

# Fagbladet **FOA**

# 6

**GODE RÅD**  
om arbejdsmiljøet  
SIDE 37

**tema:**

**ARBEJDSMILJØET  
BLIVER DÅRLIGERE**

Kommuner bryder loven  
SIDE 34-38

**FRA ARBEJDSLØSHED  
TIL UDDANNELSE**

FOA hjalp Aysegül Skagensten i gang  
SIDE 30

**DAGPLEJERE  
PROFILERER SIG**

Konkurrencen kræver synlighed  
SIDE 6

*Bente Linde Laursens årelange kamp mod arbejdsskade-systemet*

# ENDELIG FIK JEG RET

FOA får Ankestyrelsen til  
at ændre deres afgørelser **SIDE 8-11**

## Arbejdsskadede rammes af fejl

Alene truslen om at blive slæbt i retten får Ankestyrelsen til at omgøre en række arbejdsskade-sager, hvor styrelsen i første omgang havde afvist at anerkende følgerne af en arbejdsskade.

Det viser fagbladets gennemgang af 45 sager, hvor FOA har sendt et stævningssudkast til Ankestyrelsen. I hele 21 af sagerne udløste truslen i sig selv, at styrelsen valgte at omgøre afgørelsen til fordel for den arbejdsskadede, som dermed stod til at få erstatning.

Forklaringen fra styrelsen er, at der godt kan opstå nye vinkler. Men den forklaring virker unægtelig tynd.

Mange af disse ulykkelige sager har været undervejs i årevis, og de ramte har i forvejen ageret menneskelige kasterbolde mellem offentlige instanser alt for længe. Så der burde have været rig lejlighed til at vende hver en sten undervejs.

Fejl i Ankestyrelsen har voldsomme konsekvenser. For den ramte kan det betyde, at stærke, kroniske smerter ikke kan anerkendes som en arbejdsskade, og at hun går glip af en erstatning i millionklassen. Derfor er det højst foruroligende, at den styrelse, som burde være borgerens værn mod uretfærdighed, begår fejl i næsten hver anden af de 45 sager. ★



*Gitte Hejberg*

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

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

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

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



## Bente fik medhold

Da FOA ville gå i retten med en arbejdsskade, gav Ankestyrelsen sig.

Fokus side 8

# BØRN KNOKLER FOR FØDEN

I institutionen Gadkjærgaard er børnene med til at muge ud, hente æg og dyrke jorden.

Side 16

## Hvert et skridt tæller

Kom i gang med at gå. Side 40



### Småbørn kræver mere tid

Nedskæringer kan mærkes på normeringen i Børnehuset Påfuglen. Side 26

**tema**  
arbejdsmiljø-  
repræsentanter

## Arbejdsmiljøet blev ikke bedre

Mange kommuner har intet tilbud om efteruddannelse til arbejdsmiljørepræsentanterne. Side 34-38

### I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Din sundhed	40
Mad med Klinken	47
Quizen	50

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

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

Maj Dahl-Rasmussen  
journalist  
mdar@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

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

Solveig Kolstad  
journalistpraktikant  
sokl@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 19

# nyt

## 67

procent af de adspurgte formænd for kommunernes beskæftigelsesudvalg mener ikke, at aktiveringsystemet hjælper ledige i job.

Kilde: avisen.dk



Finansmarkedet skulle betjene samfundsøkonomien, men i stedet er det blevet samfundsøkonomien, der betjener finansmarkedet.

KLAUS RISKJÆR PETERSEN, FINANSMAND, I INFORMATION

## Så' der landsmøde i FOA-Ungdom

Er du interesseret i at diskutere fællesskaber, så er FOA Ungdoms landsmøde 16.-18. marts måske noget for dig. På mødet vil der være en række kreative og aktivistiske workshops, oplæg og diskussioner,



Tilmeld dig

på [foa.dk/ungdom](http://foa.dk/ungdom) eller [dorp@foa.dk](mailto:dorp@foa.dk)



Arkivfoto: Heidi Lundsgaard

**Ryging.** Odense Kommune strammer rygepolitikken, så medarbejderne ikke må bruge arbejdstid på at ryge. Heller ikke i frokostpausen, da den er betalt og dermed indgår i arbejdstiden.

## Dine krav til OK-12?

Forhandlingerne om nye overenskomster for de privat ansatte er i fuld gang. Vi har spurgt fire FOA-medlemmer om deres forventninger til resultaterne.



**Stina Kaufmann**, hjemmehjælper i fritvalgs-firmaet Kærkommen i København

### Afskaf bagvagter

Jeg vil gerne have afskaffet bagvagterne. Som det er nu, har vi både bagvagter og rådighedsvagter. Begge typer vagter betyder, at man skal være klar til at rykke ud, men bagvagterne er dårligere aflønnet.



**Magdalena Jørgensen**, social- og sundhedshjælper i fritvalgs-firmaet Kærkommen i København

### Mere barsel tak

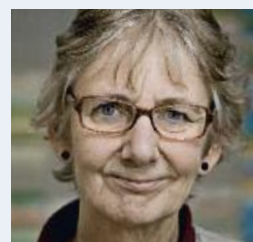
Vi har kun 14 ugers barsel med løn, så det skulle gerne blive bedre. Desuden vil jeg gerne have bedre lønforhold under sygdom. Det er ikke fair, at vi går glip af vores til-læg, når vi er syge.



**Maria Holtze Kryger**, social- og sundhedsassistent hos Aleris Omsorg i Greve

### Håber på barnets anden sygedag

Jeg har to børn, så jeg håber meget, at vi får barnets anden sygedag. Og så vil det også være rart at få indført nogle omsorgs- og seniordage. Det har vi ikke noget af, som det er nu.



**Birgit Dahl**, hjemmehjælper i Aleris Omsorg, Greve

### Dejligt med seniorordning

Jeg er 58 år, så jeg håber meget, at vi kan få en seniorordning. Jeg kan sagtens klare mit arbejde på 32 timer om ugen, men det kunne være rart med nogle flere fridage indimellem.

# FOA-medlemmer frygter fyringer

FOAs medlemmer føler sig mere utrygge i jobbet end den øvrige befolkning. Bekymringen er **velbegrundet**, viser ny opgørelse.

Af Finn Danielsen ★ foto Mikkel Østergaard



“Vi får måske et pusterum på et par år, så er de nok **ude med riven igen**,” siger pædagogmedhjælper Heidi Vibeke Højgaard fra Skydebanehaven Legeplads om lukningstruslerne mod de bemandede legepladser i København.

Efter en flodbølge af fyringer i kommuner og regioner er utryghed i jobbet blevet et ansættelsesvilkår for mange af FOAs medlemmer.

Halvdelen af FOAs medlemmer fortalte for et år siden i en undersøgelse, at de i forskellig grad er bekymrede for at blive arbejdsløse. Til sammenligning er det kun en fjerdedel af alle danskere i den erhvervsaktive alder, der frygter at miste arbejdet, viser en ny meningsmåling, som Gallup har lavet for FOA.

## Kommunerne sparer

Frygten for at miste jobbet har gode grunde, viser en opgørelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE). Fra april 2010 til oktober 2011 er der nemlig blevet 24.000 færre fuldtidsstillinger i kommuner og regioner. Og fyringerne fortsætter ind i 2012, forventer chefanalytiker **Frederik I. Pedersen** fra AE.

“Vi kan ikke se nogen tendens til, at faldet i de offentlige job vil bremse op. De foreløbige tal for resten af 2011 peger i samme retning.”

Frederik I. Pedersen vurderer, at kommunerne i

2011 har været så spare-ivrige, at de har brugt færre penge end aftalt med staten, hvilket understreger sparekursen.

## Færre varme hænder

Det er de varme hænder, der ryger ud i kulden. Blandt FOA-medlemmerne er jobbene på sygehusene, i ældreplejen og børnepasningen hårdt ramt.

Pædagogmedhjælper **Heidi Vibeke Højgaard** arbejder på en bemanded legeplads i København. Kommunen har netop opgivet planer om at lukke flere af legepladserne, men forløbet har været opslidende, fortæller hun.

“Særligt som ufaglært går man med nogle tanker om, hvad der nu kan ske. Skal jeg ud at være gartner eller gå hjemme hver dag? Det er absolut ikke rart.” ★

[fida@foa.dk](mailto:fida@foa.dk)

Flere ledige i FOA  
Side 44

## Job-massakre

Nedgang i fuldtidsstillinger fra april 2010 til oktober 2011

- Social- og sundhedspersonale: 5.541
- Pædagogmedhjælpere: 2.849
- Dagplejere: 2.049
- Rengøringsassistenter: 1.209
- Husassistenter: 810
- Teknisk Service: 372

Kilde: AE på baggrund af FLDnet



Vi kan ikke se nogen tendens til, at faldet i de offentlige job vil bremse op.

CHEFANALYTIKER FREDERIK I. PEDERSEN, AE-RÅDET

# Dagplejen profilerer sig

Halvdelen af landets kommunale dagplejere er i gang med at profilere sig på nettet. Konkurrencen med daginstitutioner og privat pasning kræver **synlighed**.

Af Karin Svennevig Hyldig

Foto, navn, alder, boligforhold, hverdagsrytme, aktiviteter og pædagogik. Den slags oplysninger lægger dagplejere i tre ud af fire kommuner nu på kommunens hjemmeside. Det fremgår af en rundspørge blandt 20 kommuner, som FOA har lavet.

Personprofilerne skal gøre reklame for dagplejen, der på landsplan er skrumpet fra 20.054 ansatte i 2006 til 16.804 i 2010.

I 2011 valgte hver anden dagplejeleder derfor at fyre op under profileringen på nettet. Nogle er dog stadig skeptiske:

“Vi har fravalgt offentligt tilgængelige profiler, fordi forældrene kan opfatte dem som et tag-selv-bord. Med de anvisningsregler vi har i dag, ville vi komme til at skuffe for mange,” siger dagplejeleder **Berit B. Vinther** i Favrskov Kommune.

Andre steder mærkes modstand fra dagplejerne.

“Hos os var der en bekymring for, om forældrene nu ville foretrække en ældre, yngre eller bedre formuleret dagplejer. Men der er bud efter alle slags, og forældrene er blevet mere trygge og tilfredse,” siger dagplejeleder **Anette Haudal** fra Odsherred Kommune, der har præsenteret dagplejerne på nettet siden 2008.

Samme erfaring har dagplejeleder **Lise Fabricius** i Vejle Kommune. Hun har nu bedt samtlige dagplejere, som endnu ikke har en offentlig profil, om at få skrevet én.

“Vi guider dem i at skrive troværdigt og personligt, så verden kan se, hvor kompetente og mangfoldige dagplejerne er. Den historie har vi hidtil været for dårlige til at fortælle, og det er dagplejens ulykke,” siger Lise Fabricius. ★

[karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)



## Opskrift på en god profil

I Vordingborg Kommune har dagplejerne haft en profil på nettet siden 2007. Kommunens webansvarlige giver følgende råd:

- **Skriv positivt:** Vær ærlig og skriv, hvad du brænder for, kan og gør. Men vent med at præsentere dine krav og forbud, til du mødes med forældrene.
- **Skriv konkret** så forældrene kan se det for sig. Hellere “børnene hjælper med at dække bord og øse op” end “jeg lægger vægt på selvstændighed”.
- **Skriv korrekt:** Få andre, f.eks. kolleger eller familie, til at tjekke teksten. Vær kritisk over for ordene. Ikke over for dig selv.
- **Vis billeder** fra hverdagen.
- **Husk at opdatere:** Tekster og billeder bør fornyes med jævne mellemrum.

## Hjælp

I de fleste kommuner, hvor dagplejerne får deres egen hjemmeside, får de hjælp til at få teksterne rettet til. Dagplejepædagogen gennemgår desuden det pædagogiske indhold.



# Svært at rose sig selv

Dagplejer Tina Mortensen vil gerne vise, hvem hun er. Men **ikke sættes i bås** på kommunens hjemmeside.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Niels Åge Skovbo



**Tina Mortensen**, dagplejer i Vejle Kommune, er overrasket over,

hvor svært det er at udfylde skabelonen, hun skal bruge til sin profil.

“Forældrene synes, jeg skal skrive, ‘glad og kreativ’. Men tror folk så, jeg er en pralhals? Eller at jeg kun dur til at klippe og klistre?”

Tina Mortensen synes ikke, det er nemt at oprette sin profil på kommunens hjemmeside.

“Alt, hvad jeg skriver, kan misforstås. Men det styrker også selvværdet at få sat ord på alt det, jeg kan og gør. Da jeg spurgte forældrene, hvad de syntes, fik jeg masser af ros.

“Hvordan fortæller man om **alt det, man kan**, uden at det lyder som floskler eller pral,” spørger Tina Mortensen.

Det varmer da,” siger hun.

Tina Mortensen vil gerne beskrive sit arbejde med

årstiderne og årstidstræet, som hendes mand, Claus, har snedkereret. Her hænger børnene ting, de finder i naturen og pynt, de har lavet til højtiderne. Forældrene siger også, hun skal skrive, at hun bruger babytegn og laver barnets bog – arbejder med evalueringsblomster og ICDP.

“Men jeg vil hverken sættes i bås som specielt kreativ, specielt naturvenlig eller motorikkyndig. Det er jo vigtigt at sammen,” som hun siger.

Kollegerne i legestuegruppen dør også med at finde

ordene. De har talt om at hjælpe hinanden med gode idéer. Dog ikke med at skrive teksten, understreger Tina Mortensen:

“Jeg kommer jo selv til at stå som afsender, så jeg skal kunne stå inde for hvert eneste ord. Det er udfordringen,” siger hun. ★

[karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)



Når Tina Mortensens profil er blevet færdig, kan den ses på [dagplejen.vejle.dk](http://dagplejen.vejle.dk)

## Sakset fra foa.dk

### 23.01. Sparer ved hjælp af elever

Politikerne i Brønderslev har fundet et nyt spareobjekt: Fra nytår tæller de 22 sosuelever på kommunens plejecentre med i normeringen. Det skulle give en besparelse på 2,3 mio. kroner årligt.

### 18.01. Få instruktion på mobilen

Sønderborg Kommune afprøver ny teknologi, hvor plejepersonalet via PDA'en og en kode kan få instruktion i brug af hjælpemidler og dermed forbedre det fysiske arbejdsmiljø.

### 16.01. Fyringer giver ringere service

De mange afskedigelser i den offentlige sektor går ud over servicen. 84 procent af befolkningen mener ifølge en ny Gallupundersøgelse, at det har betydning for servicen, at der i dag er mere end 25.000 færre offentligt ansatte end for et år siden.

### 15.01. For gammel som 37-årig

Ligebehandlingsnævnet har tildelt erstatning til en 37-årig sosu-assistent, efter at hun fik afslag på et job med begrundelsen “du er ikke ung nok”. FOA-medlemmet havde søgt et job som kontorelev.

### 13.01. Dropper at afskaffe nattevagter

Skive Kommune har måttet opgive at droppe de faste nattevagter på plejecentre i nogle af kommunens mindre byer. Det var planen at afskaffe de faste vagter og i stedet lade hjemmeplejens udekørende nattevagter tage sig af plejecentrene. Men planen er droppet efter protester fra pårørende og personale.

Læs flere nyheder på [foa.dk](http://foa.dk)



**Halvandet år.** Så meget blev Bente Linde Laursens arbejdsskadesag forlænget, fordi Ankestyrelsen kom med en forkert afgørelse første gang. I alt gik der mere end ti år, fra hun fik sin skade, til sagsforløbet var afsluttet.

# Fejl på fejl i Ankestyrelsen

I næsten hver anden arbejdsskadesag ændrer Ankestyrelsen sin afgørelse, hvis bare FOA truer med en retssag. **Bekymrende**, siger FOAs advokat.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

## 21

Så mange sager har Ankestyrelsen omgjort i 2010 og 2011, efter at FOA har varslet en retssag.

### Typiske skader

Typer af sager, som FOAs advokat har fået Ankestyrelsen til at omgøre ved at varsle med retssag i 2010 og 2011:

- 8 sager om graden af erhvervsevnetab
  - 7 sager om at få anerkendt ulykke
  - 6 sager om andet
- Arbejdsskaderne har i to tilfælde handlet om psykiske mén af arbejdet. Resten har omhandlet skader i knæ, ryg, nakke eller skuldre.

### [bag om ordet]

I et **stævningsudkast** gør advokaten rede for, hvordan han vil argumentere, hvis sagen går videre i retten.

### 18.000 sager

Ankestyrelsen behandler cirka 18.000 arbejdsskadesager om året.

I næsten halvdelen af de alvorlige arbejdsskadesager, som FOA varsler at sende videre til domstolene, vælger Ankestyrelsen at bøje nakken og erkende, at den i første omgang tog fejl. Det viser en gennemgang af 45 sager, hvor FOA har sendt et stævningsudkast til Ankestyrelsen.

I hele 21 sager betød truslen om retssag, at Ankestyrelsen omgjorde afgørelsen til fordel for de hårdt prøvede arbejdsskadede, som i forvejen havde ventet i årevis på at få en rimelig erstatning.

### Borgerens sidste værn

FOAs advokat, **Søren Kjær Jensen**, finder det utilfredsstillende, at Ankestyrelsen laver så mange fejl:

“Det sker i ikke så få sager, ikke kun for FOAs medlemmer, men også for medlemmer fra andre forbund. Det viser, at der er sager, der ikke har været vurderet ordentligt – og det er bekymrende.”

Han synes dog, det er godt, at Ankestyrelsen omgør sin afgørel-

se, når de ser, at de har vurderet en sag forkert.

### Fejl i millionklassen

Det kan have store konsekvenser for det enkelte medlem, hvis Ankestyrelsen laver en fejl. To af de 21 FOA-medlemmer, som først blev afvist, fik udbetalt 1,3 og 1,6 millioner i erstatning. Og for seks andre betød Ankestyrelsens anerkendelse, at de fik udbetalt beløb over 400.000 kroner.

Penge de aldrig ville have fået, hvis ikke FOAs advokat var gået videre med deres sager.

Forbundssekretær **Inger Bolwinkel** mener ikke, at Ankestyrelsens praksis er betryggende:

“Man kan jo begå fejl. Men det er grotesk, at Ankestyrelsen i næsten halvdelen af de sager, vi vil gå i retten med, opdager, at de har taget fejl. Det bør ikke kunne ske i den institution, som er sat i verden for at sikre borgernes retssikkerhed.” ★

mdar@foa.dk

### Sådan er sagerne forløbet

- 1 FOA-medlem får en arbejdsskade.
- 2 Arbejdsskaden anmeldes.
- 3 Arbejdsskadestyrelsen træffer en afgørelse.
- 4 Medlemmet og FOA klager over afgørelsen til Ankestyrelsen.
- 5 Ankestyrelsen støtter Arbejdsskadestyrelsens afgørelse.
- 6 FOA finder Ankestyrelsens afgørelse tvivlsom, og sender den videre til FOAs advokat.
- 7 FOAs advokat vurderer, at sagen kan være afgjort forkert, og sender stævningsudkast med begrundelse til Ankestyrelsen.
- 8 Ankestyrelsen ændrer sin afgørelse og støtter FOA-medlem, uden at sagen kommer for retten.

### 4.000 arbejdsskadesager

FOA anmelder årligt i gennemsnit 4.000 arbejdsskader til Arbejdsskadestyrelsen. Heraf anerkendes cirka halvdelen.

**Kilde:** 'Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2000-2009'





# Jeg har mistet tilliden til systemet

Det tog ti år, før Bente Linde Laursens arbejdsskadessag var færdigbehandlet. Hun føler, hun har kæmpet **en ulige kamp**.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

En forkert forflytning af en sengeliggende borger – og så ruller lavinen for **Bente Linde Laursen**. Hun får voldsomme smerter i højre skulder og kan slet ikke bruge armen. Hun gennemgår fire operationer uden at få det bedre. Hun

kommer gennem sytten sagsbehandlere i Norddjurs Kommune, og hun kommer i tre arbejdsprøvningsforløb. Undervejs vurderer kommunen, at hun ikke har været aktiv nok og sætter hende på kontanthjælp i otte måneder.

Reelt betyder det, at Bente ingenting får i den periode, fordi hun er gift.

Seks år senere, i 2007, lysner det. Kommunen giver hende ret til et fleksjob på 20 timer om ugen. Nu skal Arbejdsskade styrelsen 'bare' finde ud af, hvor meget Bente har mistet i erhvervsevne, så erstatningen kan beregnes.

## **To år om afgørelse**

Men Bentes trængsler er langt fra overstået. Det tager Arbejdsskade styrelsen to år at nå frem til en afgørelse. Og da den endelig kommer, lyder den på et

erhvervsevnetab på 25 procent.

Bente kan ikke forstå den lave procentsats:

“Jeg har stadig ondt i skulderen – hele døgnet. Jeg kan ikke bruge armen over vandret stilling uden at få ondt over det hele. Og mine arbejdsprøvnings har vist, at jeg kun kan arbejde 15-20 timer om ugen.”

Bentes sagsbehandler, Frank Kold Sørensen fra FOA Randers, er heller ikke tilfreds, og derfor anker de afgørelsen. Men et år senere siger Ankestyrelsen, at de støtter op om Arbejdsskade styrelsens afgørelse.

# Fire skarpe til Ankestyrelsen

Afdelingschef **Merete Pantmann**  
svarer.

Af Maj Dahl-Rasmussen

**FOA har fundet 21 sager, som I omgør. Hvorfor træffer I ikke den rigtige afgørelse i første omgang?**

Det er selvfølgelig vores forpligtelse at træffe den rigtige afgørelse fra starten, men der kan opstå et eller andet, som vi først bliver opmærksomme på, når vi får en yderligere henvendelse på den. Så går vi ind og retter op på det, hvis vi kan se, at det er nødvendigt.

**Men burde I ikke have set det i første omgang?**

Jo, i den ideelle verden. Men det kan jo også være et eller andet med, at vi først, når vi får en ny henvendelse, siger: Aha! Det var den vinkel – den var vi ikke opmærksom på.

**I den konkrete sag betød jeres nye afgørelse 800.000 kroner for**

**FOAs medlem. Det er jo voldsomt mange penge, hvad siger du til det?**

Det er jeg enig i. Det er alvorlige sager, vi sidder med – og jeg kan også kun sige, at vi bestræber os på at træffe den rigtige afgørelse fra starten, for det har borgeren krav på. Men der kan forekomme nogle vurderinger, som der er en fejl i, og så laver vi dem om.

**Hvad vil I gøre for at undgå fejl fremover?**

I flere år har vi haft en intern kvalitetsmåling, hvor vi gennemgår hinandens sager på kryds og tværs, laver en kvalitetsrapport og kommer med nogle handleplaner for, hvad vi særligt skal have fokus på. Så det er noget, vi er ret opmærksomme på. ★

[mdar@foa.dk](mailto:mdar@foa.dk)

Bente Linde Laursen kan ikke længere arbejde som sosu-assistent. Hun arbejder **nu i et fleksjob** på 20 timer om ugen i en institution for autistiske børn. Et job, hun er meget glad for.

## Det var en fejl

Nu går sagen videre til FOAs advokat **Søren Kjær Jensen**.

Også han mener, at afgørelsen er forkert, så han fremsender et stævningsudkast til Ankestyrelsen, hvor han argumenterer for, at Bente har mistet 50 procent af sin arbejdsevne.

Det får Ankestyrelsen til at skifte mening. Den 5. september 2011 får Bente et brev fra Ankestyrelsen, hvor der står, at de har begået 'væsentlige sagsbehandlingsfejl'. Og nu vurderer de Bentes erhvervsevnetab til 50 procent. Det betyder 787.000 mere i erstat-

ning, så den i alt kommer op på næsten 1,4 millioner kroner.

## Et mareridt

Nu er Bente lettet over, at sagen er overstået, og at det endte med en fair afgørelse. Men hun føler, hun har kæmpet en urimelig hård kamp, som har kostet dyrt i smerter og bekymringer. Og hun har ikke haft det overskud til sin familie med tre børn, som hun gerne ville have haft. Om det kun skyldes sagen, ved Bente ikke. I hvert fald står hun for at skulle skilles – og med et hus,

der formentlig ryger på tvangsauktion.

Derudover har hun haft to blodpropper i hjernen undervejs, som lægerne mener, blev udløst af stress.

"Det har været et mareridt. Jeg har fuldstændig mistet tilliden til det hele – kommunen, Arbejdsskadestyrelsen, Ankestyrelsen. Og retssikkerheden – den har jeg da mistet alt for," siger Bente med eftertryk. ★

[mdar@foa.dk](mailto:mdar@foa.dk)

**Hvad mener du?**

## Har du tillid til arbejdsskadesystemet?

Sig din mening på [foa.dk/fagbladet](http://foa.dk/fagbladet)

## Tabet er større end erstatningen

- Bente Linde Laursen har fået knap 1,4 millioner i erstatning.
- Fra 2001, hvor hun kommer til skade og frem til nu i 2012, har hun mistet 1,2 millioner kr. ved at være på sygedagpenge, revalideringsydelse, kontanthjælp og fleksløn.
- I årene fremover står hun til at miste 8.000 kroner om måneden, som er forskellen på hendes fleksløn og den løn, hun ellers ville kunne tjene.

## Erhvervsevnetab

Du kan få erstatning for en arbejdsskade, hvis den har medført en nedsættelse af din evne til at arbejde. Dit tab i erhvervsevne vurderes i procent.

**Kilde:** Arbejdsskadestyrelsen

 **Læs mere**

**ask.dk** – skriv 'erstatning for tab af erhvervsevne' i søgefeltet.

## Hvad er Ankestyrelsen?

Ankestyrelsen er landets øverste klageinstans og dermed borgernes sidste værn mod at blive uretfærdigt behandlet i afgørelser, som er truffet af Arbejdsskadestyrelsen, de sociale nævn, Arbejdstilsynet, Ligebehandlingsnævnet og andre instanser.

**Kilde:** Ankestyrelsen

## groft sagt

### Den gik ikke

Hørholm Kommune har forsøgt at spise hjemmehjælpsmodtagere af med én gang rengøring om måneden. Nu har Statsforvaltningen sat en stopper for den praksis, efter at Ældre Sagen havde klaget.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Ældre Sagens Bjarne Hastrup lever selv det aktive liv, han gerne vil sikre alle ældre.

**Bjarne Hastrup var bare 41 år**, da han i 1986 fandt på Ældre Sagen. "Jeg tænkte dengang, at noget af det forfærdeligste måtte være at blive ældre og føle, at man blev sat uden for samfundet. Jeg mente, at de ældres egen stemme måtte frem." De fleste vil vist medgive, at æl-

dre stemmen er blevet hørt i de år, hvor Bjarne Hastrup som direktør i Ældre Sagen har givet den mæle. Ældre Sagen har i dag næsten 600.000 medlemmer, og organisationens holdninger optager godt med plads i medierne.

**Senest har Ældre Sagen** fået medhold i en klage over Hørholm Kommune, der mente, at kommunens ældre kunne klare sig med rengøring én gang om måneden.

"Hjemmehjælpen sejler i en del kommuner," mener Bjarne Hastrup, og derfor har han foreslået en hjemmehjælps-kommission,

der skal arbejde med problemerne. Ældre Sagen arbejder generelt for en aktiv alderdom, og den målsætning gør direktøren selv, hvad han kan for at opfylde.

**Han holder kroppen i form** med daglig motion, stimulerer og udvikler hjernen blandt andet ved at lære italiensk og underviser på engelsk unge studerende på Københavns Universitet. Samtidig med at han altså passer butikken i Ældre Sagen. "Jeg har tænkt mig at tilbyde mine ydelser til arbejdsmarkedet i mange år endnu," fastslår 66-årige Bjarne Hastrup. ★



Foto: Ældre Sagen

**Bjarne Hastrup** er direktør i Ældre Sagen. Han er aktuell med et forslag om en hjemmehjælps-kommission, der skal sikre minimumsstandarder i hjemmehjælpen.

## Dokumenteret virkning

Effekten af planten konjak som findes i Fibramin er bevist i flere studier, og er netop blevet godkendt i EU for sin slankende virkning.

Slankemiddel med  
EU godkendt effekt  
Nu i Danmark

# Ned i vægt uden at sulte...

Vil du gerne tabe dig, men oplever du, at slankeuren gang på gang falder til jorden, fordi sulten tager over? Så findes der nu en løsning med produktet Fibramin, som er et gennembrud i slankeforskningen.

### Dæmper din sult

Fibramin er tabletter, som indeholder et naturligt fiber fra planten konjakrod. Når tabletterne kommer ned i maven, øges deres volumen ved at opsuge vandet, du drikker sammen med tabletterne.

En del af maven bliver derved fyldt med fibre. Det gør, at du får dæmpet sulten og helt automatisk spiser mindre.

Et studie foretaget med planten viste, at denne effekt øger dit vægttab helt op til 60%, når du er på slankekur.

### EU godkendt virkning

Virkningen af Fibramin skyldes indholdet af planten konjakrod, som netop er blevet godkendt af EU's ekspertpanel for sin slankende effekt. Det er første gang nogensinde, at det sker.

Det betyder, at der nu findes en løsning til alle, som gerne vil af med de overflødige kilo.

### Ingen bivirkninger

Fibramin indeholder også mineralet chrom, som bidrager til at vedligeholde et normalt blod-sukker - en lille ekstra hjælp når du er på slankekur.

Fibramin har ingen bivirkninger, som man kender fra andre slankemidler. Produktet virker ikke oppustende på maven og udskiller ikke fedt. Prøv Fibramin og mærk selv effekten.

## Tabte sig uden besvær



*"Jeg kom af med mine ekstra kilo ved at bruge Fibramin. Faktisk er det første gang, jeg har tabt mig uden at være sulten hele tiden"*

Vibeke Hansen, Vejle

Direkte til dig

**199<sup>00</sup>**

Spar 100,-

Bestil nu! 82 30 30 40 eller [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) ➔

## Køb Fibramin - 1 måneds forbrug kun kr. 199,-

Køb Fibramin - 1 måned for **kun kr. 199,-\*** Her efter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver måned får tilsendt friske forsyninger, som dækker det daglige behov i 1 måned, og du betaler fortsat kun kr. 199,-\*.

Du kan også købe Fibramin, som enkeltkøb til en pris på kr. 299,-\* men du sparer hele kr. 100,- ved at bruge vores fordelagtige leveringsservice.

Fibramin kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (Man. - tors. kl. 8.00 - 16.00 og fre. kl. 8.00 - 14.30) eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk).

Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen.

Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.

\*Der tillægges kr. 39,00 i porto pr. forsendelse.



### Hvem skal nu betale?

**Skatteministeren har skudt debatten** om regeringens skattereform i gang. Skatten på løn skal lattes, og de lavere og lavestlønnede skal i fokus. Umiddelbart er der god musik i meldingen. De højtlønnede lukrerede på den tidligere regerings skatteændringer og står til endnu en lettelse, når grænsen for, hvornår man skal betale topskat, flyttes om et par år.

**Men ... der er et par meget store** men'er i mine øjne. Det ene er, at hullet i de offentlige kasser ikke må blive større. Det andet er, at de laveste indkomster ikke alene findes på arbejdsmarkedet. De findes i høj grad også blandt dem, der er skubbet ud af arbejdsmarkedet, eller som aldrig fik en chance for at komme ind.

**I løbet af i år** vil vi runde 40.000 nedlagte job i den offentlige sektor. I den private sektor er tallet endnu større. Rigtig mange lavere og lavt lønnede er uforskyldt sendt ud i arbejdsløshed. Får vi ikke gang i

vækst og jobskabelse i løbet af de næste par år, så risikerer mange at gå fra dagpenge til kontanthjælp.



Det virker på mig helt barokt, at de, der hellere end gerne var blevet på arbejdspladserne, nu skal straffes.

arbejdspladserne, nu skal straffes, fordi krisen har slået hul i de offentlige kasser. Straf til dem uden for arbejdsmarkedet er netop den anden side af medaljen, der handler om, at det skal betale sig at arbejde. Skridtet fra løn til dagpenge bliver naturligvis større, når skatten på løn sænkes.

**Jeg bliver glad**, når regeringen siger, at de laveste indkomster ikke alene skal betale regningen for krisen, men jeg bliver til gengæld ked af det, når fortsættelsen af sætningen udelukker de meget lave indkomster, som er uden for arbejdsmarkedet. Det er usympatisk, hvis regningen for krisen reelt placeres hos arbejdsløse, kontanthjælpsmodtagere, efterlønnere, syge og pensionister. Det vil vi ikke kunne være bekendt. ★

**[kort sagt]**  
Skatteministeren vil lette skatten på arbejde, men ikke på overførselsindkomster.

**Og her er regeringen** helt klar i mælet. Fremtidigt skal der arbejdes for offentlige ydelser. Det virker på mig helt barokt, at de, der hellere end gerne var blevet på



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

**FOA.dk**  
**FOA, hvor er I?**  
17. januar

Sidder hovedrystende og tænker: FOA, hvor er I? Kom ind i kampen og hjælp aftenvagterne i de to kommuner i Danmark, hvor de ikke får udbetalt aftentillæg. Sagen har rullet længe, alt for længe og der sker ikke noget, fordi I som forbund ikke vil tage kampen op – ingen vil røre den med en ildtang. Ifølge overenskomsten skal man have udbetalt et fast årligt tillæg som aftenvagt, hvis man har overvejende aftenvagt, men to kommuner vil ikke betale, før de er dømt til det. Mange af mine kollegaer har aldrig fået tillægget og har en del penge til gode. Og med besparelserne er der ingen, der får. Hvordan kan det lade sig gøre, at kommunerne kan nægte at udbetale, når vi har krav på det?

Karen Langerhuus Skaaning

**FOA.dk**  
**Du har glemt dine rødder, Dennis**  
12. januar

Jeg undrer mig over, hvorfor portørerne hører under Social- og Sundhedssektoren i FOA. Der bliver kæmpet en vild kamp til hver overenskomstforhandling om sosu'ernes vilkår – alt imens man som portør sender forslag ind til overenskomsten, som ikke engang bliver besvaret af forbundet.

Når man modtager fagbladet, bliver man bombarderet med alskens nyheder og lignende



Vi diskuterer rengøring, robotter og mad-point-systemer i en sådan grad, at alt det mindst lige så vigtige drukner.

METTE MØLLER-LARSEN

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

om sosu'ere og plejere, og står der i ny og næ lidt om portører, findes det som et spørgsmål nederst på en side. Jeg og mange andre portører synes, det er utroligt, så hurtigt du, Dennis, har glemt dine rødder (portør) til fordel for sosu'ere.

Michael Christian Petersen

## FOA.dk Et indholdsrigt liv – hele livet!

11. januar

Igen et nyt og inspirerende afsnit af *Ung med de gamle* (program på TV2, red.). En ung mand med lyst til og erkendelse af nødvendigheden af fysisk aktivitet – som sammen med en ældre mand cykler – på én af de mange cykler, som rigtig mange steder står ubenyttet hen. Uden at jeg skal forklejne 'fyssernes' store arbejde, så er der noget mere livsglæde i en skøn cykeltur fremfor gå-ture op og ned ad gangene på plejecentret. En håndbajer mand og mand

imellem – skønt alternativ til den røde saft, som sluges i litervis.

En nyforelsket ældre dame får øjnene op på den dejlige, umiddelbare, unge pige, som troede, at følelser var et afsluttet kapitel for ældre mennesker.

Vi diskuterer rengøring, robotter og mad-point-systemer i en sådan grad, at alt det mindst ligeså vigtige drukner. Lad mennesker leve et indholdsrigt liv – hele livet!

Mette Møller-Larsen

## FOA.dk Sæt pensionen fri

11. januar

Kære Dennis. Hvorfor vil I ikke sætte pensionen fri? Hvis PenSam er så godt, kan der da ikke være noget at frygte. Jeg kan selv bestemme, hvor jeg vil være organiseret, jeg kan selv bestemme, hvor min løn skal sættes ind, men pensionen den bestemmer I over, og den er en del af min løn.



Det, kan jeg ikke forstå, overhovedet er lovligt.

René Hammerlund

## facebook Anerkend job med løntilskud

18. januar

Det helt vigtige for os arbejdsløse er, at job med løntilskud bliver anerkendt som 'rigtigt' arbejde. Vi er så kede af, at vores a-kasseanciennitet forsvinder, mens vi udfører arbejde på lige fod med vores ordinært ansatte kollegaer. Vi skal på bistandshjælp efter et antal år på denne ordning, for vores 'stilling' bliver ikke pludselig til et ordinært job. Og så skal vi udføre det samme arbejde nu bare til 'bistandspris'. Man fyrer folk i kommunerne for bagefter at ansætte de samme bare med tilskud fra statskassen. Behøver jeg sige, at mange kommunale arbejdspladser mangler folk og burde oprette de ordinære stillinger igen.

Jette Høst Nielsen



## Hvordan går det med arbejdsmiljøet?

70 procent af FOAs arbejdsmiljørepræsentanter kan ikke se, at arbejdsmiljøet er blevet bedre siden 2010, da Arbejdsmiljøloven blev lavet om. Og flertallet af arbejdsmiljørepræsentanterne får ikke den årlige efteruddannelse – ofte får de ikke engang tilbud om det.

**Læs temaat**

Side 34



Skriv din mening på foa.dk/fagbladsdebat

# 75

procent af FOAs medlemmer svarer ja til, at de vil have deres efterløn udbetalt. 15 procent svarer nej, og 10 procent ved ikke. Det viser en afstemning på [www.foa.dk/fagblad](http://www.foa.dk/fagblad).

## Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på [foa.dk/fagbladsdebat](http://foa.dk/fagbladsdebat) eller send det til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk). Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på [foa.dk](http://foa.dk).



1

**1 God snak.** Man snakker ekstra fint sammen, når man arbejder, har personalet erfaret. Børnene nyder at have en voksen på to- eller tremandshånd. At blive set og værdsat får tungen på gled. Forrest ses femårige Peter sammen med pædagogisk assistent Dorthe Marie Mikkelsen.



2

**2 Respekt.** Børnene på Gadkjærgaard hjælper til med alt andet end personalet og optænding i brændeovnen. Inddragelsen skal blandt andet styrke børnenes samarbejdsevner og skabe gensidig respekt mellem børn og voksne, fortæller souschef Berit Sørensen.

**3 Selvhjulpen.** Sander på fire har lært at lukke lågen efter sig, så fårene ikke runder ud på Vindingvej. "Og man må ikke drille fårene," formåner han, "eller løbe efter dem. For det kan de ikke li'."

# ‘Her går vi ind for børnearbejde’

## [Gadkjærgaard]

Arbejdsplads for 22 voksne, 58 børnehavebørn og 22 vuggestuebørn, foruden tre får, fem høns og tre kaniner. Serverer og tilbereder så vidt muligt økologiske råvarer og færdigvarer. Børnene hjælper blandt andet med at bage brød, sylte rødbeder, tælle bestik, dække borde og rydde af. Børnene arbejder om formiddagen og leger om eftermiddagen.

 [Læs mere](#)

Gadkjærgaards hjemmeside: [gadkg.vejle](#)



Hver formiddag knokler børnene bogstavelig talt for føden i den økologiske daginstitution Gadkjærgaard. De muger ud og dyrker jorden – henter æg og vasker det beskidte arbejdstøj. ‘Børnearbejdet’, som personalet selv kalder det, er et **bevidst pædagogisk tilvalg**, som skal styrke børnenes selvværd samt deres empati og ansvarfølelse.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Niels Åge Skovbo



**4 Mange bække små.** Travle voksne tror, at børn er langsomme, ufokuserede og ineffektive. Men så har de ikke mødt femårige Peter, Simon og Stine med hver sin trillebør. Af sted løber de på korte, utrættelige ben med bærene fulde af halm, der skal nå tørt frem til fårehuset.



**5 I regn og slud.** Dyrene skal have mad, og halmen skal skiftes uanset vejret. Også i ferier og weekender. Blændet af slagregn hjælper femårige Astrid tappert med at hælde friske spåner i bunden af kabinburet. Og nej; kannerne bliver ikke spist.

**5 Hjælpsomhed.** "Kollegi- alt er Gadkjærgaard i topklasse. Vi har nogle skønne børn, der nærmest står i kø for at hjælpe til," fortæller pædagogisk assistent Dorthe Marie Mikkelsen, der foreløbig har været glad for at arbejde på Gadkjærgaard i 12 år.

**6 Omsorg.** Børnene på Gadkjærgaard lærer ikke bare at være gode mod dyr. De er også gode ved hinanden. De store hjælper for eksempel gerne de små med overtøjet i gardero- ben, og Simon på fem melder øjeblikkelig klar til at trøste, da jævnald- rende Astrid falder ned fra sin stol.

**7 Mest for ulden.** Bør- nene ved af erfaring, at Gadkjærgaards får bliver kørt væk i slagte- bilen og lavet om til frikadeller, der serveres til frokost. Men selv om brugsdyrene skal dø, er det vigtigt at sørge for, de har det godt. Her er det efter en længere forpustet jagt lykkedes Sander på fire og sous- chef Berit Sørensen at komme inden for klap- peradius. Får er ikke så sociale og børnevenlige som geder, men deres uld er god til filtning. Det afgør sagen.



5



6



8

**8 Kan selv.** Man skal forvente meget af børn. Lade dem bi- drage med noget værdifuldt. Så kommer de til at strutte af selvværd og selv- tillid, lyder erfaringen fra Gadkjærgaard, hvor de større børn rutineret servicerer sig selv.



7

# det virker

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

## Sisses favoritter:

- 1. **Ipad** – træner bl. a. sprog, talforståelse og sociale kompetencer – “ja, faktisk lidt af det hele,” siger pædagogmedhjælper Sisse Valeur.
- 2. **Biler** – træner sociale kompetencer og giver et pusterum.
- 3. **Magnic Tiles** – træner motorikken, de sociale kompetencer, fantasien og giver fordybelse.



Ipad'en er et **socialt samlingspunkt** for børnene. Og så forbereder vi dem til fremtiden, siger pædagogmedhjælper Sisse Valeur.

## “Snart har alle sådan én”

### Hvordan forbereder det dem til fremtiden?

Så får de teknologien ind under huden. Så skal de ikke først til det, når de kommer i skole. Jeg mener, lige om lidt har vi jo alle sammen sådan en. Så hvorfor ikke forberede dem fra de er helt små?

### Hvad gir' det børnene at bruge en Ipad?

Det gir' dem selvtilid. Følelsen af at være stor – og ikke mindst en række succesoplevelser. Det føles som en kæmpe sejr at gennemføre en række baner – og så er det et socialt samlingspunkt for børnene, hvor de bruger meget tid på at hjælpe hinanden.

### Er det så meget anderledes end en Nintendo?

Der er jo en meget større skærm, og der er alle typer af spil – til alle aldersgrupper. Det gør, at langt flere kan være med i legen. Der er ikke så meget skubben og møffen, og så kan det være en god måde at skabe lidt ro på stuen på.

### Hvem kan spille Ipad?

Fra de er to år og opad – så kan alle bruge den. Alle kan få glæde af den, men den er måske særligt god til børn, der ikke har så mange sociale relationer: Her bliver de midtpunkt – og det er noget, der gir' de her børn succesoplevelser og følelsen af at være sammen. ★

[nana@udsagn.dk](mailto:nana@udsagn.dk)

.....  
**Navn:** Sisse Valeur

**Alder:** 29 år

**Job:** Pædagogmedhjælper i den integrerede institution Spiloppen i Næstved siden 2005.  
.....

### Sådan styrer de det

Børnene skal spørge en voksen om lov. Ofte er der en voksen med, men ofte sidder en gruppe børn alene. Fra morgenstunden laves en liste, hvor man holder styr på, hvem der har Ipad'en på hvilket tidspunkt. Så får hvert barn, der ønsker det, lov til at styre i ca. 15 minutter.

### Den er jo dyr!

**Pris:** Ca. 4.000 kroner. “Vi har tre Ipad 2'ere – vi har valgt at prioritere det,” siger Sisse Valeur.



Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

## Det fælles måltid på valg

**Det er valgår.** I mange af landets kommuner skal forældrene tage stilling til, om de vil have madordninger på deres børns institution. I en fjerdedel af landets kommuner er madordningerne en del af kerneydelsen for de 0-2 årige. For de 3-5 årige er det kun tilfældet i fire kommuner. I de resterende institutioner er afgørelsen forældrenes.

**Bølgerne gik højt,** da forældrene stemte om madordningerne i 2010. VK-regeringen havde med sin zig-zag kurs, hvor loven blev ændret, kort inden den skulle træde i kraft, skabt et dårligt udgangspunkt for indførelse af

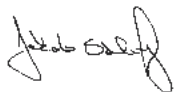
**En FOA-undersøgelse påviste en klar sammenhæng mellem ordningernes kvalitet og forældrenes valg.**

madordninger. Nogle kommuners discount-ordninger gjorde ikke sagen bedre. Alligevel stemte titusindvis af forældre ja til madordninger. En FOA-undersøgelse påviste en klar sammenhæng mellem

ordningernes kvalitet og forældrenes valg. Hvor tilbudet var mad tilberedt i institutionens eget køkken, sagde langt de fleste forældre ja.

**Siden er der indhøstet** mange gode erfaringer med sund og velsmagende mad og det fælles måltid som en integreret del af institutionernes hverdag. Det har forhåbentlig skabt grobund for, at endnu flere forældre vil vælge madordningerne til.

**FOA vil** – blandt andet i samarbejde med forældrenes organisation, FO-LA – iværksætte en kampagne med det formål at få flere forældre til at sige ja til det fælles måltid. Vi er overbeviste om, at velsmagende, varieret kost i institutionerne vil være et godt valg både i et sundhedsmæssigt og et pædagogisk perspektiv. ★



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### [kort sagt]

Forældre i mange kommuner skal i år tage stilling til madordninger i daginstitutionerne. FOA vil kæmpe for, at endnu flere vælger det fælles måltid til.

# 88

procent af FOAs medlemmer mener, at det er ekstremt, meget eller ret vigtigt, at der er et medlemsblad.

**Kilde:** Ibsen m.fl.: Kollektiv Handling, 2012



### Nye kolleger

Sidste år udgjorde nydanskere 5,2 procent af de kommunalt ansatte. Det er dobbelt så mange som for fem år siden.

**Kilde:** Kommunenes Landsforening

### MIA-prisen

1. marts er sidste frist for at indstille arbejdspladser til MIA-prisen, som gives til en arbejdsplads, der sikrer ligebehandling og skaber resultater med mangfoldigheden.

**Læs mere**

[miapris.dk](http://miapris.dk)

### Dennis og Karen på TOP 20

Nummer 16 pladsen på listen over sundhedsvæsenets mest magtfulde er Dennis Kristensen. På 17. pladsen er en anden FOA-profil, Sosu-sektorens formand Karen Stæhr.

**Kilde:** Dagens Medicin

### Kulturfond nedlagt

FOA har nedlagt sin kulturfond, og formuen på 430.290 kr. er fordelt mellem Arbejdsmuseet i København og Industrimuseet i Horsens.



## Orlaprisen er tilbage

Børnenes bogpris – Orlaprisen – er tilbage i 2012. Fra 16. januar til 16. marts 2012 kan børn over hele landet stemme på deres favorit blandt de 12 nominerede børnebøger. Vinderen kåres i Live fra Ramasjang i midten af april.

**Lyt og stem**

på [www.dr.dk/orla](http://www.dr.dk/orla)

### [bag om ordet]

**Orlaprisen** er en dansk litteraturpris for børne- og ungdomsbøger, opkaldt efter hovedpersonen i Ole Lund Kirkegaards børnebog Orla Frøsnapper. Prisen blev uddelt første gang i 2005.

## Færre lukkede dage i 2012

Fra 2012 bliver der i gennemsnit færre lukkede dage. Hvor der i 2011 var 9,7 lukkede dage budgetterer kommunerne med 8,9 lukkede dage i snit.

**Kilde:** Undervisningsministeriet

## Danmark får nyt børneombud

Nyt børneombud under Ombudsmanden skal sikre børns rettigheder og give dem bedre adgang til at klage. Der bliver også oprettet en hjemmeside, så børnene kan guides til den rigtige hjælp.

**Kilde:** Socialministeriet.



Man lærer ikke børnene at leve sundt ved at forbyde dem noget, de synes smager godt. I stedet skal man udvikle deres kompetencer og lære dem at forholde sig fornuftigt til det, de spiser.

KAREN WISTOFT, SUNDHEDSFORSKER VED DANMARKS PÆDAGOGISKE UNIVERSITET, TIL FYENS.DK



## Cupcakes skal hjælpe Afrika

Når Danmarks Indsamlingen kulminerer 3. februar, har dagplejere over hele landet bagt cupcakes sammen med børnene. Når far og mor henter, er håbet, at de køber fem cupcakes til en halvtredser. Dagplejernes indtægter går ubeskåret til indsamlingen. Det er dagplejer Ann Charlott André fra Hornslet, der er idékvinden bag projektet.

## Inklusion er hot

Århus Kommune har valgt at investere 42 millioner kroner i det treårige projekt Folkeskolens Fællesskaber, der arbejder på at få opkvalificeret det pædagogiske personale, så alle børn – på tværs af forskelle – kan inkluderes i folkeskole og dagtilbud.

## Fritidshjemmene overlever

Regeringen har droppet den aftale om at lægge fritidshjemmene ind under Folkeskoleloven, som den tidligere regering sidste år indgik med kommunerne. Dermed overlever 184 fritidshjem, hvoraf de 120 ligger i København. Og det vækker tilfredshed i den københavnske FOA-afdeling LFS, som har modarbejdet den udvikling, hvor skolen i tiltagende omfang overtager opgaver fra fritidspædagogikken.

Foto: Colourbox



## Børn har dårlig motorik

Næsten hvert tredje barn har motoriske problemer, når det starter i skole. Det viser en ny, stor dansk undersøgelse baseret på sundhedsplejerskernes journaldata på knap 8.000 børn i hovedstadsområdet. Det skriver politiken.dk

## De små siger



Klokken er ved at være 15.30, og pædagogen skal hjem.

**Pædagog:** Nå, det kan være, jeg skal pakke sammen og smutte.

**Julie:** Hvor skal du hen?

**Pædagog:** Hvor tror du, jeg skal hen, når jeg siger, jeg vil pakke sammen?

**Julie:** På arbejde?

**Pædagog:** Nej, jeg er jo på arbejde nu, jeg skal hjem.

**Julie:** Nej, det her er ikke arbejde, det her er børnehave!!!

Så lå vi flade af grin.

Indsendt af Marianne Dyrby, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børne citat til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk)

# Færre voksne om børnene

Mange daginstitutioner slås med **ferringede normeringer**, som går hårdt ud over børnene.

.....  
Af Nana Toft

**tema**  
normering

Antallet af ansatte i 0-6 års institutionerne og i dagplejen er faldet med 8 procent i perioden 2009-2011. I samme periode er børnetallet kun faldet med 0,9 procent. Altså et markant fald i normeringen.

Det viser en beregning, FOA har lavet på baggrund af oplysninger fra Danmarks Statistik og Det Fælleskommunale Løndatakontor.

## Udsigt til en hullet skolegang

En forringet normering kan få store konsekvenser for det enkelte barn. For børn, der kommer fra daginstitutioner med god normering, klarer sig væsentligt bedre i skolen end børn fra daginstitutioner med ringere normering, oplyser **Mogens Christoffersen**, seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

“De læser for eksempel bedre. Færre går et klassetrin om. Deres sproglige udvikling går hurtigere, der er færre konflikter, og deres samarbejdsevner bliver skærpet,” siger seniorforskeren, der understreger, at selv mindre ændringer kan påvirke negativt.

## Værst i mands minde

**Jakob Sølvhøj**, formand for Pædagogisk Sektor i FOA, synes, de nye tal er bekymrende.

“Det er den voldsomste forringelse, jeg kan erindre, området har været ude for,” lyder det fra Jakob Sølvhøj, der dog samtidig er glad for regeringens udmelding om 500 millioner kroner ekstra i 2013, øremærket til at forbedre normeringen.

Udfordringen er, at det ifølge FOAs beregninger vil koste omkring to milliarder kroner at bringe normeringerne tilbage til niveauet i 2009.

“De 500 millioner kroner i 2013 kommer derfor ikke i nærheden af at kompensere for forringelserne,” lyder det fra Jakob Sølvhøj. ★

nana@udsagn.dk

## En klar forringelse

I 2009 var der **20,7** ansatte i daginstitutioner og dagpleje for hver 100 børn i alderen 0-6 år. I 2011 var tallet **19,2**.

**Kilde:** Danmarks Statistik og Det Kommunale Løndatakontor



A woman in a blue and orange raincoat is walking on a wet street, holding the hand of a young child in a black and yellow raincoat. Other children in colorful raincoats are visible in the foreground and background. The scene is set in a residential area with houses and trees.

# Vi savner tid til nærvær

Mariahøjen i Nyborg oplever store pædagogiske konsekvenser af en presset normering. **“Kerneydelsen er blevet mindre,”** siger pædagogmedhjælper Tina Holme Folderaas.

Af Nana Toft \* Jørgen True

Læs videre på næste side ... →

Det har 15 procents besparelse betydet for Mariahøjen

- En pædagogmedhjælper (25 timer) er blevet afskediget
- Et mindre morgenmadstilbud
- Ingen mælk til frokost
- Ingen fast eftermiddagsmad om fredagen
- Ingen store udflugter
- Færre penge til bybus-kørsel
- Børnene skal selv medbringe ingredienser til maddage
- Ingen julefrokost til børnene på restaurant
- Udmeldelse af DLO
- Færre penge til faglitteratur og til kurser.
- Halvering af vinduespoleringer, dørmåtteskift mv.
- Færre penge til vedligeholdelse
- 75% færre penge til beskæftigelsesmaterialer
- Færre penge til inventar og andet
- Merindskrivning fra 40 til 42 børn – for at beholde nogle personaletimer, der ellers skulle spares væk. I praksis betyder det 25 personaletimer færre til to børn mere.

### Forældrene fik nok

**Børneparkering - Nej Tak** er en forening, stiftet af forældre i Nyborg Kommune i 2009 som reaktion på besparelserne i kommunens daginstitutioner. Foreningen organiserede sig først som et forældre-netværk, men er i dag en reel forening med en bestyrelse.



Foreningens hjemmeside:  
**boerneparkering nejtak.dk**

## tema normering



Vi skal ikke ende i en parkering, hvor der kan stilles spørgsmål til, om man lever op til dagtilbudslovens bestemmelse om, at daginstitutionen skal være et udviklende og lærende sted for børn.

DORTHE BOE DANBJØRG, TALKVINDE FOR FORENINGEN BØRNEPARKERING NEJ TAK

### Vi savner tid → til nærvær

#### Efter to år med fyringer

Så meget er det pædagogiske personale blevet reduceret fra oktober 2009 til oktober 2011:

- **Pædagoger:** - 4%
- **Pædagogmedhjælpere:** - 14%
- **Dagplejere:** - 13% (antal personer, ikke omregnet til fuldtidsstillinger).

Kilde: fldnet.dk



De føler sig heldige i Børnehaven Mariahøjen. Det pædagogiske personale føler et godt kollegialt sammenhold, de har tillid til ledelsen – og de er glade for ungerne. Heldigt – “for ellers ville vi ikke have klaret de her massive besparelser,” lyder det fra pædagogmedhjælper **Tina Holme Folderaas**.

I 2009 blev Mariahøjens budget skåret med cirka 15 procent, og siden har der været flere mindre besparelser. Det har fået pædagogiske konsekvenser. “Når man har færre hænder, skal man bruge mere tid på at koordinere og strukturere. Tid, der går fra kerneydelsen: Samværet og nærværet med

børnene,” siger Tina Holme Folderaas.

“Især ved sygdom er vi sårbare. Det kan få betydning for, om vi kommer på tur, og så løber man selvfølgelig hurtigere,” fortæller Tina Holme Folderaas.

#### Vær i nuet

Mariahøjen har ingen store udearealer. Der er to mindre gårde, og siden bemandingen er skrabet, kan der være tidspunkter, hvor der er én voksen udenfor og én voksen indenfor. Det kan skabe problemer med overblikket.

“Jeg kan ikke være i begge gårde på samme tid, så det kan blive en udfordring at håndtere de konflikter, der kan opstå,” fortæller Tina.

“At lære børnene at tackle





konflikter er centralt. Men hvis jeg ikke har været der til at se, hvordan den opstod, føler jeg ikke, at jeg slår til,” siger Tina.

Pædagog **Didde Tønder** nikker:

“Det vigtigste er omsorgen og nærværet med børnene. At være i nuet. Se og høre dem. Det kan indimellem være svært at finde tiden til det.”

### Når fordybelsen mangler

I det hele taget er den tid, man kunne bruge på at trække en mindre gruppe til side og fordybe sig med dem, blevet en sjældenhed.

“Vi er nødt til at have lidt større børneflokkede. Et typisk scenarie er, at jeg sidder og læser en bog for 10-12 børn. Det kan skabe uro, for de vil jo alle sammen gerne se billederne,” fortæller pædagogmedhjælper **Lone Christiansen**.



*Jeg er dødtræt af besparelser. Men i de her tider er det bare vigtigt at holde hovedet højt. Mit primære job er at udvise omsorg og rette mit fokus på mit personale.*

.....  
METTE KELLERMANN, LEDER AF MARIAHØJEN

“Vi savner indimellem mere fordybelse,” siger Lone, der synes, det er trist, at der igen er planer om besparelser fra kommunens side.

“Jeg håber og tror på, det ikke er inden for vores fagområde. Men så er det heldigt, at vi er så gode til at se muligheder frem for begrænsninger her i Mariahøjen,” siger Lone Christiansen. ★

nana@udsagn.dk

Hvordan oplever du de færre hænder?



**Anne Kobbernagel, mor til Nikolaj på fire**

Det er ærgerligt, at vi er nået derhen, hvor Mariahøjen er afhængig af folk i løntilskud. Mange ting ville ikke kunne lade sig gøre uden dem. Hvis udviklingen fortsætter, er der jo regulært tale om opbevaring, ikke om at institutionen er det udviklende sted, den skal være. Nu har jeg ikke et barn med ekstra behov, men hvis jeg havde, så ville jeg tænke, at det ville der slet ikke være tid til.



**Christian Højer Schjøler, far til Carl August på fire**

Dagligdagen kan virke mere hektisk, synes jeg. Jeg er stadig meget tryk, når jeg afleverer og henter, for Mariahøjen klarer det virkelig fint, når man tager deres normering i betragtning! Men det er sjældent, der lige er ro til en snak. Man savner de her ekstra hænder, der måske ville give ekstra ro og opmærksomhed. En mulighed for at være lidt mere individuelle over for børnene.



## Forældre: Det går ud over alle børn

“Som forældre mærker vi, at der ikke er det antal medarbejdere, som der var tidligere – måske især i hente- og bringesituationer,” siger **Lars Klingenberg**, formand for Forældrenes Landsforening (FOLA).

“Ved bestyrelsesmøder og forældremøder kan vi også høre, at der skal spændes ind. Det kan være nødvendigt med merindskrivning for eksempel – ellers hænger det ikke sammen.”

“Vi er jo mest fokuseret på det med voksenkontakten. At der er tid og overskud til, at ethvert barn bliver set og hørt. De tilbagemeldinger, jeg får, handler om, at forældrene oplever, at den ugentlige tur bliver skåret ned til hver fjortende dag, at arrangementer bliver aflyst, at der er mere uro på stuerne. Og vi oplever, at det er alle børn, det går ud over.”

## Dårlige normeringer giver børn stress

Gode normeringer betyder mere tid og overskud til det enkelte barn,” siger **Mogens Nygaard Christoffersen**, seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

“Men når det pædagogiske personale har mange børn, bliver tonen mere kommanderende, og der bliver taget færre hensyn. Hvis der så tilmed er merindskrivning, får man dårligere pladsforhold – og dermed mere støj. Og støj påvirker immunforsvaret,” siger Mogens Nygaard Christoffersen.

I både en svensk og en fransk undersøgelse har forskere undersøgt børnenes stressniveau ved at analysere henholdsvis børnenes snyt og tis for specifikke hormoner knyttet til stress, oplyser Mogens Nygaard Christoffersen. Det viste sig, at børnene blev mere stressede, når der skete en forringelse af normeringen. ★

nana@udsagn.dk



Vi går faktisk i gang med at træne de små med det samme.

MARIANNE GRAVESEN, PÆDAGOGISK ASSISTENT

# De små kræver mere tid

Børnehuset Påfuglen i Brøndby har børnehavebørn helt ned til 2,2 år.

“De små er **ikke lige så selvhjulpne**, så det bliver nemt en lang dag,” siger pædagogisk assistent Marianne Gravesen.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Mange kommuner ser en sparemulighed i at lade børnene skifte fra vuggestue til børnehavetidligere. Kommunen sparer, men det pædagogiske personale må klare et større arbejdspress.

“Vi går faktisk i gang med at træne de små med det samme,” siger **Marianne Gravesen**, pædagogisk assistent i Børnehuset Påfuglen i Brøndby. Påfuglen har en børnehaveralder på 2,8 år, og det giver flere udfordringer i det daglige.

“De små er ikke så selvhjulpne som de store og skal have hjælp til flere ting. Men



Marianne Graversen må **hjælpe de små** med at få vintertøjet på.

det kan være svært at nå i det daglige,” forklarer Marianne.

### Små tricks

Påfuglen er derfor blevet nødt til at finde på ‘små tricks’, som Marianne kalder det, for at få hverdagen til at hænge sammen.

“Vi bakker op omkring, hvis barnet er lige ved at smide bleen. Vi prøver at få dem til at tage deres flyverdragter på selv – eller også får vi de større børn til at hjælpe de små,” fortæller Marianne.

Hun fortæller samtidig, at børnehaven

fik en gruppe på seks børn i sommeren 2011, som var mellem 2,2 og 2,4 år. Det er både noget, der giver mere støj og fysisk belastning.

“Vi har besluttet, at børnene skal gå hånd i hånd, når vi er på tur. De små går jo langsommere, og jeg begyndte at kunne mærke et vrid i skulderen. Du trækker dem jo lidt mere end de større børn,” fortæller Marianne, der konstaterer, at enkelte dage godt kan virke lidt lange.

“Du er jo på hele dagen,” som hun siger. ★

nana@udsagn.dk



### Normering i Børnehuset Påfuglen

**Antal børn:** 60 børnehavebørn, 32 vuggestuebørn.

**Børnehavealder:** 2,8 år. I sommer fik børnehaven seks børn i alderen fra 2,2 år til 2,4 år.

### Børnenes alder

**Under 2,8 år:** 16 børn

**2,8-2,9 år:** 16 børn

**3-6 år:** 70 børn

### Små børn øger tidspresset

I december 2010 udførte Arbejdstilsynet (AT) en særlig tilsynsindsats på 637 daginstitutioner. AT oplevede en stor travlhed:

“Et eksempel er børnehaver, som modtager børn ned til 2½ år, der stadig er pleje- og omsorgskrævende, og som samtidigt har særligt krævende børn. (...) Ofte ses der også en høj sygefraværsprocent på disse virksomheder, som forstærker eller fastholder forekomsten af stor arbejdsmængde og tidspres.”

**Kilde:** Arbejdstilsynet.dk

### Voksenkontakt ikke en selvfølge

31% af de danskere, der har tilknytning til daginstitutioner, mener, at der kun nogle gange, sjældent eller aldrig er tilstrækkelig med voksenkontakt i daginstitutionen.

**Kilde:** Gallup, december 2011

### Tid til goddag

23% af de danskere, der har tilknytning til daginstitutioner, mener, at der kun nogle gange, sjældent eller aldrig er tid til en god modtagelse af børnene, når de bliver afleveret om morgenen.

**Kilde:** Gallup, december 2011

Dagplejer Linea Rud Hansen brænder for **sund og lækker mad**. Som medlem af dagplejens kostudvalg i Hvidovre Kommune er hun med til at inspirere sine kolleger.

Af Merete Nielsen ★ foto: Lizette Kabré

# Linea lister grøntsagerne ind



## [cv]

**Navn:** Linea Rud Hansen, 39 år

**Job:** Dagplejer i 11 år, medlem af kostudvalget i de otte år, det har eksisteret. Har hygiejnebevis.

Nogle af de websider, som Linea følger med i:

- [saesonforgodsmag.dk](http://saesonforgodsmag.dk)
- [kaalkaellingerne.wordpress.com](http://kaalkaellingerne.wordpress.com)
- [foedevarestyrelsen.dk](http://foedevarestyrelsen.dk)

## Populære nyhedsbreve

Kostudvalgets nyhedsbreve med tips, kostråd og opskrifter – testet på børn – udkommer 4-5 gange om året. Hvis du vil se nyhedsbrevet, kan du sende en mail til: [clj@hvidovre.dk](mailto:clj@hvidovre.dk)



Læs mere

Opskrifterne til Lineas frikadeller med kål samt ærte- og bønnemosen kan findes på [foa.dk/ekstra](http://foa.dk/ekstra)

“Farmor,” siger Milla, da hun smager på frikadellen. Hun lyser op i et smil, så ingen i legestuen Valmuen er i tvivl om, at den toårige pige har godkendt maden.

“Større ros kan du vist ikke få”, siger en af dagplejerne til dagens kok, **Linea Rud Hansen**, der har travlt med at servere frikadeller, kartoffelbåde, ærte- og bønnemos samt grønsagsstave til hele flokken.

Hver tirsdag mødes Linea med sine seks dagplejekolleger i legestuen. De skiftes til at stå for frokosten, som ofte er varm mad. En tradition, der skaber glæde og inspiration, fortæller Linea.

“Det giver en god stemning, at der går en og laver mad til de andre. Det dufter godt, og så får vi udvekslet en masse tips. ‘Hvad har du kommet i for at få det til smage sådan’, lyder det tit, når vi spiser.”

## Kostudvalget inspirerer kollegerne

Linea går meget op i sund og varieret mad til dagplejebørnene og har gjort det til en dyd at snige grøntsager ind alle vegne. I dag er det frikadellefarsen, der er spædet op med finthakket hvidkål.

Som medlem af dagplejens kostudvalg er hun en af drivkræfterne i forhold til at inspirere kollegerne med opskrifter og ny viden. Kostudvalget består af fire dagplejere, der laver nyhedsbreve, og som hvert år inviterer kommunens dagplejere med børn til en inspirationsdag i et medborgerhus.

I efteråret 2011 var der grønt guf på programmet, så Linea og de tre andre dagplejere i kostudvalget brugte en hel dag på at tilberede blandt andet grønkålstærter og squashfrikadeller.

“Vi forsøger at kanalisere vores interesse og glæde for mad ud til alle dagplejerne, og det lykkes ret godt, synes jeg. Det er i hvert fald sjovt at være med til,” siger Linea.

## Verdensmestre i rugbrød

At dømme efter roen og de koncentrerede tyggebevægelser er børnene i legestuen godt tilfredse med den varme mad. Men Linea slår også gerne et slag for rugbrødsmadder.

“I kostudvalget plejer vi at sige til vores kolleger, at de er verdensmestre i rugbrød, og det er positivt ment. Dels er det jo fuldkorn, som er oppe i tiden, og dels giver det mulighed for at servere meget fisk. De fleste børn kan bedre lide fiskepålæg end for eksempel kogt torsk.” ★

[men@foa.dk](mailto:men@foa.dk)

Dagens kok, Linea Rud Hansen, er færdig med at servere for kolleger og børn og har nu selv tid til at **hygge ved bordet**. Køkkenet i legestuen er ikke kendt til at tilberede råt kød, så Linea har stegt frikadellerne hjemmefra.



Aysegül Skagensten fra Randers havde været arbejdsløs siden 2008. FOA hjalp hende videre med en ny **uddannelse og job**.

# En ny start for Aysegül



Aysegül Skagensten **er i praktik** på ældrecentret Bakkegården som led i sin uddannelse til social- og sundhedshjælper.

## De roterer i Randers

Der er fire store rotationsprojekter, som omfatter videreuddannelse og ansættelse af vikarer:

- 17 husassistenter på plejehjem uddannes til serviceassistenter.
- 25 sosu-medarbejdere på efteruddannelse eller ordinær uddannelse til social- og sundhedshjælper.
- 18 medarbejdere på sygehuset uddannes til serviceassistenter.
- 16 pedeller på skoler, plejehjem og i boligforeninger uddannes som ejendomsserviceteknikere.

## FOA Formidling

FOA i Randers er blevet **anden aktør** med FOA Formidling, der blev oprettet i juni 2010. FOA Formidling har 125 ledige tilknyttet, og i øjeblikket er 67 af dem aktiveret som rotationsvikarer til overenskomstmæssig løn, uden at det tærer på dagpengeperioden.

## [bag om ordet]

'Anden aktør' er en betegnelse for alle, der udfører en beskæftigelsesindsats, som jobcentrene har udliciteret. Det være sig private virksomheder, organisationer, kommuner, a-kasser og andre.

Siden **Aysegül Skagensten** i 2001 tog den pædagogiske grunduddannelse, har hun ikke haft fast arbejde. En børnehaveleder sagde ligeud til hende, at hun aldrig ville ansætte en uddannet pædagogmedhjælper på grund af lønnen. I stedet fandt Aysegül Skagensten arbejde på en lampe-skærmsfabrik, men da den gik konkurs i 2008, blev det starten på en længere arbejdsløshedsperiode.

## Belastende at være arbejdsløs

Selv med to små børn og mulighed for at være mere sammen med familien, blev arbejdsløsheden hurtigt en belastning. "Man glæder sig ikke længere til ferierne, og det hele bliver lidt gråt og kedeligt," siger Aysegül Skagensten.

Det handlede også om selvværd: "Når børnene spørger, er det for en tid i orden at sige, at mor ikke laver noget lige nu. Men efter en måned, er det ikke længere godt. Det er lidt taberagtigt, og alle andre synes også, at det er synd for en," siger hun.

## FOA havde et tilbud

Som tiden gik, kom Aysegül Skagensten mere og mere i vildrede over, hvordan hun skulle komme videre. Hun havde

helt opgivet at finde job som pædagogmedhjælper, og krisen havde gjort det svært overhovedet at finde arbejde.

I 2010 hørte hun om et rotationsprojekt, som FOA Randers stod for. Det var en chance for at få foden inden for i ældreplejen.

"Jeg havde aldrig prøvet ældreområdet, da jeg frygtede det," siger Aysegül Skagensten. "Mine bedsteforældre passede mig, da jeg var lille, og dem mistede jeg.

Jeg var bange for, at det samme ville ske med de ældre, eller at jeg ville komme til at tænke på mine bedsteforældre hele tiden," forklarer hun.

## Tilbage på sporet

Aysegül Skagensten gik til et informationsmøde hos FOA og tilmeldte sig efterfølgende et fire ugers vejledningsforløb hos FOA Formidling. Hun fik snakket sine bekymringer igennem med underviserne, som sagde, at den eneste måde at få klarhed, var ved

at prøve at arbejde med gamle mennesker. Så kom hun i praktik som social- og sundhedshjælper i et plejecenter.

"Jeg fandt hurtigt ud af, at mine bedsteforældre og de gamle på centret var to forskellige ting – det personlige og så mit arbejde. Jeg knytter mig til de gamle på plejehjemmet, men på en anden måde,"



Jeg er en af de heldige, som FOA har taget hånd om.

AYSEGÜL SKAGENSTEN



siger Aysegül Skagensten. Da FOA Formidling tilbød hende et vikariat til overenskomstmæssig løn med garanti for efterfølgende uddannelse som social- og sundhedshjæl-

“Jeg får voksnelevløn, optjener ny dagpengeret og **får oven i købet en uddannelse**. Så det er ganske udmærket,” siger Aysegül Skagensten.

per til voksnelevløn, var hun ikke i tvivl. Nu vidste hun, at hun var på rette vej. Hun startede på uddannelsen.

“Jeg får voksnelevløn, optjener ny dagpengeret og får oven i købet en uddannelse. Så det er ganske udmærket. Jeg er en af de heldige, som FOA har taget hånd om.” ★

[mail@martinhammer.dk](mailto:mail@martinhammer.dk)

## Fra arbejdsløshed til uddannelse

**2001:** Gennemfører den pædagogiske grunduddannelse (PGU), men får ikke noget fast job.

**2006:** Arbejder på en lampeskærmfabrik, indtil den går konkurs.

**2008:** Arbejdsløs med udsigt til at miste understøttelsen den 26. august 2012.

**2010:** Starter i rotationsprojekt hos FOA Formidling i Randers.

**2011:** Ansættes som elev på social- og sundhedshjælperuddannelsen til voksnelevløn.

# spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

**Fagbladet FOA**  
Stauings Plads 1-3,  
1790 København V.  
Mrk.: **spørg løs**

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **foa.dk/brevkasse**

**Ønsker du at være anonym,** så gør opmærksom på det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



## Du kan bl.a. spørge om:

- arbejdsskader
- ansættelse
- barsel
- psykisk arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- pension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspensioner
- forsikringer
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

## Fik afslag på erstatning for kritisk sygdom

I december-nummeret af fagbladet kunne man læse en artikel om at få udbetalt **erstatning ved** kritisk sygdom. For øvrigt en meget omsorgsfuld artikel og herligt at høre om gode eksempler.

Min kone havde dog, få dage før fagbladet kom, fået afslag på ovennævnte, på trods af en livstruende kræftsvulst i hjernen. Begrundelsen for afslaget er, at hun havde den samme form for kræft i 1999 - flere år før, at begrebet 'kritisk sygdom' blev indført i nogle arbejdsmarkedspensioner.

Ingen tvivl om, at PenSam har juridisk ret i henhold til § 11 i forsikringsreglerne, men hvor er det menneskelige aspekt? Et eftersyn er vist på sin plads - med mindre det handler om, at man helst vil undgå for mange udbetalinger?

Det kunne være en paragraf om, at man ikke kunne få udbetalt erstatningen for kritisk sygdom to gange for den samme sygdom, uanset hvilket pensionselskab man er medlem af.

Med de nuværende regler hos PenSam vil et tilbagefald til en kræftform, som et medlem var ramt af for 30 år siden, automatisk medføre et afslag.

[Lars Hansen]

## Svar

Når PenSam Forsikring ikke yder din kone erstatning fra Forsikring ved visse kritiske sygdomme skyldes det, at man **ikke kan få erstatning**, hvis man inden forsikringen er

trådt i kraft har fået stillet samme diagnose. Når denne begrænsning er valgt, hænger det blandt andet sammen med risiko og pris. Hvis forsikringen skulle dække alle former for kritiske sygdomme, ville der skulle udbetales mange flere erstatninger, og det ville afspejle sig i en meget høj pris.

Ved at foretage en begrænsning i dækningen, kan prisen holdes på et acceptabelt niveau. Det er naturligvis ærgerligt for de kunder, som får en sygdom, der ikke er dækket.

Der sker hele tiden 'eftersyn' og udvidelser af dækningen i forhold til de oprindelige betingelser ved indførelsen af forsikringen i 2001. For eksempel er der indført en dækningsberettiget diagnose, *Terminal sygdom*, som dækker alle former for diagnoser, som ikke skyldes ulykke eller infektion. For kræftdiagnoser er det i modsætning til tidligere nu muligt at få erstatning, hvis man har haft kræft, inden forsikringen trådte i kraft.

Betingelserne for det er, at den nye kræftdiagnose er stillet, mens man har forsikringen, at den nye kræft er uden medicinsk sammenhæng med den tidligere kræftdiagnose, og at der er gået mindst 7 år fra afslutningen af behandlingen af den første kræftdiagnose til den nye kræftdiagnose bliver stillet. Derudover må der ikke være tilbagefald.

Det er altså muligt at få erstatning for kræft flere gange, men kun hvis disse betingelser er opfyldt.

[Susanne List]

## Kan jeg få en skattefri præmie?

Jeg gik på efterløn, da jeg blev 60 år, men efter cirka 8 måneder begyndte jeg at arbejde igen.

Jeg gik på efterløn fra en 37 timers dagvagt, så jeg får efterløn op til det. Jeg valgte nemlig at gå lidt ned i tid, da jeg startede med at arbejde igen. De første par år arbejdede jeg 28 timer ugentlig, og sidste år startede jeg med at arbejde 20 timer ugentlig. Jeg arbejder ofte mere, da jeg tager ekstra vagter, hvis de mangler hjælp.

Det job jeg har nu, har jeg tænkt mig at blive i, til jeg bliver 65 år eller mere.

Jeg er spændt på at høre, om jeg også er **berettiget til en skattefri præmieportion?**

[Rita Jakobsen]

## Svar

Det er du desværre ikke med de efterlønregler, du er omfattet af.

For at få præmieportioner skal man blandt andet vente med at gå på efterløn til mindst 2 år efter, at man har fået sit efterlønbevis. Samtidig skal man som fuldtidsforsikret arbejde 3.180 timer i perioden. Dette krav opfylder du ikke, da du gik på efterløn som 60-årig.

[Elisabeth Bruun Olesen]



**Pension/Forsikring**  
**Susanne List,**  
chefspecialist i PenSam



**A-kasse**  
**Elisabeth Bruun Olesen,**  
sekretariatschef i FOAs  
A-kasse



**Løn**  
**Anders Damm-Frydenberg,**  
konsulent i FOA

## Skal jeg betale til min efterløn til den udbetales?

Jeg vil **opsige min efterløn**, så jeg får den skattefri udbetaling. Skal jeg blive ved med at betale, indtil efterlønnen går til udbetaling til april?

[Andersen]

### Svar

Du **kan godt holde op med at betale** efterlønsbidrag nu og efterfølgende få dit efterlønsbidrag udbetalt skattefrit og kontant i perioden fra den 2. april til og med den 1. oktober 2012.

Du skal huske, at du skal anmode

skriftligt om at få efterlønsbidraget udbetalt. Det skal du gøre ved at udfylde en blanket på a-kassens hjemmeside. Det kan ske fra den 2. april. Nu ved jeg jo ikke, hvornår du er født. Men hvis du er født i perioden 1.1.1959–31.12.1975, er du omfattet af en anciennitetsregel, som går ud på, at du skal indbetale til efterlønsordningen uafbrudt fra den 1. januar 2008. Det vil sige, at du ikke kan fortryde, at du har fravalgt efterlønsordningen i perioden frem til den 2. april. Dit valg bliver på den måde definitivt allerede nu.

Du skal henvende dig til din lokale a-kasse om, at du ønsker at holde op med at betale efterlønsbidrag nu, da du skal udfylde en blanket, AR 252. Du kan også selv finde blanketten på a-kassens hjemmeside under overskriften 'Udskriv og send', udfylde blanketten og sende den ind til din lokale a-kasse. Du skal udfylde rubrik A. Se i øvrigt a-kassens temasider på hjemmesiden om de nye efterlønsregler og indstikket i Fagbladet FOA i januar.

[Elisabeth Bruun Olesen]

## Skal vi betale for at køre i egen bil?

Vi har erfaret i vores gruppe i Hjemmeplejen Midt i Snedsted i Thisted Kommune, at der **trækkes 4 kilometer fra** de kilometer, vi kører ude ved borgerne. Vi skal altså betale for at køre i egen bil, og der er også dem, der ikke vil stille med bil, men da der ikke er biler nok, er det 'tvunget'.

Jeg troede da, at det kun var de kilometer, man kan skrive på fra bopæl til stillested, der skulle trækkes 4 kilometer fra.

Hvis man ikke er ansat med bil, må der så skrives kilometer på fra bopæl til stillested?

[Lisette Korgaard Korsgaard]

### Svar

Social- og sundhedspersonale får kørselsgodtgørelse, hvis

- de ikke udelukkende arbejder på et fast arbejdssted,

- de kommunen giver tilladelse til at benytte egen bil, knallert eller cykel,
- de selv stiller bil, knallert eller cykel til rådighed.

Samtlige forudsætninger skal være opfyldt.

Man skal have befordringsgodtgørelse for det antal kilometer, man har kørt inden for kommunegrænsen – fratrukket 4 kilometer. Din optjening af kilometer starter altså, fra du starter bilen derhjemme inden arbejde – eller når du krydser kommunegrænsen, hvis du bor uden for kommunen – til du kommer hjem efter arbejde – eller til du igen krydser kommunegrænsen på vej hjem.

Fra dette antal kilometer – det faktisk antal kørte kilometer – skal man trække 4 kilometer. Så der skal kun fratrækkes 4 kilometer én gang. Denne ordning er aftalt for lang tid siden, og der er ikke taget forbehold

for ansatte, der bor meget tæt på deres arbejdsplads. Så hvis man bor mindre end 2 kilometer fra stillestedet, så kan man risikere, at kommunen ikke dækker alle de kilometer,

som man har kørt i forbindelse med sit arbejde.

Men du er kun tvunget til at bruge din egen bil, **hvis det blev aftalt ved din ansættelse**. Så hvis du ikke er 'ansat med bil', så har du altid mulighed for at lade bilen stå, hvis arbejdsgiver ikke vil dække hele din transport i tjenestetiden. Og det fremgår af overenskomsten, at kommunen altid kan aftale en anden ordning med din lokale FOA-afdeling.

[Anders Damm-Frydenberg]

**”**  
Du er kun tvunget til at bruge din egen bil, hvis det blev aftalt ved din ansættelse.

ANDERS DAMM-FRYDENBERG

# Kommuner sjofler arbejdsmiljøet

Arbejdsgiverne bryder loven og tilbyder ikke den lovpligtige efteruddannelse til arbejdsmiljørepræsentanterne. Det viser en ny undersøgelse af arbejdsmiljørepræsentanternes forhold.

Af Anni Heiberg

Den nye arbejdsmiljølov fra 2010 skulle forbedre arbejdsmiljøet. Det er ikke sket, viser en ny undersøgelse, som FOA offentliggør i starten af februar. 70 procent af arbejdsmiljørepræsentanterne i undersøgelsen mener ikke, arbejdsmiljøet er blevet bedre. 16 procent mener endda, at det er blevet værre. Samtidig fortæller 61 procent af arbejdsmiljørepræsentanterne, at de ikke har deltaget i den årlige halvanden dags supplerende arbejdsmiljøud-

dannelse, og i halvdelen af tilfældene skyldes det, at de slet ikke har fået tilbud om det.

Forbundssekretær **Inger Bolwinkel** kalder undersøgelsen rystende læsning. Den tegner et billede af arbejdsgivere, der nedprioriterer arbejdsmiljøet og ikke lever op til loven.

“Det ser rigtig dårligt ud, og jeg er meget bekymret

for udviklingen. Den nye arbejdsmiljølov skulle netop være med til at styrke arbejdsmiljøet og løfte arbejdsmiljørepræsentanternes uddannelse.”

“Arbejds miljørepræsentanterne skal tilbydes halvanden dags efteruddannelse om året, og det er lovbrud, når arbejdsgiverne ikke gør det. Det vil vi ikke acceptere, og derfor har jeg taget kontakt til myndighederne. Arbejdsgiverne bør få et påbud om at overholde loven,” siger Inger Bolwinkel. ★

[heiberg@reportagegruppen.dk](mailto:heiberg@reportagegruppen.dk)



Et dårligt arbejdsmiljø er meget dyrere, og det har store konsekvenser for både den enkelte og arbejdspladsen.

INGER BOLWINKEL, FORBUNDSSEKRETÆR, FOA

**70**

procent af arbejdsmiljørepræsentanterne siger, at arbejdsmiljøet ikke er blevet bedre siden 2009.

Kilde: FOA-undersøgelse, februar 2012





“Jeg opfordrer mine kolleger til at **bruge mig** og ikke bare lade stå til,” siger Gitte Schneider, (th.), der her taler med sin kollega, sosu-hjælper Marina Villsen.

# Det kniber med at få tid

Gitte Schneider finder det **svært at løse opgaven** som arbejdsmiljørepræsentant på grund af stort arbejdspress i hverdagen. Samtidig oplever hun stigende problemer med det psykiske arbejdsmiljø.

Af Anni Heiberg ★ foto: Søren Holm

Læs mere på næste side. →

→ Der er dage, hvor hun overvejer at smide håndklædet i ringen og give op. Social- og sundhedshjælper **Gitte Schneider** har været arbejdsmiljørepræsentant i 15 år, og hun brænder for opgaven. Men hun føler ikke, hun har tid til den på grund af stigende arbejdspress i hverdagen.

## Det kniber med at få tid



“Det er svært i praksis. Det påvirker mig meget, at det går ud over kollegerne, når jeg bruger tid som arbejdsmiljørepræsentant. Der har ikke været personale til at afløse mig, når jeg er væk. Det kan også gå ud over borgerne, og det må det ikke. De kommer i første række.”

### Der bliver talt meget

Gitte Schneider arbejder på Lokalcen-ter Viby-Højbjerg ved Aarhus, og hun oplever, at der er kommet mere fokus på arbejdsmiljøet.

“Der bliver talt meget om arbejdsmiljø til møderne, men der bliver ikke altid handlet på det,” siger Gitte Schneider, der kan mærke, at arbejdspresset og det psykiske arbejdsmiljø er blevet hårdere.

“Mine vilkår som arbejds-



Der bliver talt meget om arbejdsmiljø til møderne, men der bliver ikke altid handlet på det.

.....  
GITTE SCHNEIDER, ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT



Mine vilkår som arbejdsmiljørepræsentant er blevet dårligere.

.....  
GITTE SCHNEIDER, ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT

miljørepræsentant er blevet dårligere. Der er dage, hvor jeg har nok at gøre med bare at passe på mig selv,” siger hun.

### Ingen efteruddannelse

FOAs undersøgelse af arbejdsmiljørepræsentanternes uddannelse viser, at mange af dem ikke har fået tilbudt de halvanden dags efteruddannelse om året, de har krav på. Gitte er en af dem.

“Jeg ved ikke hvorfor. Men jeg prioriterer efteruddannelse meget højt. Viden er vigtig, hvis man skal være en god arbejdsmiljørepræsentant.

Jo mere, jeg ved, jo lettere kan jeg løse opgaven og have argumentationen i orden,” siger hun.

“Det psykiske arbejdsmiljø kan være svært at håndtere, og det kræver overskud hos arbejdsmiljørepræsentanten at rumme og handle på kollegernes problemer,” fortæller Beente Schneider.

“Det overskud har man ikke, hvis man selv er presset.”

### Psykisk arbejdsmiljø

Gitte Schneider synes arbejdet som arbejdsmiljørepræ-

sentant er ‘smadderspændende’, og der er efterhånden kun få problemer med det fysiske arbejdsmiljø.

“Det er vi blevet meget bedre til at håndtere, og vi har ingen problemer med at få hjælpemidler,” siger Gitte Schneider.

Derimod er det psykiske arbejdsmiljø blevet et problem.

“Vi bliver hele tiden udsat for forandringer i hjemmep-lejen, og det gør noget ved folk. Samtidig er der stor travlhed ude hos borgerne,” siger Gitte Schneider, der opfordrer sine kolleger til at komme til deres arbejdsmiljørepræsentant frem for bare at lade stå til.

“Hvis jeg hører noget, fanger jeg det med det samme,” forsikrer hun.

“Det er vigtigt, for der skal ikke meget til, før læsset vælter. Men jeg føler ikke, jeg er der så meget, som jeg burde, fordi der ikke er tid til det.

Nogle gange føler jeg, at jeg kun løser opgaven halvt, og det er frustrerende. Man vil jo gerne gøre det ordentligt.” ★

heiberg@reportagegruppen.dk

#### Giver det mere i løn?

68 procent af arbejdsmiljørepræsentanterne får et løntillæg.

#### Arbejdsgiverens pligt

Arbejdsgiveren har pligt til at opbygge en arbejdsmiljøorganisation, hvis der er mindst 10 ansatte på arbejdspladsen. Det betyder, at der skal vælges en arbejdsmiljørepræsentant.

#### På kursus

Som nvalgt arbejdsmiljørepræsentant skal man inden tre måneder have gennemgået et grundkursus i arbejdsmiljø, og inden for samme år skal man have tilbudt to yderligere dages supplerende uddannelse.

#### FOA tilbyder uddannelse

Når arbejdsmiljørepræsentanten har gennemført de fem dages lovpligtige uddannelse, tilbyder FOA fem dages ekstra uddannelse, som tilrettelægges med den lokale FOA-afdeling.

#### Tid nok?

- 57 procent af arbejdsmiljørepræsentanterne synes, de har den nødvendige tid til arbejdsmiljøet.
- 34 procent synes ikke, de har den nødvendige tid.

#### Forberedelsestid mangler

Blandt de 250 arbejdsmiljørepræsentanter, der har svaret på, hvad de synes er deres største udfordring, svarer de fleste, at det er at få tid til at forberede sig.



## 6 gode råd

Hvis du har problemer med arbejdsmiljøet

- 1 Kontakt altid din AMR. Måske ved din AMR, hvad der skal gøres.
- 2 Husk, at problemer med arbejdsmiljøet aldrig kun er dit problem.
- 3 Hvis du tvivler på, at problemet er stort nok, så skriv ned i f.eks. 14 dage. Dermed kan du dokumentere problemet.
- 4 Lad arbejdsmiljøgruppen (AMR og ledelsesrepræsentant) forelægge arbejdsmiljøproblemet for den relevante personalegruppe. De rejser spørgsmålet på dine vegne, men som arbejdspladsens problem.
- 5 Arbejdsmiljøproblemer skal altid behandles i APV. Problemer, der er beskrevet i APV, forpligter altid til handling.
- 6 Det er din arbejdsgiver, f.eks. kommunen, der har ansvaret for, at dit arbejde er tilrettelagt, så du kan udføre det forsvarligt. Ikke den stedlige ledelsesrepræsentant.

“Det er først og fremmest det **psykiske arbejdsmiljø**, der er problemet,” siger Gitte Schneider, der har været arbejdsmiljørepræsentant i 15 år.

### Arbejdsmiljørepræsentanten



#### Valgt af kolleger

- Arbejdsmiljørepræsentanten
- vælges på et møde, hvor hverken arbejdsledere eller arbejdsgivere kan deltage.
  - vælges for to år ad gangen
  - repræsenterer alle faggrupper på arbejdspladsen
  - kan ikke 'vælttes' af kollegerne.
  - er beskyttet mod at blive afskediget og mod anden forringelse af sine forhold.

#### Er med til at sikre

- at du får medindflydelse på dit arbejdsmiljø
- at arbejdsmiljøet tages alvorligt
- at arbejdet bliver udført forsvarligt
- at arbejdsskader bliver registreret, dokumenteret og anmeldt
- at der også bliver tænkt på forebyggelse
- at medarbejdernes

ideer til bedre arbejdsmiljø også tæller

- at stress, nedslidning, støj m.m. betragtes som arbejdspladsens problem – ikke den enkelte.

#### Bruger tiden til

Her er hvad arbejdsmiljørepræsentanterne bruger mest tid på – i prioriteret rækkefølge:

- Udarbejde og gennemføre APV
- Pludseligt opståede arbejdsmiljøproblemer
- Arbejdsmiljøgennemgang
- Opsøgende arbejde hos kolleger
- Udarbejde og gennemføre trivselsmålinger.

## Bruger du din arbejdsmiljørepræsentant?



**Saowapan Keawyod, vaskeriarbejder, Århus**

Jeg er på en god arbejdsplads, og jeg har ikke haft problemer med arbejdsmiljøet. Jeg ved faktisk ikke, hvem min arbejdsmiljørepræsentant er. Jeg bruger min tillidsrepræsentant. Hvis der er noget, så skal han nok bringe det videre.



**Merete Thorsen, hjemmehjælper, Randers**

Jeg har ingen problemer med arbejdsmiljøet, og hvis der er noget, så går jeg til min arbejdsmiljørepræsentant. Hun er der for os, og hende kan jeg kun rose. Hvis der er problemer med arbejdsmiljøet ude hos en borger, tager hun ud og kigger på det, og så bliver det ordnet.



**Mark Dyna, portør, Aarhus Universitets-hospital**

Vi har haft mange om-lægninger på sygehuset, og det præger arbejdsmiljøet. Mange er syge, og flere er gået ned med stress. Vi har holdt møder med ledelsen, men jeg har ikke tænkt på at bruge min arbejdsmiljørepræsentant. Vi snakker med tillidsrepræsentanten.



**Mette Pedersen Ølgod, sosu-hjælper, Randers**

Jeg har haft problemer med en utilfreds borger, men det blev hurtigt løst. Min arbejdsmiljørepræsentant tog en snak med mig og med lederen. Ellers har jeg ikke haft problemer. Jeg bruger også min arbejdsmiljørepræsentant til sparring.

**8**

timer hver måned. Så meget tid bruger arbejdsmiljørepræsentanterne gennemsnitligt på arbejdsmiljøet.

## Hvad laver arbejdsmiljørepræsentanten?



**1**

Din AMR er repræsentant for dig og dine kolleger og skal holde øje med det fysiske og det psykiske arbejdsmiljø.

**2**

Når der laves APV eller trivselsundersøgelser, skal din AMR altid deltage i planlægningen, gennemførelsen og opsamlingen.



**3**

AMR er forpligtet til at rejse alle relevante arbejdsmiljøspørgsmål til videre behandling.



**4**

Din arbejdsmiljøgruppe/AMR skal altid inddrages forud for ændringer i arbejdsmiljøet, f.eks. i tilfælde af nedskæringer. Din arbejdsgiver skal tage hensyn til de vurderinger, der kommer fra AMR.



**5**

Hvis der er akut fare eller risiko ved at udføre en bestemt slags arbejde eller arbejde i lokaler, der udgør en risiko for dit helbred, kan AMR lukke din arbejdsplads eller det afsnit, hvor de akutte problemer er opstået.



For alle i PenSam og FOA:

# PENSAM FORSIKRING ER BARE BILLIGERE!



**HMM ... HVOR MEGET?**

**10-15% BILLIGERE**

## Prøv lige at se her:

- Du bliver forsikret til priser, der i gennemsnit er 10-15% under markedsniveauet
- Ingen selvrisiko, hvis det er mere end 2 år siden, du har haft en skade
- Du får 20% rabat, hvis du er over 55 år (gælder ikke for Ulykkesforsikring)

Hvad kan **DU** spare?  
Ring nu på  
**44 39 39 50**  
[Pensam.dk/forsikring](https://pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**  
FOA.dk 39



## Skridttælleren får mig til at gå mere

Når dagplejer **Mai-Britt Haudrum Christensen**, 39, taler i telefon, går hun rundt i stuen imens. Det har hun lært sig selv, efter at hun begyndte at gå med skridttæller for et par år siden.

"Mit mål er at gå mindst 10.000 skridt dagligt. Men hvis jeg går en tur i løbet af dagen, når jeg ofte 17.000 skridt," fortæller hun.

Sammen med otte andre dagplejere fra Bryrup syd for Silkeborg har hun to gange deltaget i Dansk Firmaidrætsforbunds Tæl skridt-kampagne.

"I de tre uger, kampagnen stod på, gik vi

konstant, og vi kom op på 25.000 skridt i snit pr. dag. Så meget går jeg selvfølgelig ikke nu. Jeg tænker bare skridt ind, hvor jeg kan," siger hun. For eksempel vil hun hellere gå ind flere gange med indkøbsposer end at tage det hele på én gang. "Når jeg ikke har skridttæller på, bliver jeg slatten. Man bliver mindet om, at man skal lette sig ind imellem," siger hun. "Man bliver så glad af at gå. Jeg nyder at gå med børnene hver dag. Efter arbejdstid går jeg ofte en tur med nogle af de andre dagplejere. Det har givet os et rigtig godt sammenhold." ★

# Gå dig sund

**De mange små bevægelser, du udfører i løbet af dagen, har stor effekt på din sundhed. De kan være afgørende for, om du bliver overvægtig.**

Bevæger du din krop, når du er på arbejde? Nogle jobfunktioner kan udføres stort set uden bevægelse, hvis computer, mobiltelefon og kaffekande er inden for rækkevidde. Men din krop har godt af at bevæge sig mange gange i løbet af en dag. Alle de små gåture, du kan få i løbet af dagen, tæller.

Tag trappen, gå fra den fjerneste p-plads hen til jobbet, eller gå til et lidt fjernere busstoppested. De mange små bevægelser i hverdagen kaldes NEAT-aktiviteter (*non-exercise activity thermogenesis*), og de forebygger overvægt og gør dig sundere.

"Hvis du står og går, forbrænder du mere, end hvis du sidder. Tager du opvasken, forbrænder du mere, end hvis du slænger dig i sofaen. NEAT-aktiviteter har stor betydning for sundheden," siger professor og overlæge **Bente Klarlund Pedersen**, Rigshospitalet.

"Amerikansk forskning viser, at overvægtige bevæger sig mindre end normalvægtige. Forskellen svarer til, at overvægtige forbrænder 300 kalorier mindre om dagen. Det kan betyde 10 kilo på et år," siger hun.

Småbevægelserne styrker ikke dit kredsløb. Du får ikke samme sundhedseffekt, som hvis du også får pulsen op et par gange om ugen.

Men hvis du går mange skridt hver dag, bliver musklerne energistationer mere aktive. Det har en positiv effekt på blodtryk, kolesterol og insulinfølsomhed og forebygger dermed blandt andet åreforkalkning, hjertekarsygdomme og diabetes 2. ★

jonna@periskop.dk

## Hvor mange kalorier forbrænder du ved at gå?

Mange skridttællere beregner dit kalorieforbrug. Men hvis du ikke har en skridttæller, eller du ikke har tastet din vægt og din skridtlængde ind, så kan du bruge denne regnemetode. Og bare rolig: Det er ikke så vanskeligt, som det kan se ud til.

Kalorieforbrug = antal skridt x skridtlængde (i km) x vægt (i kg)



### Et eksempel:

Lone vejer **70 kg** og har gået **10.000 skridt** med en skridtlængde på **1 m**. Hvor meget har hun forbrændt? (Husk at 1 m svarer til 0,001 km.)

**Kalorieforbrug = 10.000 x 0,001 x 70 = 700 kalorier.**

## Gå eller løb - du forbrænder lige meget

Du forbrænder lige meget uanset om du går eller løber en distance.

Men hvis du løber, får du en bonus:

**Du forbrænder flere kalorier i timerne bagefter.**

### En huskeregel:

Hvis du går eller løber 1 km, forbrænder du det samme antal kalorier, som du vejer i kg.



Kilde: walk-up.dk



Lidt mere aktivitet hver dag kan være afgørende for, om du tager 1-2 kg på om året, noget som mange slås med. Det er 5-10 kg på fem år.

BENTE KLARLUND PEDERSEN, PROFESSOR OG OVERLÆGE

## Kom i gang

- På **walk-up.dk** (Bente Klarlund Pedersens hjemmeside) er der et skridttællerprogram. Det viser dig, hvordan du gradvist kan øge antallet af skridt med 20% pr. uge, til du når dit mål.
- **Skridttæller:** Vil du bevæge dig mere, så køb en skridttæller. Den får de fleste til at gå mere. En skridttæller koster fra 100-150 kr og op. Vælg én med klemme, så den sidder godt fast på tøjet - også under toiletbesøg.
- **Lav aftaler med dig selv** (og måske andre) a la: "Jeg skal altid parkere længst væk fra indgangsdøren". "Hvis det ikke regner, skal jeg cykle på arbejde".
- **Ud i naturen:** Du kan finde mange gode ruter til gåture på Naturstyrelsens Ud-i-naturen-kort. Find det på [www.udinaturen.dk](http://www.udinaturen.dk). I venstre side kan du klikke dig frem til vandreruter, løberuter mv.



*Vil du vide mere?*

### Hva' nu, hvis jeg hader sport?

**100 spørgsmål til sundheds-professoren** af Bente Klarlund Pedersen, forlaget Bianco Luno, ca. 129 kr.

## Grønt er sundt

Personer, der bor under 300 meter fra et grønt område, har bedre helbred end dem, der bor mere end en kilometer fra et grønt område. Det viser en rapport fra Skov & Landskab og Statens Institut for Folkesundhed. Bor man under 300 m fra et grønt område, bruger man det markant mere, end hvis man bor længere væk. Det betyder bl.a. mere bevægelse i hverdagen.

# KLAR TIL FERIEEN MED LO PLUS



## DANSOMMER: SOMMERHUSE MED GRATIS BADELAND

Vidste du, at hos Dansommer kan du leje sommerhuse med gratis entre til et badeland?

Så selv på en regnvåd sommerdag, er der stadig mulighed for en varm dukkert. Hvad med dette 5 stjernet hus ved Bork Havn, til 6 pers. 1 uge i skolernes sommerferie fra 5.450 kr. Find jeres sommerhus på [dansommer.dk](http://dansommer.dk) Du får 10 % rabat på leje af sommerhuse i hele Danmark.

**Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/dansommer](http://loplus.dk/dansommer)**

## SYNOPTIK:

## LINSER ER IKKE BARE LINSER

Prøv 14 dage gratis

Få den perfekte kontaktlinse med alle de Synoptiske Fordele:

- Gratis certificeret synsprøve
- DK's største udvalg af kontaktlinser
- Leveres direkte i din postkasse
- Gratis årligt kontaktlinsetjek
- Frit skift af kontaktlinsetype og -styrke
- Gratis erstatnings- og nødkontaktlinser
- Spar 15% på briller og solbriller og meget mere



**Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/synoptik](http://loplus.dk/synoptik)**

Få rabat både sommer og vinter med dit LO Plus medlemskort. Du får masser af gode tilbud, rabatter og fordele hos vores mange samarbejdspartnere, mere end 1.500 steder i Danmark.

## NORTLANDER SKITOURS: KOM FLYVENDE PÅ SKI MED NORTLANDER

Tag f.eks. med Nortlanders direkte skifly. Alle priser er inklusiv liftkort. Find din skirejse på [nortlander.dk](http://nortlander.dk) eller ring 70 10 50 95.

Husk at opgive din rabatkode LOP når du bestiller på [nortlander.dk](http://nortlander.dk).

Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/nortlander](http://loplus.dk/nortlander)



## FALK LAURITSEN: RHODOS ALL INCLUSIVE

Louis Colossos Beach er et dejligt strandhotel perfekt til familier og par. På hotellet finder I flere barer, restauranter og mange aktivitetsmuligheder og ved poolområdet kan I slappe af, og benytte liggestole og parasoller frit. Se mere på [falkauritsen.dk](http://falkauritsen.dk)

Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/falkauritsen](http://loplus.dk/falkauritsen)

Med LO Plus medlemskortet får du masser af gode tilbud, rabatter og fordele. Læs mere om kortet på [loplus.dk](http://loplus.dk)



## Praktiske oplysninger

1. Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus rabatkort – kan du bestille et nyt på 70 10 20 60 eller på [loplus.dk/genbestilkort](http://loplus.dk/genbestilkort)
2. På [loplus.dk](http://loplus.dk) kan du få overblik over alle de steder, hvor du kan få rabat. Der er mere end 1.500 steder i Danmark.
3. Du får 2 % EKSTRA rabat, når du betaler med LO Plus Guldkort i de 440 butikker, der giver automatisk rabat. Tilbuddet gælder t.o.m. 31. marts 2012
4. Søg om LO Plus Guldkort på [loplus-guldkort.dk](http://loplus-guldkort.dk)



## NANNA XL: NYE FORÅRSVARER I NANNA XL

F.eks. denne Cassiopeia bluse i lime, rød eller skyblue til kun 280 kr.

Nanna XL finder du følgende steder: Ballerup, Brabrand, Esbjerg, Glostrup, Herning, Kolding, København S, Næstved, Nykøbing Falster, Odense og Randers. Besøg også [nanna-xl.dk](http://nanna-xl.dk)

### Udsalgs-slutspurt!

Du kan stadig nå at gøre en god handel. Udsalgsresterne er nedsat med 50 %.

Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/nannaxl](http://loplus.dk/nannaxl)

## Flere ledige i FOA

Siden november 2010 er der blevet 2.083 flere ledige FOA-medlemmer. Det svarer til en stigning på 31,3 procent og en ledighedsprocent på 4,0. Sammenlignet med ledighe-

den i oktober 2008, hvor kun 2.300 medlemmer var ledige, er ledigheden knapt firdoblet.

sektoren er ledigheden steget henholdsvis 26,3 procent og 22,8 procent.

ydelsesmodtagere, da der vil være et overlap mellem medlemmerne i de to tabeller: Inden for den samme måned kan et medlem nemlig både modtage ydelse fra a-kassen og løn (med tilskud) fra en arbejdsgiver. ★

### Rettelse

Desværre var der en fejl i efterlønns-indstikket i januar-udgaven af fagbladet. I skemaet nederst på side 2 står der, at medlemmer nedst 1. juli 1956-31. december 1958 kan begynde at optjene skattefri præmie efter at have arbejdet i mindst 1½ år. Det rigtige tal er 1 år.

Vi beklager fejlen.

### 19. februar

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

### Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden [foa.dk/udbetalingsmeddelelse](http://foa.dk/udbetalingsmeddelelse). Du bliver bedt om at logge dig ind først.

### NemID

Husk at du nu kan bruge dit NemID på [foa.dk](http://foa.dk) – herunder også i web a-kassen. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på [nemid.nu](http://nemid.nu).

### Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse)

### Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage 16-20.



Læs mere

På [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse) kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.

### Ledigheden i regionerne

Inden for det seneste år er ledigheden steget mest i Midtjylland (38,2 procent) og i Syddanmark (37,7 procent) og mindst i Hovedstaden (23,0 procent).

### Ledigheden i de fire sektorer

Siden november 2010 er ledigheden steget mest i Social- og Sundhedssektoren (36,1 procent) og mindst i Teknik- og Servicesektoren (5,0 procent). I Pædagogisk Sektor og i Kost- og Service-

### Om ledighedsstatistikken

Ledighedsstatistikken omfatter ledige medlemmer af FOAs A-kasse, der modtager ydelser fra a-kassen, det vil sige arbejdsløshedsdagpenge, dagpenge under aktivering, uddannelsesyndelse med videre.

Tabellen ved siden af viser udviklingen i antallet af medlemmer ansat med tilskud i oktober 2010 samt i september og oktober 2011. Tallene kan ikke direkte lægges til antallet af ledige

Medlemmer ansat med tilskud	
Alle i FOA	
Okt. 2010	861
Okt. 2011	1146
Forskel fra 2010-2011	33,1 %
Sept. 2011	1097
Okt. 2011	1146
Forskel fra sept.-okt. 2011	4,5 %

### Ledighedsprocent i FOA

	Nov. 2010	Nov. 2011
Alle i FOA	3,2	4,0
Region Nordjylland	3,1	3,5
Region Midtjylland	3,1	4,0
Region Syddanmark	3,0	4,0
Region Hovedstaden	3,3	3,9
Region Sjælland	3,7	4,6
Kost- og Servicesektoren	4,7	5,9
Pædagogisk Sektor	3,4	4,0
Social- og Sundhedssektoren	3,0	3,9
Teknik- og Servicesektoren	2,5	2,4
Uden sektor	3,6	2,0



Læs mere

om efterløn og selvstændig virksomhed på [foa.dk/efterloen](http://foa.dk/efterloen)



### A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – [foa.dk](http://foa.dk) – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

# Sommerferie på Røsnæs

Luksus-ferieophold for medlemmer



## Bliv forkælet i en hel uge og oplev Danmark, når det er allersmukkest

Værelserne er parate ved ankomsten, feriegæsten skal bare pakke bagagen ud, slappe af og nyde at være helt fri for de daglige pligter i en uge.

Alt serveres for gæsten – stor breakfast-buffet, frokost-buffet med mange lune og kolde anretninger, friskbagt brød, eftermiddagskaffe med hjemmebagte kager, to-retters middagsmenu og aftenkaffe med is og saft til børnene.

Tiden er feriegæstens egen. Man kan tage på tur med frokostpakke og kaffe. Man kan også vælge at dase på stranden, fiske eller fordrive tiden med spil og aktiviteter indendørs eller udendørs.

Her er mange hyggelige kroge, hvor man kan få sig en sludder, et spil billard, bordtennis eller petanque.

Kalundborg er en smuk middelalderby med en del seværdigheder i omegnen.

I løbet af ugen vil der blive arrangeret en grillaften, rundbold eller naturvandring for alle interesserede.

Kort sagt: Er du ung, ældre, single eller familie – du er velkommen til et lækkert ferieophold i dejlige sommer Danmark på det smukke Røsnæs Hotel & Kursuscenter i Vestsjælland.

Ankomst lørdag til frokost.  
Afrejse følgende fredag.

Tilbuddet gælder:  
Uge 26 og 27 – kun voksne  
Uge 28 – voksne og børn

Pris pr. voksen med  
fuld forplejning: 2.970 kr.

Børn mellem 2 og 13 år  
betaler halv pris ved opredning  
i forældres værelse.

Tilmelding kun ved telefonisk  
henvendelse:

**Røsnæs Hotel & Kursuscenter**  
Klittedalsvej 60, 4400 Kalundborg  
Tlf. 59 50 80 67

Email: [info@roesnaes.dk](mailto:info@roesnaes.dk)  
[www.roesnaes.dk](http://www.roesnaes.dk)

# PenSam indkalder til GENERALFORSAMLINGER 2012



pensionskassen for portører  
holder generalforsamling  
**torsdag den 22. marts 2012**



pensionskassen for trafikfunktionærer  
og amtsvejmænd m.fl.  
holder generalforsamling  
**torsdag den 22. marts 2012**



pensionskassen for sygehjælpere,  
beskæftigelsesvejledere, plejere og  
plejehjemsassistenter  
holder generalforsamling  
**torsdag den 29. marts 2012**

Har du forslag til dagsorden, skal du sende dem til PenSam, Ledelsessupport, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.  
Ved henvendelse har du endvidere adgang til at få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag.

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen i din pensionskasse, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at ringe på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til [ovr@pensam.dk](mailto:ovr@pensam.dk). Alle deltagere får materiale med posten før mødet.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for møderne på [www.pensam.dk](http://www.pensam.dk) senest 10 dage før mødet.

**PenSam**



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine muligheder.

☎ **39 69 10 89**  
**[www.personalegruppen.dk](http://www.personalegruppen.dk)**

FOA afholder 5 regionale konferencer

## FOA i farver Kom og vær med

### Tid og sted

- Mandag den 19. marts 2012** Region Midt i FOA Århus
- Tirsdag den 20. marts 2012** Region Nord i FOA Ålborg
- Torsdag den 22. marts 2012** Region Hovedstaden i FOA LFS/København
- Mandag den 26. marts 2012** Region Syd i FOA Vejle
- Torsdag den 29. marts 2012** Region Sjælland i NNF

Kom og deltag i debatter og sæt dit fingeraftryk på FOAs integrationsarbejde.

### Vi skal diskutere

- hvordan integration fungerer på din arbejdsplads
- hvordan arbejdsmiljøet og arbejdspladskulturen fungerer på din arbejdsplads
- hvordan du og dine kolleger bruger jeres kompetencer i et trykt arbejdsmiljø
- tonen – taler I ordentligt til hinanden?
- hvordan FOA skal håndtere integrations-emnet – ikke mindst på arbejdspladsen
- om fordelene ved mangfoldighed.

### Hvem kan deltage

Alle med interesse for mangfoldighed, rummelighed, etnisk ligestilling og integration. Specielt for jer, der er tillidsvalgte og har erfaring med integrations-/mangfoldighedstemaet. Få en folder i din afdeling eller find den på din egen afdelings hjemmeside.

## FÆLLESSKAB ELLER HVAD?



### FOA UNGDOMS LANDSMØDE 16.-18. MARTS 2012

Læs mere på [www.foa.dk/ungdom](http://www.foa.dk/ungdom)



**FOA**  
FAGORGANISERERNE

[www.foa.dk/afdelinger](http://www.foa.dk/afdelinger)

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om mad med appelsiner, som er søde og på toppen nu.



## Månedens råvare: Appelsin

Vælg de faste og tunge appelsiner, som er saftige. Engang blev de pakket ind enkeltvis i papir for at undgå mug, men mange sprøjtes nu. De er mærket 'overfladekonserveret' – enten på varedeklarationen eller på et skilt på kassen. Økologiske frugter sprøjtes ikke.

Appelsiner er dejlige at spise, som de er, i salater eller som juice. Men brug også den orange del af skallen fintrevet i dressinger, bagværk og sovs. Skallen smager intenst af appelsin. Den bitre hvide del af skallen kan syltes eller koges til f.eks. marmelade eller limonade.

### Krydret gryde med linser og appelsin

Til 4 personer

- 400 g lammehals eller bov, evt. kalvetykkam i tern
- 3 løg
- 4-5 stilke bladselleri
- 1 spsk. olivenolie
- 150 g røde linser
- 1 tsk. chiliflager eller 1 frisk, rød chili
- 2 tsk. gurkemeje
- 2 spsk. koncentreret tomatpuré
- salt og friskkværnet peber
- 4 dl friskpresset appelsinjuice
- 2-3 tsk. fint revet appelsinskal
- 2 spsk. hakket bredbladet persille
- **Tilbehør:** Grove brune ris
- Pil og hak løgene. Skær evt. kødet i tern på ca. 2 x 2 cm. Skær bladselleri i 1 cm tykke skiver.
- Steg løgene klare i olie i en tykbundet gryde.
- Tilsæt kød skåret i tern og lad det stege ca. 5 min. under omrøring, til det tager farve.
- Tilsæt bladselleri og linser. Krydr med chiliflager eller fint hakket chili, gurkemeje og tomatpuré. Steg videre i et par minutter og rør.
- Tilsæt juice og lad retten koge under låg ca. 40 min. ved svag varme, til kødet er mørt. Spæd evt. med vand, hvis sovsen bliver for tyk.
- Skyl persillen i koldt vand. Den skal være fri for jord. Lad den dryppe godt af. Fjern evt. grove stilke og hak persillen.
- Riv appelsinskal i retten sammen med hakket persille lige før, den skal nydes, smag til med salt og peber. Servér med ris. Kogetiden for brune ris er ca. 40 minutter som for gryde-retten.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

## mad med klinken



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



foto: Colourbox

### Brød på mange måder

Ristet brød i tern er gode i salater og supper. Tørt rugbrød er godt til rugbrødsdrys til yoghurt: Smuldr det fint – evt. i en foodprocessor – og rist det sprødt i lidt smør og sukker. Hvedebrød som krummer kan tørres i ovnen til rasp og bruges i farsretter, til panering og som drys på gratiner. Frys brødet i skiver i fryseposer i passende portioner, så er det let at tage op og bruge.



foto: Colourbox

### Smag maden til

Når man har travlt i hverdagen, glemmer man ofte at få smagt maden til. Brug en smageske og sørg for, at der er tilpas salt, krydderier, evt. lidt sukker eller honning, citronsaft eller eddike. Det er med til at fremhæve den smag, der allerede er i retten.

# det sker

**Frederikssund Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 21. marts kl. 19 i Ådalsparken 2, Frederikssund. Let anretning kl. 18. Tilmelding på 46 97 12 00 senest 15. marts. *Pbv. Laila Rødebæk Olsen, sektorformand*

**Guldborgsund Social- og Sundhedssektoren.** 13. marts kl. 19 Hotel Liselund, Lundevej 22, Nykøbing F, foredrag v. Charlotte Kaisen om, hvordan hun oplevede at få diagnosen brystkræft. Tilmeld 1. febr.-8. marts på 46 97 17 50.

**Teknik- og Servicesektoren/Kost- og Service-sektoren.** Generalforsamling 23. febr. kl. 18.30 i Gaabensevej 116, Nykøbing F. Forslag sendes til afdelingen

senest 4 dage inden generalforsamlingen. Tilmelding til afdelingen senest 16. febr. på 46 97 17 50. *Pbv. Britta Hølse, sektorformand*

**Klub Guldborgsund.** Generalforsamling 29. marts kl. 19 i Nykøbing F Hallen. Tilmelding til afdelingen senest 9. marts kl. 12 på 46 97 17 50. *Vh. Bodil Marker, næstformand*

**Hjørring Seniorklubben.** Generalforsamling 13. marts kl. 14. Bagefter er der banko, medbring pakke til ca. 25 kr. *Pbv. Lilly Jensen, formand*

**Mariagerfjord Sosu-klubben.** Årsmøde 3. marts kl. 19 i FOA Mariagerfjord, Rørholmsgade 8. Vi får besøg af håndlæser Kristian Thygesen. FOA giver kaffe

og brød, tag din kollega med. Sidste tilmelding er 1. marts på 46 97 13 73. *Vh. bestyrelsen*

**Seniorklubben.** Generalforsamling 7. marts kl. 13.30 på Teaterrestauranten Hobro. Forslag sendes skriftligt til afdelingen senest 4 dage før. Bagefter er der gratis bankospil. *Vh. bestyrelsen*

**Nordvestsjælland Generalforsamling 20.** marts i Asnæs Forsamlingshus kl. 19. Spisning kl. 18. Forslag skal sendes til afdelingen senest 14 dage før generalforsamlingen. Tilmelding til spisning er nødvendig senest 15. marts til afdelingen på 46 97 14 77.

**Odense Kost- og Servicesektoren.** Generalforsamling

14. marts kl. 20 i Salen, FOA, Vesterbro 120. Spisning kl. 17.30. Forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 1. marts kl. 12. Tilmelding til spisning på tlf. 46 97 18 00 eller på mail: [odense@foa.dk](mailto:odense@foa.dk) senest 7. marts. *Pbv. Gitte Marnil*

**Teknik- og Servicesektoren.** Generalforsamling 22. marts kl. 19 i FOA, Vesterbro 120, 1. sal, Odense C. Forslag skal være afdelingen/ sektoren i hænde senest 8. marts kl. 16. Kl. 18 er sektoren vært ved et mindre traktement. Tilmelding senest 20. marts kl. 12 på tlf. 46 97 18 00. *Pbv. Jesper Winther, sektorformand*

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 22. marts kl.19 i Marienlystcentret, Win-

delsvej 138, Odense. Forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 8. marts. Der er lidt at spise fra kl.18 – tilmelding via mail [odense@foa.dk](mailto:odense@foa.dk) eller på 46 97 18 00 senest 16. marts. *Pbv. Hans Jørgensen, sektorformand*

**Silkeborg-Skanderborg Pensionsrådgivning Silkeborg.** En pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA Kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 13. febr. kl. 9.30-14.30. Træf aftale med PenSam på 46 97 20 20.  
**Pensionsrådgivning Skanderborg.** En pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 23. febr. kl. 14.30-15.30. Træf aftale med PenSam på 44 39 33 31.

**Seniorklubben.** Generalforsamling 19. marts kl. 12 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Husk pakke til banko til ca. 25 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før.

**Skive Seniorklubben.** Generalforsamling 23. febr. kl. 13 i FOAs mødelokale, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og underholdning. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage forinden. Tilmelding senest 17. febr.

**Svendborg Generalforsamling 20.** marts kl. 18.30. Der serveres en let buffet kl. 17.30 i FOAs mødelokaler 3. sal. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 28. febr. kl. 12. Tilmelding til deltagelse

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på [foa.dk/medlemspulsen](http://foa.dk/medlemspulsen) og besvare en række spørgsmål.

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

## Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i januar var:

### Kroophold:

- Jane Rosenkrans Thaisen  
Ydunsvej 10  
4200 Slagelse

### Gavekort:

- Myrna Thers, Grydhøjvej 28, 8200 Århus N
- Helle Stokholm, Krogsløkkeparken 48, 5240 Odense NØ
- Esther J M Dambro, Jegstrupvænget 267, 8310 Tranbjerg J
- Britta Rønn, Volderslevvej 37, 4632 Bjæverskov
- Christian Christiansen, Vilh. Bergsøes Vej 15, st. tv., 8210 Århus V



## FOA-afdelinger

**FOA – Fag og Arbejde**  
Staunings Plads 1-3  
1790 København V.

**Telefon:** 46 97 26 26  
**Telefax:** 46 97 23 00  
[foa.dk](http://foa.dk)

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

**FOA-afdelinger:**  
**Afd. 1:** 46 97 11 00  
[foa1@foa.dk](mailto:foa1@foa.dk)  
**Bornholm:** 46 97 33 13  
[bornholm@foa.dk](mailto:bornholm@foa.dk)  
**Brønderslev:** 46 97 10 30  
[broenderslev@foa.dk](mailto:broenderslev@foa.dk)  
**Esbjerg:** 76 10 93 50  
[esbjerg@foa.dk](mailto:esbjerg@foa.dk)  
**Frederikshavn:** 46 97 11 70  
[frederikshavn@foa.dk](mailto:frederikshavn@foa.dk)  
**Frederikssund:** 46 97 12 00  
[frederikssund@foa.dk](mailto:frederikssund@foa.dk)  
**Guldborgsund:** 46 97 17 50  
[guldborgsund@foa.dk](mailto:guldborgsund@foa.dk)  
**Herning:** 46 97 12 60  
[herning@foa.dk](mailto:herning@foa.dk)  
**Hjørring:** 46 97 13 46  
[hjoerring@foa.dk](mailto:hjoerring@foa.dk)

**Holbæk:** 46 97 14 00  
[holbaek@foa.dk](mailto:holbaek@foa.dk)  
**Holstebro:** 46 97 14 14  
[holstebro@foa.dk](mailto:holstebro@foa.dk)  
**Horsens:** 46 97 14 55  
[horsens@foa.dk](mailto:horsens@foa.dk)  
**Kolding:** 46 97 15 76  
[kolding@foa.dk](mailto:kolding@foa.dk)  
**KLS:** 46 97 15 00  
[kls@foa.dk](mailto:kls@foa.dk)  
**Køge:** 46 97 16 00  
[koege@foa.dk](mailto:koege@foa.dk)  
**Lillebælt:** 46 97 36 10  
[lillebaelt@foa.dk](mailto:lillebaelt@foa.dk)  
**LFS:** 35 44 45 46  
[lfs@lfs.dk](mailto:lfs@lfs.dk)  
**Lolland:** 46 97 30 00  
[lolland@foa.dk](mailto:lolland@foa.dk)

**Mariagerfjord:** 98 51 21 11  
[mariagerfjord@foa.dk](mailto:mariagerfjord@foa.dk)  
**Midtsjælland:** 46 97 19 70  
[midtsjaelland@foa.dk](mailto:midtsjaelland@foa.dk)  
**Nordsjælland:** 46 97 33 90  
[nordsj@foa.dk](mailto:nordsj@foa.dk)  
**Nordvestsjælland:** 46 97 14 77  
[nordvestsj@foa.dk](mailto:nordvestsj@foa.dk)  
**Odense:** 46 97 18 00  
[odense@foa.dk](mailto:odense@foa.dk)  
**Randers:** 46 97 19 00  
[randers@foa.dk](mailto:randers@foa.dk)  
**Roskilde:** 46 97 19 90  
[roskilde@foa.dk](mailto:roskilde@foa.dk)  
**Silkeborg-Skanderborg:**  
46 97 20 20  
[silkeborg-skanderborg@foa.dk](mailto:silkeborg-skanderborg@foa.dk)

i buffet senest 13. marts kl. 12 på 46 97 27 27 eller tilmeld-svendborg@foa.dk. *Pbv. Lisa Pihl Jensen, afdelingsformand*

**Praktikvejlederdag** 6. marts kl. 8.30-15.30 i FOAs lokaler, 3. sal, Møllergade 56, Svendborg. Indstilling til 'årets praktikplads' skal være FOA Svendborg i hænde senest 17. febr. Tilmelding skal ske til sekr. Jette Mortensen senest 17. febr. på 46 97 27 32 eller tilmeld-svendborg@foa.dk. *Vh. Kirsten Dybro Korf*

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 9. febr. kl. 18 i FOA Svendborgs lokaler, Møllergade 56. Buffet fra kl. 18, generalforsamlingen starter kl. 19. Tilmelding til buffeten skal foregå senest 2. febr. på tlf. 46 97 27 27, tilmeld-svendborg@foa.dk eller på foa.dk/svendborg

**Pædagogisk Sektor** Generalforsamling 15. febr. kl. 18 i det store mødelokale, FOA Svendborg, Møllergade 56. Da vi starter med lidt mad, bedes du tilmelde dig senest 8. febr. på 46 97 27 27, tilmeld-svendborg@foa.dk eller på foa.dk/svendborg. *Psv. Dorthe Jørgensen, sektorformand*

**Sønderborg**  
**Generalforsamlinger.** Afdelingen: 28. marts kl. 18. Tilmelding til spisning skal ske senest 19. marts på 46 97 34 00 eller fagl020@foa.dk. Pædagogisk Sektor: 14. marts kl. 19. Social- og Sundhedssektoren: 28. marts kl. 15.30. Kost- og Servicesektoren: 28. marts kl. 17. Teknik- og Servicesektoren 28. marts kl. 17. *Pbv. Camilla Pantel, afdelingsformand*

**Sønderjylland**  
**Generalforsamling** 28. marts kl. 18 på Ager-skov Kro. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før generalforsamlingen. Tilmelding senest 23. marts inden kl. 12 på 46 97 35 00 eller mail@foasyd.dk. *Pbv. Bent Holm Poulsen, afdelingsformand*

**Seniorklubben.** Generalforsamling 23. febr. kl. 13, hvor vi starter med et stykke brød. Generalforsamlingen starter kl. 14. Bagefter er der pakkeleg - tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. febr. Rundvisning på TV SYD i Kolding 15. marts kl. 18.45-21.15. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 13. febr. Edb-kursus 24. april kl. 10-15 i FOAs lokaler i Røde-

kro, Lars fra FOA under-viser, Tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. april. Bowling og spisning i Haderslev Bowlingcenter 9. maj kl. 13-16 - tilmelding på 46 97 35 00 senest 2. maj. Vores årsprogram kan afhentes i afdelingen i Rødekro. Fremover vil der for kaffe blive opkrævet 20 kr. og for ikke-medlemmer 30 kr.

**Vejle**  
**Efterløns- og Pensionistklubben.** Generalforsamling i Petersminde hallens cafeteria 6. marts kl. 13. Forslag skal være formand Aage Aunsberg i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen på 75 82 95 41 eller aageaunsberg@gmail.com.

**Viborg**  
**Generalforsamling** i Tinghallen, Viborg 22. marts - starter med spisning kl. 18. Bagefter vil der være lodtrækning om et weekendophold blandt de medlemmer, der har deltaget i Hverv et medlemkampagnen. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Tilmelding senest 14. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30. *Afdelingsbestyrelsen*



**Læs mere**

om arrangementerne på [foa.dk/fagbladet/ekstra](http://foa.dk/fagbladet/ekstra)

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen, Viborg 22. marts kl. 16.30-18. Generalforsamlingen afsluttes med spisning kl. 18. forud for afdelingsgeneralforsamlingen, der starter kl. 19. Forslag skal være sektoren eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før sektorgeneralforsamlingen. Tilmelding senest 14. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30. *Sektorbestyrelsen*

**Teknik- og Servicesektoren.** Generalforsamling 5. marts kl. 18 i FOA Grønnegade 13, 1. sal lokale 6. Kl. 19.30 spisning og bowling kl. 21 i Bowl'n'Fun, Tingvej 6, Viborg. Forslag skal være afdelingen eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Pga. traktementet er tilmelding senest 27. febr. kl. 12 til afdelingen v. Lone Jensen på 46 97 30 30. *Henning Nygaard, sektorformand*

# om bladet

**Forsideillustration:**  
Niels Åge Skovbo



Medlem af  
**Danske Specialmedier**



Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

**Oplag:** 212.085/3. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**  
25. januar

**Indlæg til 'det sker'**  
sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlx@foa.dk  
**Frist** til april-nummeret:  
28. februar

**Annoncer:**  
DANSK MEDIAFORSYNING  
Telefon: 70 22 40 88  
[www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**  
Marts-nummeret:  
14. februar

**Næste nummer** udkommer  
1. marts

**Udgiver:**

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
Telefax: 46 97 22 90  
[www.foa.dk](http://www.foa.dk) · e-mail: foa@foa.dk



**Dit fagblad i fire versioner**  
Vidste du, at dit fagblad udkommer i fire forskellige versioner?

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til venstre står der, hvilken version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling.

**Skive:** 46 97 20 80  
skive@foa.dk

**Social- og Sundhedsafdelingen**  
sosu@foa.dk 46 97 22 22

**Svendborg:** 46 97 27 27  
svendborg@foa.dk

**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
sydsj@foa.dk

**Sønderborg:** 46 97 34 00  
soenderborg@foa.dk

**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
soenderjylland@foa.dk

**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
thistedmorsoe@foa.dk

**Varde:** 75 21 01 00  
varde@foa.dk

**Vejle:** 75 82 52 88  
vejle@foa.dk

**Viborg:** 46 97 30 30  
viborg@foa.dk

**Aalborg:** 46 97 31 31  
aalborg@foa.dk

**Århus:** 89 36 66 66  
aarhus@foa.dk

**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40

**PMF-afdelinger:**

**PMF afd. 1:** 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

**PMF afd. 4:** 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

**PMF Fyn:** 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

**PenSam**

Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39

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

# quizen

## Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark 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](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **den 15. februar**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Du kan også besvare quizen online på [foa.dk/quiz](http://foa.dk/quiz)

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Sanae Kiso, Faxø**.

**1. Hvor mange fuldtidsstillinger i regioner og kommuner er blevet sparet væk i det foregående år?**

- A. 18.000
- B. 24.000
- C. 30.000

**2. I hvor mange sager har Ankestyrelsen ændret sin afgørelse til et FOA-medlems fordel, når FOA har truet med retssag?**

- A. 21
- B. 14
- C. 7

**3. Bente Linde Laursen fik til sidst medhold af Ankestyrelsen. Hvor meget udløste den afgørelse?**

- A. 353.000 kr.
- B. 568.000 kr.
- C. 787.000 kr.

**4. Ældresagens direktør, Bjarne Hastrup, stimulerer sin hjerne ved at:**

- A. Løse kryds- og tværs'er og undervise i anatomi på Panum Institutet
- B. Lære italiensk og undervise i engelsk på Københavns Universitet
- C. Strikke mønsterstrikk og undervise i russisk på Handelshøjskolen

**5. Hvor mange af FOAs arbejdsmiljørepræsentanter har ikke været på den årlige efteruddannelse?**

- A. 11 procent
- B. 29 procent
- C. 61 procent

**6. Hvor mange timer bruger en arbejdsmiljørepræsentant i gennemsnit på arbejdsmiljøet om måneden?**

- A. 5 timer
- B. 8 timer
- C. 12 timer



**7. Aysegül Skagensten er via et rotationsprojekt gået i gang med en ny uddannelse. Til hvad?**

- A. Social- og sundhedshjælper.
- B. Livredder
- C. Ernæringsassistent

**8. Klinken fortæller, at man før i tiden pakkede appelsiner enkeltvis ind i papir. Hvorfor?**

- A. For at skræmme skorpioner og giftige edderkopper væk
- B. For at undgå mug
- C. For at gøre det sværere at jonglere med dem i butikken



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

- A. Øjet på en kaktusøggle?
- B. Et hul i en frønnet pæl?
- C. Et udsnit af Edvard Munchs 'Skriget'?

## det sker i februar

### 10. februar

Ved overenskomstforhandlingerne på det private arbejdsmarked har parterne sat 10. februar som frist for deres forhandlinger. Bliver de ikke enige, kan forhandlingerne overgå til Fortligsinstitutionen.

### 15. februar

Fyraftensmøde for pladsansivere organiseret i LFS.  
**Tilmeldingsfrist**  
10. februar.  
Læs mere på [lfs.dk](http://lfs.dk)

### 19. februar

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

### 23. februar

Sidste frist for tilmelding til Landskonference 2012: **Kvalitet i dagplejen**. Læs mere på [foa.dk/Paedagogisk/Kalender](http://foa.dk/Paedagogisk/Kalender).

### 27. februar

Social- og Sundhedssektoren holder landsdækkende møde for tillidsrepræsentanter, fællestillidsrepræsentanter, faglige udvalg og sektorformænd. Emnet er sosu-assisterter på hospitalerne.

# GODT NYT TIL EN STIV NAKKE

BEVÆGELSE VIRKER

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Når det sker, har du bedst af at være aktiv og bevæge dine muskler og led – også selv om det gør ondt.

Det viser forskningen. Aftal med dine kolleger og ledelsen, hvordan I sammen kan skabe god fysisk trivsel på jobbet.



# HVOR FÅR DU MEST BIL?



**I DE ANDRE BANKER**

**I VORES BANK**

Skal du have ny bil, eller har du et dyrt billån i dag, så skift til banken, der ikke kører om hjørner med din økonomi. Du kan spare tusindvis af kroner på et billån hos os – ring til os, og lad os bevise det!

## Ikke for alle – men for dig

- Kun for kunder i PenSam og medlemmer af FOA
- En af Danmarks 10 sikreste banker
- Top 3 laveste rente på Billån – find det på Mybanker.dk

[pensam.dk](http://pensam.dk)

Ring nu på  
**44 39 39 39**  
– og hør hvad  
du kan spare!

**PenSam** BANK