lunt en tid. Det gør, at mælken får en anden smag, og konsistensen bliver tyktflydende og cremet. Yoghurt er syrlig, og det forlænger holdbarheden i forhold til mælk. Opbevar yoghurt i køleskab.
Yoghurt kan nydes på mange andre måder end til morgenmad med mysli og frugt. Fast yoghurt med cirka 10 % fedt er både god som dip med krydderurter, krydderier og salt i stedet for sovs til stegeretter, brød og bagte grøntsager.
De fleste kender den græske tzatziki med agurk og hvidløg. Den faste yoghurt er også velegnet til søde desserter med vanilje, honning, nødder samt friske, tørrede eller syltede frugter.
Sødmælksyoghurt indeholder kun 4 % fedt og er tyndere i konsistensen. Den er god til kold suppe.

Yoghurtsuppe og brødsalat med 'dele-bøf'

4 personer

Yoghurtsuppe:
- 4 dl sødmælksyoghurt naturel
- 1 agurk
- 3-4 forårsløg
- ca. ½-1 grøn chili
- 1 håndfuld frisk dild
- 1 håndfuld frisk mynte
- 1 tsk. salt

Brødsalat:
- 200 g tortilla eller fladbrød
- 4 tomater
- 1 hjertesalat eller ½ hoved romainesalat
- 2-3 håndfulde rucola
- 1 spsk. olivenolie
- 2 tsk. æblecider- eller hvidvinseddike
- ½ tsk. salt
- drys: 1 tsk. sumak

'Dele-bøf':
- 2 oksebøffer f.eks. entrecote
- 1½ spsk. olivenolie

salt og friskkværnet peber

Yoghurtsuppe:
- Skyl agurken, forårsløg, chili og krydderurterne i koldt vand og lad dem dryppe af.
- Riv agurken fint og bland med yoghurten. Snit forårsløg og chili fint og bland i suppen sammen med hakkede krydderurter.
- Smag til med salt. Stil yoghurtsuppen i køleskab mindst 30 min., så den får mere smag.

Brødsalat:
- Tænd ovnen på 175 grader. Skær fladbrød ud i firkanter på ca. 3 x 3 cm. Bag brødene sprøde i ovnen ca. 10 min.
- Skyl tomater, salatblade og rucola i koldt vand og lad dem dryppe af.
- Skær tomaterne i mindre stykker og snit salaten.
- Bland salaten sammen af tomat, salat og brød med dressing af olie, eddike og salt, lige før den skal nydes. Drys med sumak.

'Dele-bøf':
- Varm en stegepande godt op. Vend bøfferne i olie. Brun på begge sider ved god varme. Krydr med salt og peber. Skru ned til middel varme. Steg videre 3-4 min. på hver side, til bøfferne er røde eller rosa. Lad bøfferne hvile i ca. 5 min.
- Skær bøffen i skiver på ca. ½ cm. Servér yoghurtsuppe til at drikke af en kop eller som sovs til brødsalaten og bøfskiverne.

Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

SER DU EFTER **NYT FORSIKRINGSSELSKAB?**

SPAR PENGE
SOM FOA-MEDLEM

PenSam Forsikring er dit eget selskab med enkle forsikringer, lave priser og fair skadesbehandling - 100% ejet af FOA og PenSam.

Ring til os på 44 39 39 99 og få et forsikringstjek

Du kan læse mere om vores forsikringer på **pensam.dk/foafordele**

PenSam FOA

det sker

Holstebro

Seniorklubben. 15. aug. kl. 14: Start efter ferie med banko.

Horsens

Afdelingen. 29. aug.: Seniorudflugt for pensionister og efterlønnere gerne med ægtefælle/samlever. Turen går til Gråsten Slot. Spisning/kaffe på Stubbæk Forsamlingshus. Afgang kl. 9.30 fra Horsens Banegård. Retur i Horsens ca. kl. 18. Billetter sælges i afdelingen i perioden 3. juni-5. juli (begge dage inkl.) Pris 100 kr. pr. person. Betales kontant eller via MobilePay.

Nordsjælland

E+P Klubben Hillerød. 12. sept. kl. 9-17: Bustur til Thorsvang Samlermuseum. Vi besøger de gode gamle dage i Thorsvang med gamle butikker og værksteder. Vi nyder en frokostbuffet/kaffe i museets restaurant Palmehaven. Betaling fra kl. 8.15-8.45 i FOA – bussen kører fra FOA kl. 9. Pris 250 kr. for medlemmer/gæster 300 kr. (maks 100 deltagere). Bindende tilmelding på klubmødet 19. juni eller til FOA Nordsjælland senest 22. august.

Varde

Efterløns og Senior klubben. 22. aug.: Udflugt til Digegreves Gård og Schackenborg. Afgang kl. 8.30 fra rutebilstationen Varde. Tilmelding senest 7. aug. 1. okt. kl. 13: Banko i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 27. sept. til aktivitetsudvalget: Sonja på 75 26 99 30 – Ida på 26 48 20 04 – Birthe på 41 58 40 57 – Inge på 51 20 46 49 – Annemarie på 71 75 85 85.

Vestsjælland.

Afdelingen. 25. sept. kl. 19: Kommunikation mellem linjerne v. Mette Junker, Body Mind Academy. Medlem 50 kr. og ledsager 75 kr. 30. sept. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 24. sept. 1. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding til spisning senest 25. sept. 2. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Nordvestsjælland, Vig Forsamlingshus, Ravnsbjergvej 1, Vig. Tilmelding til spisning senest 26. sept. 8. okt. kl. 18.30: Opstart af forløbet 'Stress af med kunstterapi', deltagerpris 200 kr., Lange Løng 29, Sorø. 28. nov. kl. 17: Ordinær afdelingsrepræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund.
Telefon- og åbningstider: 46 97 38 60 – mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Tilmelding med NemID og betaling på foa.dk/vestsjaelland.
A-kassen. 10. okt. kl. 18: Efterlønsmøde i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Du er velkommen til at tage en ledsager med til mødet. 17. okt. kl. 17: Efterlønsmøde i Område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 30, Kalundborg. Du er velkommen til at tage en ledsager med til mødet.
Efterløns- og seniorklubben Holbæk. 2. sept. kl. 13: 'Sundhed & Livskvalitet' v. Tove Junge Rasmussen. 7. okt. kl. 13: 'Pigerne på Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 4. nov. kl. 13: Andespil (3 bankoplader 45 kr. – ekstra plader 15 kr.). 2. dec. kl. 12: Julefrokost. Medlem 150 og ledsager 200 kr.
Efterløns- og seniorklubben Slagelse. 9. okt. kl. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 40 kr. 6. nov. kl. 14: 'Med traktor og campingvogn fra Høng til Nordkap' v. Kurt Frederiksen. 4. dec. kl. 13: Julefrokost – husk gave til ca. 40 kr. Medlem 200 kr. og ledsager 250 kr.

Medlemspulsen

Vindere i april 2019

Hovedpræmie
Marianne Sørensen, FOA Herning

Gavekort til Coop 300 kr.
Anja Karin Abel Sørensen, FOA Nordjylland
Dorte Eli Pedersen, FOA Sydfyn
Rikke Janni Ziegler, FOA Nordsjælland
Lene Rishøj Hansen, FOA Randers
Berith Lykke Hegaard, FOA Sydsjælland

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

Nye deltagere er velkomne på **foa.dk/medlemspulsen**

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

FOA-afdelinger
Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Esbjerg: 76 10 93 50
foa.dk/esbjerg
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund
Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/kls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland
Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randers
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Skive: 46 97 20 80
foa.dk/skive

Efterløns-og seniorklubben Ringsted. 5. sept. kl. 14: 'Min farmor, de faldne kvinder og englemagerne' v. Henning Frandsen. 3. okt. kl. 14: Besøg på Ringsted Radiomuseum. 50 kr. pr. person. 7. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling og bankospil. Medbring en pakke til ca. 30 kr. 5. dec. kl. 13: Julefrokost. Medlem 175 kr. og ledsager 225 kr.
Efterløns-og seniorklubben Nordvestsjælland. 28. aug. kl. 10: Kør selv tur til Geopark Odsherred. 17. sept. kl. 8: Tur til Bjørn Wiinblads Museum 'Det Blå Hus'. 250 kr. pr. person. 8. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Kalundborg. 50 kr. pr. person. 9. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Asnæs. 50 kr. pr. person. 27. nov. kl. 11: Julefrokost i Kalundborg. Husk gave til ca. 30 kr. 100 kr. pr. person. 4. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk gave til ca. 30 kr. 100 kr. pr. person.
Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Sydfyn

Afdelingen. 15. aug. fra kl. 17.30-19.30: Tur med M/S Helge. Afgang fra Svendborg Havn. Pris for medlemmer: 60 kr./ikke-medlemmer: 100 kr. Billetter købes i bogholderiet.

Sønderborg

Seniorklub. 15. aug. kl. 14: Sommerlotto i FOA – tilmelding senest 9. aug. 12. sept. kl. 18: Fællesspisning i FOA – tilmelding senest 6. sept. 22.-25. sept. kl. 7: Ferietur til Vest Harzen. Afgang kl. 7 fra Sønderborg politistation. Tilmelding og betaling senest 19. juni. 11. okt. kl. 18: Vin & Ost aften i FOA – tilmelding senest 4. okt. 14. nov. kl. 14: Lotto/bingo i FOA – tilmelding senest 9. nov. 28. nov. kl. 8: Juletur. Afgang fra Sønderborg politistation. Tilmelding og betaling senest 1. nov. 12. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA – tilmelding senest 6. dec. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller fagl020@foa.dk. Program for 2019 kan ses på foa.dk/soenderborg eller hent et program i afdelingen. Bemærk, som efterlønner kan du frit benytte dig af seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklubben. 26. juni kl. 12: Sejltur med Fjordbåden Helene gennem Haderslev Fjord. Der serveres dansk bøf og flødeand m. frugt på udturen. Der er en times ophold på Årø. På hjemturen serveres kaffe med dagens kage. Helene sejler kl. 12. Samkørsel fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 11. Ægtefælle/samlever som ikke er medlem af FOA 330 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 24. maj. 5 dagstur Frederikshavn og Nordjylland 18.-22. aug. Program ligger på foa.dk/sønderjylland, og i afdelingen. Pris: Medlemmer 3.100 kr./Ikke-medlemmer 3.550 kr.

Husk

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

Find dem her

foa.dk/afdelingen

4 enkeltværelser depositum: 1.000 kr. Sidste tilmelding og betaling 15. juli. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA betaler 30 kr. og betaler entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

FOA bogshop

Få op til 25 % i rabat, når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent. Læs mere på foabogshop.dk

FOA

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

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

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

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

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

Forsideillustration:
Niels Åge Skovbo

Medlem af Danske Medier

SVANEMÆRKET
Tryksag
5041 0004

DANSKE MEDIERS OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 185.930/9. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:
27. maj

Indlæg til 'det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 6: 30. juli
Frist til nummer 7: 27. august

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

Annoncefrist:
Nummer 5: 14. juni
Nummer 6: 19. august

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

Nummer 5 udkommer:
Uge 34

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

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

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk
senest **28. juni**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 2 blev
Niels Vestergaard, Brøndby.

Vi havde desværre ikke plads til quizzen i Fagbladet FOA nr. 3

1. Hvor mange elever i 9. klasse oplever, at de får mangelfuld vejledning, når de skal vælge ungdomsuddannelse?
A. 20 procent
B. 25 procent
C. 30 procent

2. Vivi Lone Andersen har en drøm, hun gerne vil udleve som pensionist. Hun vil gerne
A. Træne karate
B. Dyrke bonsai
C. Besøge Japan

3. Hvad hedder den foredragsholder, der gerne går i brechen for sosu-området?
A. Mads Marius
B. Mogens Bille
C. Søren Bruun

4. Hvor stort var det samlede beløb, Karin Jette Jeppesen fik som følge af sin arbejdsskadesag?
A. 44.000 kroner
B. 440.000 kroner
C. 4.440.000 kroner

5. Skibsfører Ole Bruun Clausen har både været bankmand, dykker, stenfisker og skipper. Men hvad er han også?
A. Sherif
B. Konsul
C. Høvding

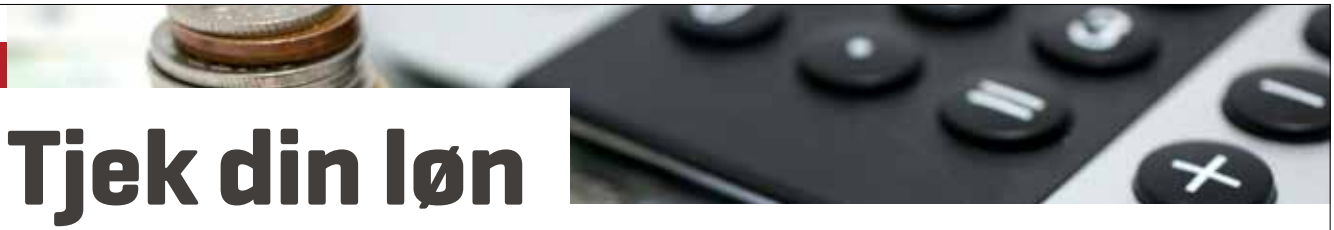
6. Hvad hedder den guide, en række lande bruger til at rangere banker efter?
A. Fair Finance Guide
B. Fair Guide
C. Finance Guide

7. Hvor mange agurker skal der i en youghurt-suppe til 4 personer?
A. Ingen
B. En halv
C. 1

8. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?
A. En kuffert
B. En rygsæk
C. En taske

9. Hvad var Mads glad for at få serveret i sin dagpleje?
A. Kartoffelmos
B. Kartoffelbåde
C. Ristede kartofler

10. Har man som fast månedslønnet ret til at få udbetalt de sædvanlige tillæg i forbindelse med ferie?
A. Ja
B. Nej



Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?
Det kan godt betale sig at tjekke sin lønseddel. Nogle gange er der fejl i den, der betyder, at du ikke får den løn, du har krav på. FOA kan tjekke din løn og finde ud af, om du har penge til gode.
Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

BENYT DIT LO PLUS KORT, OG FÅ

KONTANT RABAT PÅ MINDERIGE OPLEVELSER FOR HELE FAMILIEN!

NORDEUROPAS STØRSTE FERSKVANDSAKVARIUM

Oplev fascinerende dyr og den danske naturs hemmeligheder.

VILDT AQUA NATURLIGT Akvarium & Dyrepark

Læs mere på loplus.dk/aqua

KOM INDENFOR I EN EVENTYRVERDEN

Oplev årets nyhed, Battle of The Brick – et storslået riddershow, og ingen ved, hvordan turneringen ender...

LEGOLAND BILLUND RESORT

Læs mere på loplus.dk/legoland

ALVERDENS SKØNNE OPLEVELSER

Få rabat på entrébilletter og zookort, og mød mere end 4.000 fantastiske dyr samt de to nye pelsede verdensstjerner!

ZOO

Læs mere på loplus.dk/zoo

AARHUS' FORLYSTELSESPARK

Sæt et stort kryds i kalenderen, og tag hele familien med på hyggelige oplevelser i Tivoli Friheden.

TIVOLI friheden

Læs mere på loplus.dk/tivolifriheden

VERDENS ÆLDSTE FORLYSTELSESPARK

Prøv Bakkens mange forlystelser og spisesteder, og mød samtidig stjernerne fra MGP, Kristian fra Ramasjang og Pjerrot!

Bakken

Læs mere på loplus.dk/bakken

DEN MAGISKE HAVE

Sommer i Tivoli er både sjov, frodig og eventyrlig – gå ikke glip af Havens humørspredende atmosfære!

TIVOLI

Læs mere på loplus.dk/tivoli

SE FLERE GODE RABATTER PÅ **LOPLUS.DK**

lo PLUS

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabataftaler.

POPULÆRE MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

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

praxis®
...gør din dag behagelig

SPAR 50%
Se flere KANON tilbud på
praxiswear.dk

Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer
med velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort, Hvid
Størrelse:
Hvid: 36 - 43
Sort: 36 - 46
Normalpris 449,-

Model 25370 - Padova
Sportssko til damer
med snøre.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse:
Hvid: 36 - 40
Sort: 38 - 40
Normalpris 449,-

Model 25290 - Parma
Damesandal med bagrem
og velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort, Hvid
Størrelse:
Hvid: 37 - 40
Sort: 36 - 42
Normalpris 449,-

Model 25400 - Riva
Damesandal med bagrem og
velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid - Denim
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-

1/2 PRIS
2 PAR KUN
450,-

Model 25360 Garda
Damesandal med velcrolukning.
Skind med indersål af ruskind
Farve: Sort - Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-

SKECHERS

Model 910070 - Skechers Womens Flex Appeal 2.0
Letvægts damesneaker. Overdel i blødt sokke-lignende, sporty strikket stof.
Farve: Sort - Hvid - Navy
Normalpris 799,-
NU 639,20

MERRELL

Model 900010 - Merrell Siena
Sandal i skind med aftagelig bagrem
Farve: Sort
Normalpris 699,-
NU 559,20

BIRKENSTOCK

Model 940040 - Arizona Soft
Damesandal i skind med to remme over vristen.
Støddæmpende mellemsål.
Farve: Sort - Navy - Hvid
Normalpris 999,-
NU 799,20

20-50% RABAT
på Skechers, Birkenstock og Merrell
Se hele udvalget på
praxiswear.dk

BIRKENSTOCK

Model 940060 - Arizona
Damesandal i skind med to
remme over vristen.
Farve: Sort
Normalpris 699,-
NU 559,20

Tilbudet gælder til 12.07.2019 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