

## Returvandet udnyttes til sidste dråbe

Mød vinderen af FOAs  
klimakonkurrence  
Side 6

## Herlev er kun begyndelsen

Side 12



# 8. marts 1910-2010

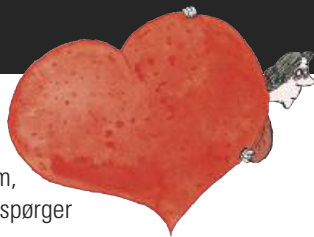
**For 100 år siden blev kvindernes internationale kampdag holdt for første gang. Men kampen for ligeløn er endnu ikke vundet. FOA vil i samarbejde med andre organisationer gøre 100-året for 8. marts til en stor manifestation for ligeløn.**



## **FOA er med:**

- 11-13: Landstingssalen. Kvindernes stilling på arbejdsmarkedet efter 100 års kamp.
- 16-18: Stor faglig demonstration i København. Ligeløn og lige rettigheder.
- 18-24: Kæmpe fest i VEGA med førende danske musikere, folkekøkken med videre.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen – og brug 8. marts til at slå et slag for ligeløn.



**Trætheden vil ikke lette**

Jeg har intet overskud, når jeg kommer hjem, min træthed letter ikke. Hvad kan jeg gøre, spørger en sosu-hjælper. **Panelet svarer side 32**



# Vold på arbejdspladsen

Hvert fjerde medlem af FOA har inden for det seneste år været udsat for vold, mobning eller chikane. Det er især de ansatte i behandlingspsykiatrien, socialpsykiatrien og på plejehjem og handicapinstitutioner, der må lægge ryg til.

**Tema side 16**



**Returvandet udnyttes til sidste dråbe**

Returvandet var så varmt, at HFC Efterslægten måtte betale strafafgift til varmeværket. Så fik teknisk ejendomsleder Niels Martinussen den ide at bruge returvandet til opvarmning. Det gjorde ham til vinder af FOAs klimakonkurrence

**side 6**

**Claus har fået styr på energien**

Claus Andersen, teknisk serviceleder fra Enghaveskolen i Frederiksværk, har været på pedelkursus hos Elsparefonden. Nu har han skåret 17 procent af skolens energiforbrug **side 10**



**Smækfyldt med ideer**

»Jeg blev indstillet, fordi jeg er god til at få ideer og omsætte dem til praksis,« siger apoteksportør Jørgen Jepsen om, hvorfor han blev nomineret til titlen som Hverdagsmester i konkurrencen, som Personalepolitisk Forum står bag

**side 35**

**Også i dette nummer**

**Jeg blev fyret**

**Dennis K.** Den er gal med hospitalerne

**Som sendt fra himlen.** Se billederne

**Else fik 109.000 kroner ekstra**

**side 12**

**side 24**

**side 25**

**side 28**



## Det syge væsen

I Region Hovedstaden er 136 ansatte på Herlev Hospital blevet prikket, mens kollegerne på Hvidovre, Frederiksberg og Hillerød hospitaler går og venter på, at det bliver deres tur.

**Der mangler** i omegnen af én milliard til at drive sygehuse for. Regionernes 2009-regnskaber medfører en sand syndflod af besparelser. Mere end 1.000 stillinger ser ud til at forsvinde.

**Sundhedsvæsenet** virker på mange måder sygt. FOA-medlemmer og andre ansatte styrter rundt for at leve op til højnede produktionskrav, behandlingsgaranti, omlægninger og fusioner. Takken er fyringer, ansættelsesstop og færre vikarer.

**FOAs medier** vil følge situationen tæt. Her i bladet kan du læse om sammenhænge, få et kig ud i fremtiden samt møde fyringernes første ofre – i dette tilfælde social- og sundhedsassistent Marianne Olsen, der forleden blev én af de 136.

**På foa.dk** kan du finde de seneste nyheder, abonnere på vores nyhedsbrev, tippe os eller komme med din egen holdning. Her kan du også deltage i underskriftindsamlingen mod nedskæringerne.

Venlig hilsen  
Gitte Hejberg,  
chefredaktør



**Vidste du, at kun 23 procent af danskerne er rygere?**  
For blot et år siden lå tallet på 28 procent.

SUNDHEDSSTYRELSEN

## Løngabet

Hvor stort er gabet mellem mandeløn og kvindeløn i din kommune? Tjek lønemaet på FOAs hjemmeside, og find ud af det.

[WWW.FOA.DK](http://WWW.FOA.DK)

## Reddere har mere prestige end politikere

At være redder eller falckmand er et job, som danskerne anser for mere prestigefyldt end at være eksempelvis politiker eller politibetjent. Det viser en særlig top 100-liste over prestigenniveauet i de mange forskellige job på det danske arbejdsmarked. Hvis man er pilot, så har man jobbet, som anses for at være allermost prestigefyldt, mens redde/falckmænd er på en 22. plads foran blandt andre politikere, politibetjente og sygeplejersker, skriver Ugebrevet A4. ■

## Alt er ved det gamle



Mor støver af, og far vasker bil. Sådant er arbejdsfordelingen stadig i hjemmene ifølge en undersøgelse, som gratisbladet Idényt har lavet blandt 6.000 læsere. 87 procent af kvinderne siger, at de er alene om tøjvasken, og 75 procent af kvinderne siger også, at de er alene om oprydningen i hjemmet. Spørger man mændene mener de dog, at de hjælper. Til gengæld siger 82 procent af mændene, at de står for al sneskovling, og 79 procent siger, at de er alene om at slå græsset. Mændene er mere tilfredse med arbejdsfordelingen i hjemmet, end kvinderne er. ■

*Mor tager en fortjent kaffepause under støvsugningen. Ugeblandsannonce fra 1963.*

## Danmark skraber bunden

Danmark ligger helt i bunden (sammen med Malta og Cypren), når det kommer til ligestilling mellem mænd og kvinder. I danske virksomheder er kun 23 procent af lederne og bestyrelsesmedlemmerne kvinder – og selv om vi fik ligeløn ved lov i 70'erne, er lønforskellen mellem mænd og kvinder ikke blevet udjævnet. Den er stadig på 18 procent for samme arbejde. ■



## En god latter og en lang søvn er den bedste kur i lægens bog.

IRSK TALEMÅDE

### Arriva-chauffører sikret FOA-overenskomst

Arbejdsretten slår fast, at FOAs overenskomst er gældende på alle busanlæg drevet af Arriva i København. Kendelsen giver chaufførerne en højere løn og bedre vilkår.

»Afgørelsen betyder helt konkret, at de 83 buschauffører, der i dag kører ud fra Arrivas anlæg på Amager, nu kan se frem til at få en højere løn, mere frihed og længere pauser. Det er en kæmpe sejr for de chauffører, der nu i over et år har måttet tage til takke med en ringere overenskomst. Nu kan de endelig få ordnede forhold og ret til den bedste private busoverenskomst i landet,« siger sektorformand *Reiner Burgwald*. ■

*Jennifer Lopez, amerikansk sanger og skuespiller og indehaver af verdens måske mest berømte bagdel.*

### En sund bagdel

Berømteder som Jennifer Lopez eller Beyoncé er bedre rollemodeller for kvinder end de tynde supermodeller, konstaterer forskeren Konstantinos Manolopoulos fra Universitetet i Oxford. Han har samlet en række forskningsresultater, som tilsammen peger på, at fedtdepoter på balder og lår virker beskyttende mod hjerte-karsygdomme og diabetes. Til gengæld har fedtdepoter omkring mave-regionen den modsatte effekt. Mens der gættes på årsagerne, har forskerne endnu ingen videnskabelig forklaring på fænomenet. ■

I første halvdel af 2009 fik 364 små piger navnet Freja, og 395 drenge blev kaldt Lucas. Det var de to mest populære navne tæt fulgt af Emma og Mikkel.

NAVNEBAROMETRET, DANMARKS STATISTIK



SCANPIX

### De flygter fra Århus Sporveje

Århus Sporveje udskiftede sidste år omkring 100 medarbejdere ud af 600 chauffører. Ifølge fællestillidsmand *Bente Mikkelsen* betyder det, at sammenholdet blandt chaufførerne bliver mindre.

»Hvis en chauffør er væk, kan der gå lang tid, før kollegerne finder ud af, om han er syg eller er stoppet på arbejde. De mange jobskift går ud

over det sociale på arbejdspladsen. Kender man ikke sine kolleger, tager man ikke hånd om hinanden,« siger hun til Ugebrevet A4.

Tidligere havde Århus Sporveje både orkester, frimærkeklub og foreninger for chaufførerne på de forskellige linjer. Men mange foreninger er nu nedlagt. Dårligt arbejdsmiljø får skylden for udviklingen. ■

### Ups!

Bag i bladet har vi testet »Er du rigtig klog?« De rigtige svar findes i bladet, men i januarbladet var der desværre sket det, at en side i sidste øjeblik blev flyttet til februarbladet, og dermed var der ikke noget svar på spørgsmål 10. Vi beklager. *Redaktionen*

### Buschauffører får ingen erstatning

Rengøringsassistenter, buschauffører og dagplejere har sværest ved at få erstatning, når jobbet har gjort dem syge. 9 ud af 10 sager om at få godkendt en erhvervs sygdom ender med afslag, viser en undersøgelse fra FOA. Arbejdsskadestyrelsen giver sjældent erstatning for nedslidning. En buschauffør har 65 procent højere risiko for at ende på førtidspension end gennemsnittet blandt FOAs medlemmer. ■

# Returvandet udnyttes til sidste dråbe

**Vinder.** HF-Centret Efterslægten bruger returvandet til at opvarme samtlige klasselokaler. En billig investering med stor effekt gav førstepladsen i FOAs klimakonkurrence.

Af **Martin Hammer**  
Foto: **Jørgen True**

»Varmen er gratis,« fortæller *Niels Martinussen*, teknisk ejendomsleder fra HF Centret Efterslægten i København om genbruget af returvarmen. Skolebygningen fra 1940 blev oprindeligt opvarmet med vanddamp, hvor rørene lå i loftet. Det var tidens smarte løsning – helt uden radiatorer. Da varmeanlægget alligevel skulle renoveres fra damp til fjernvarme benyttede Niels Martinussen lejligheden til at tænke i besparelser.

## Vandet bruges to gange

Returvandet af tre grene af anlægget havde en temperatur på næsten 50 grader, hvilket betød, at skolen måtte betale strafafgift til varmeværket.

»Hvorfor sende for varmt vand retur, når vi selv kunne bruge det til sidste dråbe,« spørger Niels Martinussen.

Der er to rørsystemer. Det første varmer en aula på 400 m<sup>2</sup>, to gymnastiksale, trapper og nogle gangarealer. I samråd med en ingeniør fra ungdomsforvaltningen valgte Niels Martinussen at tilslutte en ventil, som sender returvandet i cirkulation og opvarmer 22 klasselokaler. Efter to omløb er returtemperaturen nu nede på mellem 20 og 30 grader afhængig af blandt andet vejret udenfor.

## Kostede to ventiler

Da hele anlægget blev skiftet på én gang, er det ikke til at sige, hvor stor en besparelse genbrugsvandet giver. Når det bliver rigtig koldt udenfor, er det nødvendigt, at blande varmt vand i returvandet.

»I dette skoleår har jeg først tilsat ekstra vand efter januar, så man kan sige, at opvarmningen af klasselokalerne har været gratis indtil da,« siger Niels Martinussen.

Det eneste, hele løsningen kostede, var to ventiler i hver ende af anlægget samt tilslutninger. Niels Martinussen vurderer, at projektet højst er løbet op i en 20-25.000 kroner.

## Måtte gi' kage

På skolen har Niels Martinussen fået

mange skulderklap for førstepræmien.

»De synes, at det er godt gået. Og de er stolte,« fortæller han.

»Jeg havde ikke sagt noget til de andre, for jeg ville jo ikke blære mig,« fortæller han. De fandt dog alligevel ud af, at han havde vundet, da de var inde på FOAs hjemmeside. Så måtte Niels Martinussen give kage til hele holdet.

»Det giver da håb at få sådan en præmie – og det er ikke for kun for sjov. Det viser, at det virker, og det giver et spark til at gøre mere,« mener han.

## Gulerødder

Få dage efter var Niels Martinussen på kurset *Miljø i praksis* for at blive klimaguide. Han ønsker at ændre lærernes og elevernes ansvar i forhold til klimaet, idet



**Fornuft.** »Hver kilowatt, vi får, kan vi lige så godt udnytte så godt som muligt,« siger Niels Martinussen.



han mener, at skolen kan spare mellem 10 og 15 procent alene ved at ændre vaner. Undersøgelser har vist, at skoler ofte bruger 40 procent af energien om natten.

»Meget står i dag på standby, computere og smartboard, men bruger stadig strøm,« forklarer Niels Martinussen.

Han tror, at han kan få eleverne med, især fordi han vil bruge de sparede energipenge til at sætte klasseværelser i stand eller til nye møbler.

»Eleverne vil sgu godt, hvis der er en gulerod, og de kan også komme med gode ideer.«

### Tiårsplanen

Næste træk bliver en gennemgang af hele klimaskærmen. Bygningerne skal fotograferes, og der skal laves energirapporter og alt det, som kan tjene sig ind igen, vil blive lavet. Skolen er selvejende siden årsskiftet, og det giver bedre muligheder for nye tiltag, vurderer Niels Martinussen, som ser frem til at blive fri for den langsommelige procedure i kommunen.

»Nu laver vi en tiårsplan, og så vil vi prøve at låne pengene. Bestyrelsen skal jo altid med på råd, men de kan jo også se, hvor det fører hen. Energien bliver 10-15 procent dyrere i år,« siger Niels Martinussen. ■

[martin.hammer.dk@gmail.com](mailto:martin.hammer.dk@gmail.com)

### Her er vinderne

Klimakonkurrencen havde to kategorier: *Den gode klimaidé og skræmmeeksemplet.*

Niels Martinussen vandt konkurrencens førstepræmie og får et gavekort til en kroweekend.

*Rune Sonne*, Balling Skole, *Kent Palludan Nielsen*, Ungdomsskolen i Skive, *Bo Vejgaard Jørgensen*, Odense, og *Flemming Bruun*, Brårup skole, Skive, vandt hver et gavekort til COOP.

Se forslagene og læs mere på [foa.dk](http://foa.dk) under *klimakonkurrence*.



## Mere fart på udliciteringer

Af **Reiner Burgwald**

**Kommunerne forsøger** at udlicitere flere og flere opgaver, og de borgerlige partier og Dansk Industri jubler. Syv ud af ti kommuner forventer, at endnu flere opgaver vil blive 'konkurrenceudsat' de næste fire år. Og regeringen presser på.

I **økonomiaftalerne** mellem KL og regeringen er det aftalt, at 26,5 procent af al kommunal 'virksomhed' skal konkurrenceudsættes i år. Da kommunerne opfører sig som pæne dukke, går det godt med den plan, og de Konservative er da også allerede ude med en fantastisk ide: Øg andelen til 36,5 procent.

**Tåbelighederne** vil ingen ende tage. De områder, som mange kommuner peger på, hvor det er oplagt at udlicitere flere opgaver, er primært fritvalgs-områderne i ældreplejen og, som det hedder så smukt, *Facility Management*. Det sidste drejer sig i høj grad om din arbejdsplads. Det er blandt andet bygningsvedligeholdelse og hele miljø- og klimaområdet.

**Det er trist**, at vi hurtigt og sikkert bevæger os væk fra et samfund, hvor det er helt naturligt, at den offentlige sektor varetager kerneopgaver til gavn for os alle. Hvor alt det, der skaber tryghed for den enkelte, er under demokratisk kontrol, og hvor vi som borgere ved, hvem der har ansvaret, når noget går galt.

**Man skulle sådan set tro**, at sporene efter 'for meget marked og for lidt regulering' kunne skræmme selv en meget forhærdet liberalist. Finanskrisen og den støt forværrede økonomiske krise – med større ledighed og kradse besparelser til følge – er jo ikke skabt af den offentlige sektor. Men desværre mangler der politisk mod til at fortælle befolkningen, at den vej, vi bevæger os ad, fører direkte ned i moradset. Først til skade for de svageste og derefter for de lidt stærkere – for til sidst at være til skade for alle.

**Der mangler politisk mod** til at sige fra over for skattelettelser. På grund af skattestoppet har vi forpasset en historisk chance for at spare op til den forestående svære økonomiske periode. Det fører nu til enorme problemer for den velfærd, vi oplever, og det bliver kun værre med de skattelettelser, som er givet – primært til de i forvejen mest velstillede.

**Al snak** om en anden politik, uden at man samtidig tør diskutere, hvordan samfundet får større skatteindtægter, er tom snak og fører ingen vegne. ■

*Reiner Burgwald er formand for Teknik- og Servicesektoren*

## sakset

### Luskefisere

»De fleste er diskrete og lusker prutterne ud. Men vi producerer jo alle sammen flere liter gas i tarmene hver dag – og det kommer jo ud, bevidst eller ubevidst.«

*Læge Carsten Vagn-Hansen, i Metroxpress*

### Mens vi venter på fyresedlen

»Nok fremstår Pia Kjærsgaard i dag som selve inkarnationen af den ærlige og socialt indignerede politiker, der taler den lille mands sag. Men glem ikke, at det var drømmen om nedskæringer i den offentlige sektor, der fik Kjærsgaard til at gå ind i politik i Margaret Thatchers glansperiode.«

*Opinionsredaktør Per Michael Jensen i Politiken*

### Detox dømt ude

»Trendy sundhedskure er blot en moderne form for djævluedrivelse.«

*Professor og overlæge Bente Klarlund Pedersen, i Politiken*

### CO2-logik

»Jeg tror, en global CO2-afgift vil være det rigtige. I dag betaler du CO2-afgift af transport og produktion, hvis du køber en halv ko fra et økologisk landbrug i Danmark. Men køber du oksekødet hjem fra Thailand eller Sydamerika, er der ikke betalt nogen CO2-afgift.«

*Rasmus Kjeldahl, direktør i Forbrugerrådet, i Tænk*

### Tvang giver bagslag

»Hvis udlicitering bliver presset ned over kommunernes hoved, så vil det få en forringende effekt.«

*Carsten Greve, professor, i Information*

# FREMTIDENS MØBLER

## - NOGET LETTERE

### FOR SERVICEMEDARBEJDEREN

PERFEKT TIL :  
EKSAMEN  
ARRANGEMENTER  
etc.

**LIFETIME**

SIMPLY BETTER®



THE ORIGINAL



122 cm x 61 cm



Belastning - 175 kg



122 cm x 76 cm  
183 cm x 76 cm - **KUN 16 KG !!**  
245 cm x 76 cm

**BEMÆRK !!**  
28 mm stel

Højdejusterbare borde



Skån ryggen !!



NYHED

122 cm x 61 cm  
183 cm x 76 cm

91 cm  
74 cm  
61 cm

Slut med det tunge løft



Fold in half

Ø 153 cm



Ø 122 cm  
Ø 153 cm  
Ø 183 cm



Ø 75 cm



Sammenklappelige bænksæt  
6 / 8 pers.

Fordele:

- Bordplade sæde og ryg fremstillet i polyethylen
- Utrolig stærke - top kvalitet
- **Op til 50 % lettere end træ**
- Vedligeholdelsesfrie
- Pulverlakeret stålrørstel - med sikkerhedslåse
- Er stabelbare - klappes let sammen
- Nem opbevaring
- Tåler vand
- BIFMA testet

**BIFMA**  
INTERNATIONAL  
Exceeds Commercial and  
Institutional Standards



Fold in half

183 cm x 76 cm



SLUT MED SANDPAPIR, LAK OG SPLINTER I FINGRENE

# STREAMLINE

[www.streamline.dk](http://www.streamline.dk)

Kirke Værløsevej 16 • 3500 Værløse • Tlf.: 4448 0095 • Fax: 4448 0210





# Claus har

**Energi.** Teknisk serviceleder Claus Andersen fra Enghave-skolen i Frederiksværk har været på pedelkursus hos Elsparefonden. Nu har han skåret 17 procent af skolens energiforbrug.

Af **Sarah Allingham**

Foto: **Jørgen True**

For bare et år siden vidste *Claus Andersen* ikke, hvor han skulle begynde. Først da Halsnæs Kommune blev en del af Elsparefondens skolekampagne, kom der gang i energibesparelserne. Alle tekniske serviceledere og -medarbejdere på kommunens skoler blev inviteret til Elsparefondens pedelkursus for at lære, hvordan de kunne gå i gang med at spare på energien. I løbet af kursusdagene blev de introduceret til elforbrug, belysningstjek, belysningsmuligheder, varmestyring, ventilationsstyring og klima.

## **Justering af driftstider**

Tvivlen er nu væk, og Claus Andersen har konstant gang i nye initiativer, der skal give energibesparelser.

»Vi har gennemgået al skolens belysning og noteret hvor mange watt, der bliver brugt på belysning. Vi har så investeret i et ur, der er indstillet til at slukke lyset om natten. Men det er også den eneste investering, vi har gjort. Resten er justeringer af driftstider,« siger Claus Andersen.

Ventilationsanlæggene i skolens 19 bygninger er blevet gennemgået og vurderet ud fra behovet for ventilation. Nu tænder de om morgenen lige inden de første lærere og elever møder og slukker om eftermiddagen, når de sidste har forladt de enkelte bygninger. Temperaturen på

**Netværk.** »Vi har mange gode, faglige diskussioner, og så er det bare sjovt at sammenligne vores skoler,« siger Claus Andersen om pedelnetværket i Halsnæs Kommune.

# fået styr på energien

anlæggenes indblæsning er sat ned fra 23 til 21 grader, hvilket har givet en stor besparelse på varmeregningen.

## 17 procent af energien sparet

»Jeg har sammenlignet forbruget i oktober måned i år med oktober måned de sidste to år, og besparelsen er ikke til at tage fejl af, den er på hele 17 procent. Og besparelsen er egentlig større, for vi har fået flere el-apparater inden for de seneste år. Blandt andet 20 interaktive tavler. De har et højt standbyforbrug, som jeg nu vil prøve at komme til livs,« fortæller Claus Andersen.

Men havde det ikke være for pedelkurset, så havde Claus Andersen ikke fået den nødvendige inspiration til at energioptimere. Bare det, at han ved, hvordan han skal følge med i skolens energiforbrug, er med til at gøre energispareprojektet synligt.

## Pedelnetværk i kommunen

Pedelkurset har givet Claus Andersen et fornuftigt indblik i energiforbrug. Men kurset har også kick-startet et fagligt net-

værk for kommunens tekniske personale. De mødes hver tredje måned, hvor de diskuterer problemstillinger og erfaringer. De følger op på det sidste mødes tema og har et nyt tema, hvor en energi ekspert kommer ud og fortæller dem om et særligt område.

Sidste tema handlede om belysning, men de har også været igennem temaer som besparelspotentialer og varme-styring.

Mads Bo Andersen, Klima- og Agenda-21-koordinator i Halsnæs Kommune, er tovholder for netværket. Han planlægger møderne med alt fra de faglige indslag til gruppearbejde og evaluering af indsatser.

»Det, at skolernes tekniske serviceledere får indsigt i og viden om energibesparelser, er med til at styrke deres engagement. De bliver selv en del af løsningen, og de kan dele deres ideer med resten af netværket. Og så ved de, at andre sidder med de samme udfordringer i hverdagen – det styrker fællesskabet,« fortæller Mads Bo Andersen.

Og netop fællesskabet er det, som Claus Andersen vægter højest.

»Jeg har sammenlignet forbruget i oktober måned i år med oktober måned de sidste to år, og besparelsen er ikke til at tage fejl af.«

TEKNISK SERVICELEDER CLAUS ANDERSEN

»Alle deltager i fællesskabet, fordi vi alle har lyst til at involvere os. Vi har mange gode, faglige diskussioner, og så er det bare sjovt at sammenligne vores skoler,« beretter han.

## Lærere og elever skal også med

Den næste udfordring, Claus Andersen står over for, er at engagere lærere og elever til at deltage i at spare på energien.

»Jeg har ikke taget fat på brugerdelen endnu, men vi er ved at planlægge en projektuge, der handler om klima og energi. Planen er at sætte det på skemaet i det nye år,« siger Claus Andersen. ■

*Denne artikel er stillet til rådighed af Elsparefonden*

## Et sted at begynde

- Bliv tilmeldt Elsparefondens skolekampagne og få din kommune til at arrangere et pedelkursus. Kontakt Elsparefondens Kunderådgivning for yderligere information på 7026 9009 eller på [sparel@sparel.dk](mailto:sparel@sparel.dk).
- Elsparefonden har i forbindelse med skolekampagnen oprettet en *Skolens Værktøjskasse* med råd, vejledninger og introduktion til online værktøjer og elektroniske beregnere: [www.elsparefonden.dk/skolens-vaerktoejskasse](http://www.elsparefonden.dk/skolens-vaerktoejskasse)
- Brug *Se Elforbrug* til at holde øje med og analysere skolens elforbrug. Find det på [www.elsparefonden.dk/se-elforbrug](http://www.elsparefonden.dk/se-elforbrug)
- Få *Elsparefondens ventilationspakke*, så du kan få tjekket og forbedret skolens ventilation. Læs mere på [www.elsparefonden.dk/ventilationspakken](http://www.elsparefonden.dk/ventilationspakken).

## Elsparefondens skolekampagne

For at hjælpe de danske folkeskoler til at lavere elforbrug har Elsparefonden taget initiativ til en kampagne, som kan tilpasse den enkelte kommunes og skoles situation og behov. Elsparefonden har beregnet, at landets skoler kan spare over 100 millioner kroner om året på elregningen, samtidig med at de kan få et bedre indeklima og skåne klimaet for mere end 40.000 ton CO<sub>2</sub> hvert år. Kommuner, der tilmelder sig Elsparefondens skolekampagne, får sparring af Elsparefonden, ligesom de modtager værktøjskasser med redskaber og gode råd til at opnå elbesparelser på skolerne.

Læs mere om skolekampagnen på [www.elsparefonden.dk/skolekampagne](http://www.elsparefonden.dk/skolekampagne)



»Hvis vi fik det samme i betaling som privathospitalerne, ville vi ikke have haft underskud.«

FÆLLESTILLIDSREPRÆSENTANT KISSER MAAK, HERLEV

I september 2009 fastslog en rapport fra Danske Regioner, at Herlev Hospital er Danmarks næstmest produktive universitetshospital og det mest produktive i Region Hovedstaden.

# Jeg blev fyret

**Massefyringer.** Det står skidt til med økonomien på mange sygehuse. Herlev Hospital er det første sted, hvor besparelserne er resulteret i massefyringer. 136 er fyret, heriblandt social- og sundhedsassistent Marianne Olsen.

Af **Britta Lundqvist**  
Foto: **Jørgen True**

Marianne Olsen kigger på uret oftere end normalt. »Nu er der tre timer tilbage,« sukker hun, da klokken er fire. Til morgen bliver det afsløret, hvem der fyres fra Herlev Hospital. Det har ellers været en hyggelig nat, hvor der både er blevet arbejdet, sludret og grinet lidt med de fire sygeplejersker, der også er i nattevagt på den akutte modtageafdeling på 3. sal, AMA 3, onsdag den 13. januar.

»Det bliver ikke mig, det bliver ikke mig,« gentager Marianne for sig selv, men den knugende følelse i maven vokser. Da hun 6.45 ser sin tillidsrepræsentant, afdelingssygeplejersken og repræsentanten fra FOAs Social- og sundhedsafdeling, får hun hjertebanken. Marianne står i kaffestuen, hun har som altid brygget frisk morgen-





»Jo mere vi laver, jo sværere er det at få budgettet til at løbe rundt.«

OVERLÆGE LISA SENGELOV, HERLEV

Protestér mod fyringerne på [www.onlineunderskrift.dk](http://www.onlineunderskrift.dk)



**Chokeret.** Da Marianne Olsen (med hvid jakke) var færdig med sin nattevagt onsdag den 13. januar, fik hun den barske meddelelse om, at hun er en af de 49 fyrede social- og sundhedsassistenter på Herlev Hospital.

kaffe. En sygeplejerske har taget franskbrød med. Marianne kan ikke få en bid ned.

#### Gulvet brænder under os

I december var der rødvin, chokolade og et sødt brev med tak for medarbejdernes fleksibilitet og store indsats. Ugen efter føg rygterne om de forestående fyringer, og i pressen blev nævnt tallet 500.

Nogle af kollegerne syntes, at julegaven var malplaceret, men Marianne var glad for rosen til medarbejderne, trods alt. For der er blevet slidt og slæbt. Der er været ombygninger på afdelingen, fordi Herlev Hospital skal modtage alle regionens akutte urologiske og mave-tarm patienter. Og der har været overbelægning og patienter på gangene. Personalet er blevet presset til det yderste.

Rygterne om fyringerne gik også på, at det især var social- og sundhedsassistenter, der skulle fyres.

#### Jeg skal fyres

Da Marianne ser afdelingssygeplejersken komme ind i kaffestuen, ved hun det. »Jeg skal fyres!«

»Vi skal lige tale sammen ovre på kontoret,« siger han.

»Nå, er jeg købt eller solgt?« joker Marianne.

Han svarer ikke.

Oversygeplejersken sidder på sit kontor med mundvigene helt fortrukket. Marianne har kendt hende i de 14 år, hun har arbejdet på Herlev Hospital.

»Ifølge besparelserne ...« Jorden forsvinder under Marianne. Hun hører knap, hvad der bliver sagt, men hun bliver gal,

da hun hører ordet »kompetencer«. For hvis hun ikke har kompetencerne, så kan ingen assistenter være her.

»Vil du skrive under?« Spørger oversygeplejersken og skubber papiret hen over bordet.

»Det er jeg vel nødt til!« Marianne føler, der står sort på hvidt, at hun ikke er god nok.

#### Palle alene i verden

Kollegerne venter uden for: »Olsen, hvordan gik det?«

Allerede ved ansættelsessamtalen fik hun kaldnavnet Olsen, fordi der i forvejen var så mange Marianner.

»Jeg blev fyret!«

Akut Modtage afdeling er opdelt i tre afsnit, og Marianne er på sit afsnit den eneste fyrede, der er til stede. Hun føler sig som Palle alene i verden.

Hun må ud at have en smøg og ringe til sin mand. Der bliver helt stille. »Sikke noget lort. Men vi skal nok klare den,« trøster han. I den sidste tid har han kunnet mærke usikkerheden nage. Marianne har været mere stille, mere indadvendt.

Hun har også haft en tudetur, hvor hun havde det skidt både ved tanken om at blive fyret og ved skyldfølelsen, hvis hun var en af dem, der ikke blev fyret. ►



»Befolkningen er ikke tjent med en sundhedsminister, der arbejder for en større rolle til privathospitalerne, men ikke rører en finger for at undgå massefyringer på de offentlige hospitaler.«

SF-FORMAND VILLY SØVNDAL

### ► Masken krakelerer

Faktisk har Marianne fri nu. Hun kan mærke trætheden efter nattevagten og mæthed efter fyringen. Hun har holdt masken, men den begynder at krakelere. Tillidsrepræsentanten er enestående, oplever hun. »Kom med over på kontoret. Jeg kan også køre dig hjem?« Men nej, hun kan køre selv, og hun er ikke helt klar.

Marianne tager elevatoren op til det andet akutte modtageafsnit på 5. sal. Der dufter af grøntsager, da hun kommer ud. Duften kommer fra det dejligste fad med agurkestave, snackgulerødder og peberfrugt. Hun mærker sulten og snupper lidt fra fadet.

### Sammen med artsfæller

På AMA 5 er otte assistenter fyret, og de to, der ikke er fyret, kan næsten ikke tro på, at de er gået fri. Afsnittet på 5. sal skal lukke, og patienterne flyttes på 3. sal, så flere har haft en fornemmelse af, at en fyring var sandsynlig.

»Hvad laver du her, Olsen?« Spørger en læge.

»Jeg er sammen med mine artsfæller. Vi er jo blevet fyret!« Lægen ser ud, som om hun ikke vil tro det.

Følelsen af 'Palle alene i verden' fordamper. Ja, artsfæller er det rigtige ord. Det er sådan, det er.

Mariannes datter Anja er social- og sundhedsassistent på børnekirurgisk afdeling. Hun haster ned, da hun har fået sms'en »Mor er fyret«. De krammer og knuser, og nu får tårerne frit løb.

Endelig er Marianne klar til at køre hjem til Skovlunde. ■

brlu@foa.dk

# Herlev er kun

**Lavine.** Fyringerne på Herlev Hospital er ikke en enlig svale. Det er snarere starten på en lavine, hvor Hvidovre Hospital ugen efter nedlagde 225 stillinger. Paradokset er, at hospitalernes underskud er et resultat af øget produktivitet.

Af **Britta Lundqvist**

Tegning: **Gitte Skov**

Hvis det havde været en privat virksomhed, havde større produktivitet givet større fortjeneste. Men sådan er det ikke på de offentlige sygehuse. Her kan større produktivitet føre til underskud, sådan som det er sket på flere hospitaler i Region Hovedstaden.

### En ond cirkel

Det er en ond cirkel, hospitalerne er fanget i. I de sidste år har de øget deres aktivitet langt mere, end de har fået økonomi til. Og langt mere end de forbedringer af deres produktivitet, som er aftalt med regeringen.

Med mere aktivitet og flere behandlinger kan hospitalerne få del i regeringens aktivitetspulje – bedre kendt som Løkkeposen – men er de for aktive, er resultatet overskridelse af budgettet.

### Flere akutte og flere kræftpatienter

Herlev Hospital var i 2007 i økonomisk balance og regionens mest effektive hospital. Så hvad er gået galt siden? Herlev har i

2008 og 2009 overtaget en række akutte funktioner fra andre hospitaler i regionen som led i Region Hovedstadens sygehusplan. I samme periode har regeringens kræftpakker fået antallet af kræftpatienter til at eksplodere, så der er kommet 40 procent flere patienter til Herlev. Nu er otte ud af 10 patienter akutte eller med livstruende sygdomme. Og de er dyrere end planlagte patienter.

### Økonomien presset

Økonomien er ikke fulgt med. Hospitalsdirektør *Helge Kjersem* beskriver problemet sådan: »Det svarer til, at Herlev Hospital har overtaget både Frederiksberg og Bornholm Hospitaler siden 2007, men kun har modtaget cirka en tredjedel af lønbudgettet.«

Samtidig er der regeringens behandlingsgaranti. Hvis ikke den overholdes, sendes patienterne på privathospital på det offentlige hospitals regning, og så bliver økonomien yderligere presset.

### Flere fyringer

Det er ikke kun i Region Hovedstaden, hospitalerne har økonomiske problemer.



»Vi laver et statsligt sundheds-væsen og nedlægger regionerne, hvis de ikke kan styre økonomien.«

STATSMINISTER LARS LØKKE RASMUSSEN



»Vi vælger ikke selv, hvad vi skal have af penge fra statskassen.«

BENT HANSEN, FORMAND FOR DANSKE REGIONER

# begyndelsen



Det vrirler med tal, og i alt er underskuddene på landsplan omkring en milliard kroner.

Det blev Herlev Hospital, der fyrede først, Hvidovre fulgte trop ugen efter med nedlæggelse af 225 stillinger, hvoraf en del er ubesatte og resten skal fyres. På Frederiksberg Hospital skal der spares 70 stillinger ud over 30 ubesatte og ... hvem bliver de næste? ■

brlu@foa.dk

Følg udviklingen på [www.foa.dk](http://www.foa.dk)

## Underskud i alle regioner

I alle fem regioner har der i 2009 været underskud på hospitalernes budgetter:

**Region Sjælland:** Underskuddet er på omkring 120 millioner kroner. Det er endnu ikke afgjort, om det bliver nødvendigt med afskedigelser.

**Region Hovedstaden:** Ved redaktionens slutning var der varslet nedlæggelse af stillinger og fyringer på flere hospitaler. På Hvidovre Hospital 225 stillinger, hvor prikkerunden gennemføres 9. februar. På Frederiksberg Hospital skal omkring 100

stillinger nedlægges, hvoraf de 70 bliver afskedigelser. På Rigshospitalet får medarbejderne besked den 4. februar. Hospitalerne i Hillerød og Helsingør nedlægger stillinger, og der forventes fyringer.

**Region Nordjylland:** Underskuddet er på cirka 198 millioner kroner. Allerede i 2009 blev der indført ansættelsesstop og skruet ned for brugen af vikarer. Aktuelt har regionen ikke planer om massefyringer.

**Region Midtjylland:** Der har i 2009 været et merforbrug på hospitalerne på 100-120

millioner kroner og på hele sundhedsområdet et merforbrug på 350 millioner kroner. Den 24. februar holder regionsrådet møde om økonomien.

**Region Syddanmark:** Regnskabet er endnu ikke aflagt for 2009. Trods et underskud på 100 millioner kroner fra Odense Universitetshospital forventes balance. Regionen har jobgaranti til medarbejderne, og hvis man – for eksempel på grund af omstruktureringer – bliver afskediget, vil man få tilbudt et andet job. ■



# Vold på arbejdspladsen

Hvert fjerde medlem af FOA har inden for det seneste år været udsat for vold, mobning eller chikane. Det viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer. Men tallet dækker over store forskelle mellem de forskellige faggrupper. Det er især de ansatte i behandlingspsykiatrien, socialpsykiatrien og på plejehjem og handicapinstitutioner, der må lægge ryg til. FOA understreger, at det er vigtigt, at man anmelder volden og ikke bare accepterer den som en del af arbejdet.

Af **Anni Heiberg**  
Foto: **Jørgen True**

**TEMA** side 20-27



## Fået knytnæveslag for meget

**Ramt.** Social- og sundhedshjælper Anette Mortensen og hendes kolleger på Klintholm Havn Centret på Møn var udsat for gentagne voldsepisoder – med det resultat, at tre har fået varige mén. En af dem er Anette, som har konstante smerter og aldrig kommer på arbejdsmarkedet igen.

Af **Anni Heiberg**  
Foto: **Berit Hvassum**

Første gang blev hun sparket og slået, fordi hun ville beskytte de andre beboere mod den nye aggressive beboer, og social- og sundhedshjælper *Anette Mortensen* var øm i flere dage efter. Få dage senere fik hun armen vredet rundt og fik det, som Anette kalder 'jeg-slår-dig ihjelsblikket'.

Den tredje episode blev den sidste. Den sendte Anette Mortensen ud af arbejdsmarkedet for altid.

»Vores nye beboer krævede mandsopdækning, fortæller hun. »Så jeg fulgte med, da han gik fra afdelingen ind på ▶



## Et knytnæveslag for meget

- sygeplejerskens kontor. Her begyndte han at rode med medicinen.

Jeg lokkede ham med mig ved at tilbyde kaffe og ostemad. Jeg gik baglæns med begge hans hænder i mine, men da vi nåede døren, vendte han pludselig om og var meget vred. Han vred min arm rundt og gav mig nogle knytnæveslag på skulderen. Det var som om, armen døde. Den isede helt op til skulderen. Jeg fik også to lussinger. Og så havde han igen det der slå-ihjel-blik.«

### Brød sammen

Den fredag var Anette bekymret, da hun gik fra arbejde. Men hun var ikke angst. Det blev hun først om søndagen.

»Da brød jeg fuldstændig sammen. Græd, hylede og havde angstanfald. Jeg kunne slet ikke kende mig selv. Jeg var så bange.«

Mandag ringede Anette Mortensen til sin leder og fortalte om angsten. Hun spurgte efter kommunens krisepsykolog, men psykologen var sparet væk. Så gik hun rundt med angst i to måneder, inden hun tog sig sammen til at kontakte en psykolog for egen regning.

»Jeg var til psykolog to gange, og jeg svævede derfra. Jeg har ikke haft angstanfald siden,« fortæller Anette Mortensen.



»Man må gå til sin fagforening med det samme i stedet for at tro, at man kan klare det hele selv. Det kan man ikke.«

SOSU-HJÆLPER ANETTE MORTENSEN

***Skadet.** Social- og sundhedshjælper Anette Mortensen har netop fået tilkendt førtidspension. Følggevirkningerne af tre voldsepisoder betyder, at hun ikke kan arbejde længere. I dag fortryder hun, at hun og kollegerne ikke nægtede at passe beboeren, som tydeligvis var fejlanbragt.*

»Beboeren slog og sparkede efter personale, beboere og pårørende. Vi diskuterede ham hele tiden på personalemøderne og forsøgte at skabe den ro og regelmæssighed, vi ønskede, men han var svær at komme i nærheden af. Han kunne gå rundt fra afdeling til afdeling smurt ind i afføring og med en fyldt ble i hånden. Når vi ville hjælpe ham, greb han fat og skubbede og klemte os.«

Først efter ni måneder blev beboeren flyttet til Saxenhøjs demensafdeling. Da havde stort set samtlige medarbejdere været udsat for voldelige episoder.

#### **Børn ser alt**

Anette Mortensen blev langtidssygemeldt og siden fyret efter den sidste voldsepisode. Hun har været igennem diverse lægeundersøgelser og arbejdsprøvnings og har netop fået tilkendt førtidspension.

»Jeg kæmper for at få hverdagen til at hænge sammen. Ting som støvsugning og madlavning er en kamp. Mine to piger spørger tit, om jeg er sur. Det er jeg ikke, jeg ser bare sådan ud, fordi jeg har ondt. Jeg prøver at bide det i mig, men man kan ikke skjule ret meget for sine børn.«

Den 42-årige social- og sundhedshjælper er blevet klog af skade. Hun ved godt, hvad hun vil sige til de kolleger, der kæmper med vold på arbejdspladsen:

»Sig fra! Vi skulle have nedlagt arbejdet, indtil manden var væk. Man må gå til sin fagforening med det samme i stedet for at tro, at man kan klare det hele selv. Det kan man ikke.« ■

#### **Personalet bad om hjælp**

Beboeren, der slog Anette, var flyttet ind på Klintholm Havn Centret på Møn i det tidlige forår 2005. Han kom fra et andet plejehjem, som måtte opgive at have ham og ønskede, at han blev anbragt på Saxenhøj, et botilbud målrettet demente med specielle behov. Det ønskede Møn Kommune ikke.

»Vi får at vide, at kommunen vil prøve alt andet, før den flytter beboeren til det psykiatriske plejehjem Saxenhøj, fordi det koster penge. Vi blev lovet ekstra personale, men så aldrig noget. Vi søgte om hjælp til at håndtere ham, men vi fik ingenting,« fortæller Anette Mortensen.

Efter den første måned kan personalet på Klintholm Havn fortælle om flere voldsepisoder med den nye beboer.

#### **Sag mod kommunen**

På vegne af to af de skadelidte fra Klintholm Havn Centret fører FOA erstatnings-sag mod Vordingborg Kommune.

Advokat Joachim Faber-Rod påpeger, at det er en skærpene omstændighed, at personalet på Klintholm Havn Centret påtalte, at de ikke kunne håndtere den pågældende beboer.

Det er også skærpene, at beboeren kom fra et andet plejehjem på grund af vold, og at man her anførte, at beboeren burde anbringes på et botilbud til demente med specielle behov.

Da det endelig skete, faldt beboeren til ro og volden aftog. Han var kommet på det rette sted.

# Nu er de vædet på

**Forebyggelse.** Volden var stigende, og arbejdet var blevet værre på den skærmede demensafdeling på Toftebo-Centret i Hamme-rum. Men så kom en invitation til at deltage i forebyggende kurser og netværk, og det vendte udviklingen.

»Nej, nej! Det er frygteligt! Av-av.«

Hvis man kun hørte lyden, ville man tro, at Peter var udsat for noget meget voldsomt. Sådan kan han også selv opfatte det, men i virkeligheden er han ved at blive vasket, og det foregår nænsomt. Social- og sundhedsassistent *Sine Sørensen* har pakket dynen lunt om Peters overkrop, og nu vugger hun ham lige så stille, mens hun nynner.

På den anden side af sengen står plejehjemsassistent *Lilian Hauge Andersen* og vasker Peter forneden.

»Peter, nu tager jeg bukserne af dig. Og nu vasker jeg, Peter.«

Hver en lille handling bliver forklaret, før den udføres. Peter protesterer, men Sine roser og beroliger ham, mens hun rokker ham med sit ansigt tæt ved hans. Det med at rokke frem og tilbage fandt personalet på Toftebo-Centret i Herning Kommune på, da de havde set en af deres egne filmoptagelser af en plejesejens.



**Handleplaner.** »Vi er blevet meget bedre til at forudse udviklingen og lave handleplaner,« fortæller plejehjemsassistent *Lilian Hauge Andersen*.



**På film.** »Vi optager mange situationer på film og lærer meget af de ti sekunder, der lykkes,« siger social- og sundhedsassistent *Sine Sørensen*.

»Vi ser på beboerne på en helt anden måde, end vi gjorde før. Da tog vi tingene, når de kom. Nu forebygger vi.«

PLEJEHJEMSASSISTENT LILIAN HAUGE ANDERSEN

## Marte Meo-metoden

På den skærmede afdeling for demente er filmoptagelser af hverdagen en vigtig del af det forebyggende arbejde. Filmene gengiver den virkelighed, det kan være svært at få øje på, når man er midt i den. En filmstump viste en aftenvagt, der stod og rokkede med Peters hænder. På filmen kunne man se, hvordan det flyttede hans fokus, og det lærte de noget af.

»Vi bruger Marte Meo-metoden, hvor vi optager situationer fra hverdagen på film og fokuserer på de ti sekunder, der lykkes,« fortæller Sine.

## Bedre hverdag

Peter har fået luffer på hænderne. Det kan han godt lide, de luner sammen med den tætte dyne. De er også med til at beskytte personalet mod krads og næveslag. Men ind imellem finder en næve vej ud af dynen, og så slår Peter fra sig, som var han en gammel bokser.

»Peter er meget øm omkring sine nedre regioner, og tidligere var vi tre, når vi skulle ind til ham. Vi vidste, vi skulle ned og slås eller sparkes. Han tog fat i vores underarme og vred rundt. Nu har han handsker på, og vi holder hele tiden tæt kontakt til ham og putter ham i dynen. Vi roser ham og fortæller, hvad vi gør. Det har hjulpet meget,« fortæller Lilian.

Personalet på den skærmede afdeling på Toftebo-centret kommer hele tiden et lille skridt nærmere forståelsen af den enkelte demente.

»Vi oparbejder hele tiden ny viden, og vi lærer, at

## Mere viden om forebyggelse

Den skærmede enhed på Toftebo-Centret har fået Voldsforebyggelsesprisen for deres forebyggende arbejde. Prisen er uddelt af BAR SoSu, Branche-arbejds miljørådet Social & Sundhed.

Du kan hente gode råd til arbejdet med voldsforebyggelse på [www.foa.dk](http://www.foa.dk), hvor du blandt andet kan finde et voldsdilemma-spil og ti gode råd om vold. Du kan også læse mere om FOAs voldsundersøgelse under fagbladet/ekstra.

På [www.etsundtarbejdsliv.dk](http://www.etsundtarbejdsliv.dk) kan du få et service-tjek på voldsindsatsen i dit lokalområde.



FOTO: BIRGITTE RØDKÆR

**Forståelse.** Det er voldsomt for Peter at blive vasket, for han forstår ikke altid, hvad der skal ske. Nu forklarer plejehjemsassistent Lilian Hauge Andersen selv den mindste handling, inden hun udfører den, og Peter bliver rost og vugget, mens han vaskes. Det betyder mindre angst og færre slag og spark.

ting kan foregå på andre måder, og at det er vigtigt for beboerne, at alle medarbejdere bruger samme metode hver gang. Vi er blevet meget bedre til at forudsæ udviklingen og lave handleplaner. Vi ser på beboerne på en helt anden måde, end vi gjorde før. Da tog vi tingene, når de kom, nu forebygger vi,« siger Lilian og tilføjer:

»Det har gjort vores hverdag bedre. Vi kommer ikke længere derud, hvor der ikke er noget at gøre.«

#### **Invitation til forebyggelse**

Personalet på den skærmede afdeling gik netop og talte om, at beboerne blev værre og værre, og at volden var stigende, da der landede en indbydelse fra projektet Vold som Udtryksform. Et projekt, der skal begrænse volden på kommunale og regionale arbejdspladser. Distriktsleder Anja Thoft Bach besluttede straks, at tre medarbejdere skulle deltage i projektets kurser og i den regionale netværksgruppe.

Derudover har hele personalet været på kursus i nænsom nødværge. Det betyder, at alt nu foregår med blød hånd. Det, der kan ligne et kram, kan i virkeligheden være en blød fastholdelse.

»Tidligere kunne vi uforvarende komme til at gøre noget, der tilspidsede situationen. Nu foregår alt med blød hånd, og vi aflæser mange situationer, før de foregår,« siger Sine.

»Vi har også ansat en pædagog for at få ny inspiration på afdelingen. Hun har en anden tilgang til tingene og minder os om, at vi skal rose beboerne. Pædagogen har blik på andre ressourcer, end vi har, og det har vi lært meget af. Og hun siger, hun har lært meget af os,« siger Lilian Hauge Andersen.

»Ja, vi lærer hele tiden. Jeg føler mig virkelig klædt på. Nu er jeg klar til de udfordringer, der måtte komme,« siger Sine Sørensen. ■

*Peters navn er ændret af redaktionen.*

# Hvad har du været udsat for

**Anders Kjeldsen, chauffør, Århus**

**Sporveje:**

»For tre-fire år siden var jeg ved at blive slået ned af en passager med en bushammer. Jeg var i god tid, og han var blevet sur over, at bussen holdt stille.

Jeg opdagede faktisk ikke overfaldet, før det var afværget. En af de øvrige passagerer var gammel udsmitter, og han havde set det komme og fik fat i hammeren få centimeter før, den ramte mit hoved.

Sagen blev anmeldt. Det sagde sporvejene, jeg skulle, og det viste sig, at overfaldsmanden havde en betinget dom i forvejen. Jeg fik en lille erstatning og fik god hjælp af min arbejdsplads. Jeg havde otte sygedage med alt betalt, og de understregede, at jeg ikke skulle begynde, før jeg var klar.

I dag er det ikke noget, jeg tænker over. Men i starten havde jeg problemer, når jeg skulle køre den samme tur om aftenen.«



FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO

**Gunnar Thaysen, plejer, Psykiatrisk Hospital, Århus:**

»Der går stort set ikke en vagt, uden alarmerne går, og man skal af sted for at hjælpe nogle kolleger. For nylig var der regulært slagsmål med smadrede døre og inventar. Det var meget voldsomt.

Jeg er blevet slået ned bagfra med en potteplante og fik en lang flænge i baghovedet. Min kollega var ved at blive kvalt og havde blodsprængninger i øjnene. Han havde sår rundt om halsen fra halskæden, og han blev udsat for kvælning igen senere. Næsten alle mine kolleger er kommet til skade. Her

er vold, vold og vold. Og så er der de verbale trusler: 'Jeg venter på dig på p-pladsen. Jeg slår dig ihjel ...'

Vi skal af med alle de surrogat-anbragte fra fængslet. De er ikke syge, men de ved, hvad de skal sige for at komme ud til os. Det ville hjælpe gevaldigt, hvis de var væk.«



FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO

## Vold kræver handling

**Ansvar.** Det er et fælles ansvar at komme volden til livs. Medarbejderne skal sige fra, arbejdsgiveren skal forebygge vold, og FOAs lokalafdelinger skal føre sagerne.

Hvert fjerde FOA-medlem har været udsat for vold eller chikane på arbejdspladsen det seneste år, viser en undersøgelse. Men det tal afspejler sig ikke i det antal voldssager, der lander hos FOA. Her ser man kun få sager, og det ærgrer arbejdsskadekonsulent Per Grieger-Rene.



**Misforhold.** »Der er et skærende misforhold mellem det antal voldssager, der bliver anmeldt og de episoder, der rent faktisk finder sted,« påpeger arbejdsskadekonsulent Per Grieger-Rene.

»Folk er meget tilbageholdende med at anmelde vold. Vi ser ikke en brøkdel af det, der sker. De fleste tænker nok, at det er omsonst at anmelde det, men det er meget vigtigt. Kun på den måde kan vi kende omfanget. Og kun på den måde kan vi gøre noget ved det: Førre erstatningssager og i sidste ende lægge pres på politikerne, så forholdene kan ændres,« siger Per Grieger-Rene.

»De sager, der bliver anmeldt, er alvorlige. Her skulle der have været handlet langt, langt før, så volden kunne være forhindret. Mange medarbejdere accepterer vold og trusler for længe. De mener måske ikke, man kan melde en psykisk syg eller dement til politiet. Men det kan være omsorgssvigt og misforstået hensyn at lade være. Vold kan være et råb om hjælp, og det kan være et resultat af forkert eller mangelfuld behandling,« siger arbejdsskadekonsulenten.



# at for?

## Sidse Malling Laursen, pædagogisk assistent, Stensagerskolen, Viby J:

»Jeg arbejder i en klasse, hvor vi har fem drenge med autisme og retardering. Tidligere var vi fire ansatte i klassen hele tiden, men nu har de skåret, så vi kun er tre indtil klokken ti. Det er meget udadreagerende børn, og hvis de bliver frustrerede, eller tingene vælter for dem, så får vi en lussing eller en mavepumper. Vi kan også få spark eller kradsemærker i ansigtet. For en måned siden skete det nærmest hver anden dag, men nu er det blevet lidt bedre.

Jeg synes, det er svært, men jeg ved jo, de er dybt handicappede, og at det ikke er rettet mod mig personligt. Og jeg vil hellere have ti mavepumpere end blive spyttet i ansigtet. Det er noget af det værste. Det føles krænkende og grænseoverskridende for mig.«

FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO



FOTO: ALEX TRAN



## Bo Vejgaard Jørgensen, badeassistent, Odense Idræts-park:

»Folk reagerer nogle gange voldsomt, når vi henvender os til dem. Der kan også være episoder, der ligner små

hævnakter. En dag havde vi vist nogle unge fyre ud, fordi de chikanerede andre badegæster. Pludselig så vi en hånd, der kastede en fyldt ølflaske efter os. Flasken ramte væggen, men den kunne have ramt os eller gæsterne. Jeg havde også en gruppe i saunaen, der spyttede på nogle af de andre i saunaen. Da jeg bad dem stoppe, blev de sure og sparkede til dørene og sparkede sæbedispenserne ned. Vi er handlingslammede i sådanne situationer, og jeg kan godt føle mig utryg nogle gange. Det kan også være ubehageligt, hvis man for eksempel beder folk lade være med at gå med sko på. Så kan de blive stødt og komme med en sur bemærkning eller sige, de vil gå til min leder. Lunten er blevet kortere.«

## Gå til arbejdsgiveren

Hvis man oplever vold eller trusler på arbejdspladsen, skal man drøfte det med sikkerhedsrepræsentanten og arbejdsgiveren. Det er arbejdsgiverens ansvar at forebygge vold, og hvis der ikke er taget de nødvendige forholdsregler, kan arbejdsgiveren blive dømt.

»Arbejdsgiveren er ikke synsk, derfor skal man fortælle om hændelserne. Hjælper det ikke, skal man gå til sin FOA-afdeling. Arbejdsgiveren kan blive dømt, hvis det er åbenlyst, at man har forsømt at dæmme op for volden. Og det kan blive dyrt. Det er vigtigt, at arbejdsgiverne forstår deres ansvar, og vi må statuere nogle eksempler. Det vil løfte arbejdsmiljøet,« siger Per Grieger-Rene og oplyser, at FOA hvert år henter betydelige erstatningssummer hjem til medlemmer, der har været udsat for vold. ■

## Sådan gør du

### Har du været udsat for vold på dit arbejde, så husk:

- at anmelde skaden hurtigst muligt – senest inden for et år (du modtager altid en kvittering fra forsikringsselskabet, når din skade er korrekt anmeldt. Får du ingen kvittering, skal du selv reagere).
- at anmelde skaden/volden til politiet inden 24 timer efter hændelsen eller
- anmelde skaden/volden til Erstatningsnævnet inden to år. Du skal udfylde et særligt skema, der afleveres til det lokale politi.
- at være opmærksom på, at din arbejdsgiver kan være erstatningsansvarlig, hvis skaden skyldes manglende planlægning, instruktion, tilsyn eller fejl begået af andre ansatte.
- at være opmærksom på eventuelle private forsikringer.
- at anmelde skaden til sikkerhedsorganisationen.
- at kontakte din FOA afdeling og få hjælp.

# Den er gal med hospitalerne

**Hospitalerne i Region Hovedstaden** er i gang med en omfattende afskedigelsesrunde. Årsagen er overskridelser af budgetterne i 2009. Regionen har tilsyneladende haft betydelige problemer med sin økonomistyring, men det handler også om andet og mere end dårlig styring. Alle fem regioner har således haft budgetoverskridelser sidste år. Vi kender endnu ikke de endelige regnskabstal for 2009, men i øjeblikket synes overskridelserne at udgøre op mod en milliard kroner på landsplan.

**Nedbringelsen af et merforbrug** i den størrelsesorden rammer uundgåeligt lønkontoen. Vi oplever netop i disse uger, at Region Hovedstaden nedlægger voldsomt mange stillinger, og altså også griber til afskedigelser. Det ser knap så dramatisk ud i de øvrige regioner, men vi vurderer i øjeblikket, at der vil blive tale om nedlæggelse af mindst 1.000 stillinger på hospitalerne landet over.

**Det er blevet svært** at styre hospitalsbudgetter. Takstfinansierede budgetter, særlige indsatsområder styret gennem hjertepakker, kræftpakker og en statslig aktivitetspulje – kendt som Løkkeposen – er i sig selv en vanskelig cocktail.

**Det udvidede frie sygehusvalg** og behandlingsgarantier på en lang række områder bidrager til at gøre budgetstyringen til en meget kompleks affære. Det frie valg blev fornuftigvis suspenderet i forbindelse med FOAs og Sundhedskartelletts konflikt i 2008, men blev genindført i 2009, før ventelisterne var nået ned på niveauet før konflikterne. Det satte i 2009 i sagens natur hospitalerne under et ekstra pres. Og i forvejen har hospitalerne i en lang årrække været underlagt krav om en årlig produktivitetsudvikling på to procent. Et krav, som hospitalerne har levet op til – i øvrigt i en periode, hvor produktiviteten i den private sektor er blevet halveret, så den i dag ligger langt under produktiviteten på hospitalerne.

**Speederen er med andre ord** trådt helt i bund i hospitalsvæsenet. Endda så meget, at produktiviteten i 2007 og 2008 er steget med ikke mindre end i alt 11 procent. Så tror da pokker, at hospitalerne gisper efter vejret. Set i det lys er det helt absurd, at det personale, som ikke bare er løbet stærkere, men direkte er spurttet ud over stepperne, nu som en særlig tak fra samfundets side får en fyreseddel. Det kan vi simpelthen ikke være bekendt.

**Det begynder efterhånden** at ligne mere end en tanke, når den indirekte statslige styring af sygehusaktiviteterne fører til, at pengene gennem behandlingsgarantier vandrer fra det offentlige sygehusvæsen til det private. Det ligner efterhånden en bevidst politisk strategi for udsultning af de offentlige hospitaler og forgyldning af de private.

**Den debat må rejses.** Det vil vi i den kommende tid forsøge at gøre så markant som muligt – forhåbentligt sammen med de øvrige faglige organisationer på sygehusområdet. Skåret ind til benet handler det om noget så enkelt som vores fælles ansvar for lige og fri adgang til sundhed for alle i det danske samfund. ■

*Dennis Kristensen*

**Dennis Kristensen**, forbundsformand

Dennis blogger på [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

»Det ligner efterhånden en bevidst politisk strategi for udsultning af de offentlige hospitaler og forgyldning af de private.«



Dialog med  
formanden på:  
[www.foa.dk/debat](http://www.foa.dk/debat)



**Bedst.** »Jeg fik et lyssværd  
i julegave, men sne er sjovere.«  
Lukas, 5 år.

# Som sendt fra himlen

**Sne.** Verden er hvid og vidunderlig. Sneen er som sendt fra himlen, og børnene fra Bjerringbro Skovbørnehave pløjer sig igennem de knæhøje driver med den helt særlige energi, sne giver børn. Det hvide vidundermiddel har ligget tykt i flere uger, men magien og begejstringen er lige stor hver dag.

Af **Anni Heiberg**  
Foto: **Niels Åge Skovbo**





**Fryd.** Sne er bare verdens bedste legetøj; Bakker besejres med et numsebræt, tigerspor afsløres med lethed og engle falder i jomfruelig sne. Man kan tisse sneen gul, bygge snemænd og gemme sig i snehuler. Man kan så meget ...

**Dinospor.** »Vi kan finde dyrespor!«  
»Ja, måske finder vi dinospor.«  
»Neeeeej, de døde i gamle dage.«





# Else fik 109.000 kroner ekstra

**Løntjek.** FOAs afdeling i Varde har skaffet 14 medlemmer knap 1,3 millioner kroner ved løntjek. Årsag: De var blevet indplaceret forkert efter opskoling for mange år siden.

Af **Merete Nielsen**  
Foto: **Robert Attermann**

Hold da op – er det virkelig så meget!

*Else Matthiesen* vidste godt, at hun havde penge til gode i Varde Kommune, men at beløbet var så stort, kom bag på hende.

»Tænk, at det kan betyde så meget at blive indplaceret på det forkerte løntrin,« siger den glade modtager af 109.600 kroner, der blev udbetalt med lønnen for januar.

Else har ikke lagt sig helt fast på, hvad pengene skal bruges til, men et nyt trægulv i stuen står højt på ønskelisten.

»Når man bor i en nedlagt landejendom, er der nok at bruge penge på,« griner hun.

## Opskolede fik forkert løn

Ud over efterbetalingen bliver Else nu indplaceret korrekt og stiger tre løntrin.

Fejlen i Elses løn begyndte i 1999, hvor hun blev opskolet fra hjemmehjælper til social- og sundhedshjælper. Ifølge FOAs overenskomster skulle hun derfor være steget i løn, men det skete ikke korrekt. Og Else er ikke den eneste, der er blevet snydt.

FOA Varde har via et omfattende løntjek fundet frem til, at der har været fejl i lønnen hos 14 af medlemmerne. I alt 1.291.350 kroner har de fået tilbagebetalt af Varde Kommune.

De berørte har fået mellem 26.000 og 140.000 kroner hver. Seks af dem får mere end 100.000 kroner.

Nogle er ligesom Else Matthiesen hjem-

mehjælpere, der er blevet opskolet til social- og sundhedshjælpere. Andre er tidligere sygehjælpere, der er blevet opskolet til social- og sundhedsassistenter.

## Ikke bevidste fejl

FOA Varde mener ikke, at kommunen bevidst har udbetalt for lidt i løn. Det siger afdelingens formand, *Ruth Nykjær*.

»Der er tale om forskellige regler fra tre overenskomstperioder samt lokalaftaler, så det har ikke været nemt at administrere for kommunen.«

Nogle af medlemmerne har tidligere haft mistanke om, at der var noget galt, men inddrog ikke fagforeningen på det tidspunkt.

## Tjek din lønseddel

Ruth Nykjær opfordrer alle til at se deres lønseddel igennem. Også selv om den ligger i e-Boks i stedet for at dumpe ind ad brevsprækken.

»Jeg ved, at mange ikke får den printet ud og set efter, om alt er, som det skal være.«

Selv om medlemmer kan få løntjek af FOA, er der forhold, som fagforeningen ikke kan hjælpe med. Det nytter derfor ikke bare at komme med en bunke gamle lønsedler og sige: »Tjek lige dem her.«

»Vi ved jo for eksempel ikke, hvor mange aften- eller nattevagter et medlem har. Man er nødt til selv at kontrollere, om ens arbejdskalender stemmer overens

»Jeg bliver lidt bekymret, når mange ikke trækker deres lønsedler ud af e-Boks og kontrollerer dem.«

RUTH NYKJÆR, FORMAND FOR FOA VARDE

med de tillæg, der kommer til udbetaling måneden efter,« siger Ruth Nykjær.

Hun gør opmærksom på, at også ansættelsesbrevet kan være vigtigt, hvis fagforeningen skal gå ind i en lønsag.

#### **Ikke-medlemmer ønsker løntjek**

FOA Varde har tidligere i 2009 hentet 1,2 millioner kroner i efterbetaling fra Varde Kommune ved et lignende løntjek, så i alt er det 2,5 millioner kroner, som medlemmerne har fået tilbage. Afdelingen har stadig nogle sager liggende, som endnu ikke er gennemgået.

Historierne om løntjek i de lokale medier har fået ansatte, der ikke er medlemmer af FOA, men af Kristelig Fagforening, til at bede FOA-afdelingen om at granske deres lønsedler.

»Men det må de få deres egen fagforening til at hjælpe med,« fastslår Ruth Nykjær. ■

men@foa.dk

**Efterbetaling.** Social- og sundhedshjælper Else Matthiesen blev som andre opskoledede opfordret af FOA Varde til at aflevere lønsedler for at få lavet et løntjek, og det gav 109.600 kroner ekstra oven i januarlønnen.

# På job i det private

Af **Maj Dahl-Rasmussen**  
Foto: **Mikkel Østergaard**

**Overenskomst 2010.** I disse dage forhandles de privatansattes overenskomster og dermed også for en lille skare af FOAs medlemmer. Hvorfor arbejder de i det private? Og hvad ønsker de sig af den nye overenskomst? Tre FOA-medlemmer ansat i det private kommer med deres bud.



## Nyheder på mobilen

Du kan gratis modtage sms-nyheder om FOAs overenskomstforhandlinger på det private område. Skriv OK10 og send en sms til 1919 (uden mellemrum mellem OK og 10). Vi følger løbende forhandlingerne. De løber fra den 13. januar, og de afgørende forhandlinger kommer formentlig til at finde sted midt eller sidst i februar. Det er gratis at modtage nyhederne.

Det koster almindelig sms-takst at tilmelde sig ordningen.

## Stina Bording Olsen, pædagogmedhjælper i Gemsevejens Børnehus

Stina Bording startede sin pædagogmedhjælperkarriere i det offentlige. Derefter arbejdede hun nogle år som børnefotograf. Og efter en barsel begyndte hun på sin nuværende arbejdsplads for 8½ år siden.

»Det bedste ved at arbejde i Gemsevejens Børnehus er, at der ikke bliver gjort forskel på pædagogmedhjælpere og pædagoger. Som pædagogmedhjælper får man lov til at have et stort ansvar. Der bliver ikke sagt: Du er pædagogmedhjælper, så du skal gøre alle de kedelige ting, og pædagogen skal gøre alt det spændende, sådan som det var dengang,

jeg arbejdede for en kommunal børnehave,« fortæller Stina Bording.

Gemsevejens Børnehus er én ud af fire institutioner, som hører under Titibo-gruppen, og medarbejderne mødes en gang om måneden om forskellige temaer. Næste gang skal det handle om 'rummet i rummet', som går ud på at skabe små rum med forskellige funktioner på en stue. På møderne og gennem sparring med pædagogerne har Stina mulighed for at udvikle sine kompetencer, og det trives hun med.

På Stinas institution har FOAs forhandlere

været forbi for at høre, hvad de som ansatte helst vil have ud af de kommende overenskomster.

»Vi vil gerne kunne blive hjemme på barnets anden sygedag, ligesom de kommunalt ansatte kan. Vi har også ønsket, at vi kan stige i løn, når man opnår en anciennitet på 8 og 10 år. Som det er nu, stiger vi kun efter 2. og 5. år. Og så vil vi også gerne have, at der bliver indført en seniorordning, så vores ældre kolleger får flere fridage i løbet af året – og flere dage, des ældre de bliver.«

## Rikke Steilborg, servicemedarbejder på plejecenteret Christianshave

Jobbet i plejecenteret Christianshave i Solrød Strand har *Rikke Steilborg* haft i fem år. Hun er ufaglært inden for ældreplejen, og da hun startede i leve-bo-miljøet var det i en stilling som værtinde, hvor hun skulle stå for måltiderne og for aktiviteter med beboerne. Nu arbejder hun i plejen på lige fod med kollegerne og har for eksempel også beboere, som hun er kontaktperson for.

»At jeg arbejder i det private er et tilfælde. Nu var det lige her, de søgte, men hvis de havde søgt ovre i den del af huset, som drives af kommunen, så havde jeg også været interesseret i det,« siger Rikke.

Hun mener ikke, at der er de store forskelle på at arbejde for Aleris og for kommunen i og med, at de er underlagt de samme krav. I forhold til den nye overenskomst forventer Rikke, at hun som privatansat får halet ind på det lønforspring, de har i det offentlige:

»Det er ikke meget, de ligger over os, men lidt. I pension får de også lidt mere. Og så har vi i det private jo ikke noget, der hedder omsorgsdage. Med tre børn er det noget, jeg godt kunne tænke mig. En anden mulighed er, at vi får barnets anden sygedag. Men jeg vil foretrække omsorgsdagene, for den kan også bruges til at tage en tur i Zoologisk Have.

Jeg synes også, at de skal arbejde på en seniorordning. Det er vigtigt, at de ældre kolleger får mere frihed, så vi kan beholde dem så længe som muligt. For det er jo et hårdt erhverv.«



## Lars Bruun Schmidt, social- og sundhedshjælper i vikarbureauet Danvikar

I 16 år har *Lars Bruun Schmidt* været uddannet sygehjælper. Han har både haft fast job i den kommunale hjemmehjælp og arbejdet for et vikarbureau.

»Senest har jeg arbejdet for Danvikar i 3½ år, for det havde jeg lyst til igen. Mest fordi jeg så bedre kunne bestemme, hvor meget jeg vil arbejde, og hvornår jeg vil holde fri. Og så trækker lønnen jo også i og med, at den ligger en smule højere end det, man får som fastansat i det offentlige,« forklarer Lars.

I en almindelig dagvagt tjener Lars 166,50 kroner i timen, mens en kommunalt ansat med højeste anciennitet får mellem 141 og 147 kroner i timen.

»Men så er der nogle ting, jeg ikke får, for eksempel løn under sygdom,

og min pensionsordning er heller ikke så gunstig som i det offentlige. På min kærestes lønseddel – hun arbejder også inden for pleje – kan jeg se, at hun får 12½ procent i pension, hvor jeg får 4½. Så når man regner det hele med, tror jeg ikke, at jeg får så meget mere ud af det.« Alligevel er det ikke mere i løn, der står øverst på Lars' ønskeseddel til overenskomsten:

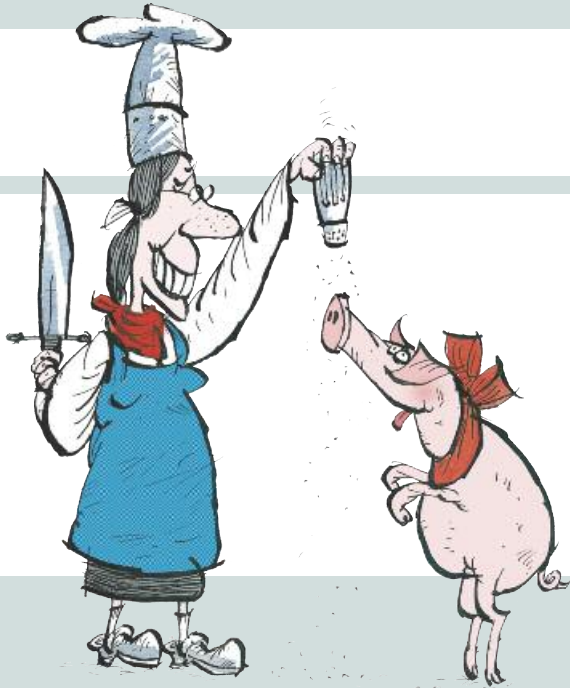
»Jeg er steget 13 kroner i timen, siden jeg startede, og det, synes jeg, er fint nok. Jeg vil hellere have lidt mere i pension, så jeg ved, at jeg har noget at læne mig op ad, når jeg bliver ældre.« ■

mdar@foa.dk

*Tjek, om du er privatansat, og følg overenskomstforhandlingerne på det private område: foa.dk/ok2010*

**Har du lyst til at spørge** fag og arbejdes ekspertpanel om noget, så skriv til: *fag og arbejde*, Staunings Plads 1-3, 1790 København V. Mrk.: Spørg panelet. **Du kan også maile til:** ries@foa.dk

**Hvis du ønsker at være anonym**, skal du blot gøre opmærksom på det. Brevkasse-redaktøren skal dog vide, hvem du er.



## Saltning af kød

Jeg har set et sted, at man kan opnå en bedre kødkvalitet, hvis man salter kødet en lille smule, før man tilbereder det. Men jeg har lært, at man ikke må tilsætte salt til kødet, inden man steger det. Hvordan hænger det sammen?

*Karen Mortensen*

### Svar

Metoden, du formentlig har hørt om, hedder gourmet-saltning. Den foregår ved at drysse en smule salt – mellem 3 og 7 gram pr. kilo kød – på det rå kød og lade det trække, før man tilbereder det. Saltet trækker ind i kødet og påvirker både saftigheden, mørheden og smagen i en positiv retning. Det er en god måde at forbedre kvaliteten på. Det er vigtigt, at saltet fordeles jævnt på kødet. Husk at bruge fint salt, da det er lettere at fordele.

Store stege skal trække cirka et døgn i køleskab, mens mindre kødstykker som koteletter og bøffer kun skal trække i nogle timer. Allerede efter 15 minutter bliver både mørhed og saftighed forbedret. Kødet afgiver en smule væske, men ikke mere end hvis det ikke var saltet. Til gengæld svinder gourmet-saltet kød cirka fem procent mindre under stegning end tilsvarende usaltet kød.

Gourmet-saltning kan bruges på alle typer rødt kød samt fjerkræ. Effekten er størst på fjerkræskød.

Mange har den opfattelse, at man ikke må tilsætte salt til kød, før det steges, da det skulle kunne trække vand ud af kødet, men det er en myte.

*Gitte Gross*

## Trætheden vil ikke lette

Jeg er en social- og sundhedshjælper på 53 år, der har arbejdet inden for området i 30 år. Jeg oplever, at de mange store organisatoriske ændringer på min arbejdsplads – sidst i forbindelse med kommunalreformen – har slidt på mig. I sommeren 2009 fik jeg stress og var sygemeldt i fire måneder. Jeg fik seks psykologsamtaler, hvilket var en god hjælp, fordi jeg har fået værktøjer til ikke at være så overansvarlig og altid sætte brugerne før alt.

Men ... jeg er fortsat træt og har svært ved at få min arbejdsglæde tilbage. Jeg oplever også, at der ikke sker ændringer på arbejdspladsen, der kan mindske belastningerne, men at jeg hele tiden skal tilpasse mig dem. Mine kolleger var søde i starten, men forventer nu, at alt og jeg skal være som før ...

Jeg har intet overskud, når jeg kommer hjem, min træthed letter ikke, og jeg oplever mig selv som en fiasko. Min mand siger, jeg skal rejse og finde andet arbejde. Men jeg er glad for at være på plejehjemmet, og jeg er glad for de gamle og vil nødig væk ... Hvad gør jeg?

*Den trætte*

### Svar

Du har et stort hjerte for de ældre og vil gerne gøre arbejdet så godt som muligt. Måske er noget af svaret her.

Er I på dit arbejde enige om, hvornår arbejdet er gjort godt? Er det kun dig, der er træt efter de store ændringer?

Måske skulle du starte et helt andet sted, i stedet for at fortsætte

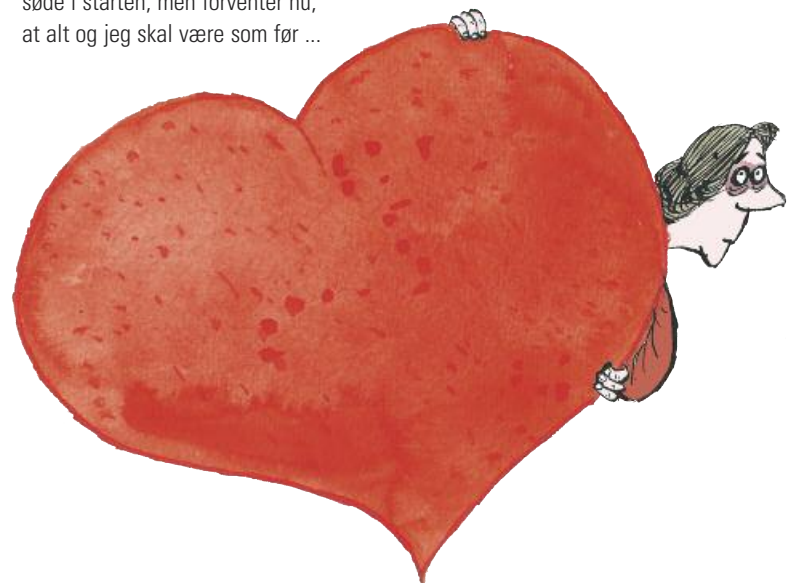


ILLUSTRATION: PETER M. JENSEN



**Mad/sundhed**  
Gitte Gross,  
bromatolog,  
centerleder i  
Videncenter for  
Fødevarer og  
Sundhed



**Psykisk  
arbejds miljø**  
Pia Køhler Ryom,  
arbejdspsykolog,  
Arbejdsmedicinsk  
Klinik i Ålborg



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

med at lave dig selv om og forsøge at tilpasse dig arbejdet – og de krav, du tror, det stiller. Måske var det i stedet en idé at tage fat i sin sikkerhedsrepræsentant og spørge, om I snart skal have en APV, en trivselsdag eller lignende.

Jeg ser alt for ofte mennesker i din situation, mennesker der udvikler stress efter mange år på arbejdsmarkedet. Arbejdspladsen accepterer en lang sygemelding og bevilger psykologhjælp – men man diskuterer ikke, om det er arbejdspladsen, der er noget galt med. Om det kunne foregå på en anden måde, om vi bruger tiden rigtigt på arbejde, om vi skal revidere vore 'skal- og kan-krav' i forhold til arbejdet.

Når det bliver en individuel opgave at tackle belastninger og reaktioner på belastninger, er stress en nærliggende risiko. Jeg vil derfor opfordre dig til at tage kontakt til sikkerhedsrepræsentanten. Nu ved jeg, du tænker: Jamen, nu har kollegerne måttet arbejde med vikar så længe, fordi jeg var sygemeldt, så nu skal de ikke også bruge tid på arbejdsmiljøet, fordi jeg har det dårligt. Prøv i stedet at tænke: Jeg er toppen af isbjerget – ved at gå i gang kan vi forhåbentlig forebygge, at andre udvikler stress i samme grad som mig.

Hvis I har brug for inspiration, kan de værktøjer, jeg har udviklet, anbefales. Du finder dem på [www.etgodtarbejdsliv.dk](http://www.etgodtarbejdsliv.dk) /vi finder os ikke i stress.

Pia Ryom

## At leve med en ikke-kritisk sygdom

Læste i december-nummeret af fagbladet om, at PenSam udbetaler en forsikring ved kritisk sygdom.

Pyh-ha, hvor heldigt. Gode nyheder. Jeg er slet ikke kritisk syg!

Selv om jeg for to måneder fik det slag i maven, at jeg var smittet med hiv, så kan jeg nu ånde lettet op, for jeg er ikke kritisk syg.

Jeg er nemlig blevet smittet med sygdommen ved at leve i et fast forhold igennem syv år med en mand, der måske ikke har holdt sig i min seng alene. Jeg er smittet på samme måde, som alle andre med sygdommen næsten er.

Det er dejligt, at jeg så kan læse, at det kun er en kritisk sygdom, hvis jeg er smittet gennem arbejdet eller en blodtransfusion.

Jeg har dog forhørt mig hos en sygeplejerske på den infektionsmedicinske afdeling, hvor jeg er tilknyttet, om chancerne for at blive smittet på den 'kritiske' måde.

Hun har aldrig oplevet én, der var smittet på den måde.

Når jeg så læser videre i artiklen og tæller sammen, hvilke sygdomme der skal være arbejdsbetinget for at udløse den forsikring, så er der kun én sygdom. Det er da ikke helt rimeligt. Især når chancen for at blive smittet med hiv ved at stikke sig på en nål eller få en blodtransfusion, er omtrent lige så stor som chancen for at blive født sort, når begge biologiske forældre er hvide. Jeg synes, PenSam skal tage deres



forsikringsbetingelser op til overvejelse. Hvis hiv skal være med på denne liste, så skal det være uden de åndssvage betingelser.

Den smittede

## Svar

Jeg kan godt forstå, at det kan synes urimeligt for dig, at du ikke kan få en udbetaling for din hiv-diagnose. En forsikring som *Forsikring ved visse kritiske sygdomme* er begrænset i sin dækning, fordi det er indbetalingerne, der skal dække udbetalingerne. Forestiller vi os, at hiv skulle være dækket uanset smitteårsagen, ville det betyde mange flere udbetalinger, og det ville igen påvirke prisen på forsikringen. Den ville blive væsentligt dyrere.

Derfor er dækningen begrænset således, at forsikringen alene dækker, hvis man er blevet smittet i medfør af sit arbejde eller ved blodtransfusion.



Selv om din diagnose ikke er omfattet af forsikringen, er jeg naturligvis klar over, at sygdommen godt kan være kritisk alligevel. Den er desværre bare ikke dækket af forsikringen.

Du har en god pointe, og dine oplysninger vil naturligvis blive taget i betragtning næste gang, forsikringen skal revideres. Det sker løbende. Den endelige beslutning om, hvilke diagnoser der skal være dækket, træffes af pensionsordningernes forbrugergupper.

Susanne List



## Danmark er på vej mod politistaten

»Det, der sker i København, er også det, der sker i Teheran,« siger Irans præsident, Mahmoud Ahmadinejad, til Danmarks Radio

»Lømmepakken og politiets trecifrede antal anholdelser under den første store demonstration i forbindelse med klimatopmødet fik én af verdens mest hårdhuede despoter, den iranske præsident Mahmoud Ahmadinejad, til at føle sig hjemme,« kommenterer Ugebrevet A4. Vi burde skamme os! Klimatopmødet bød på overdrevet brug af magtmidler: masseanholdelser uden dom og vold mod demonstranter. Og Lømmepakken forsvinder ikke med klimatopmødet – nej, den bliver!

Politiet har nu beføjelse til at gribe ind efter eget skøn mod for eksempel blokader i forbindelse med faglige aktioner. Civil ulydighed kan straffes hårdt.

Er det politiet, der skal bestemme, hvilken faglig politik der skal føres i Danmark?

LO og alle andre faglige organisationer har reageret stærkt imod denne negative udvikling – og skal blive ved med at protestere mod indskrænkningerne i vores demokratiske rettigheder! ■

*Stephen Gent,  
medlem af FOA Slagelse*

## Konservativt sparekrav vil medføre fyringer

De Konservative kræver, at de offentlige udgifter bliver fastfrosset. Det begrundes med, at de stigende udgifter har skylden for statsunderskuddet på 95 milliarder kroner. Det har imidlertid været nødvendigt at udvide det offentlige forbrug for at holde hånden under samfundsøkonomien.

Statsunderskuddet skyldes imidlertid ikke bare stigende udgifter, men også faldende indtægter.

Regeringens skattestop og skattelettelser har drænet det offentlige for 60 milliarder kroner årligt.

Og da de midlertidige indtægter fra Nordskatten er væk, er skattelettelserne i realiteten uden dækning.

Hertil kommer, at en fejlagtig øko-

nomisk politik har bidraget til yderligere at forøge statsunderskuddet. Regeringen har kun villet stimulere det private forbrug gennem skattelettelser, og det har husholdningerne omsat til at nedbringe deres prioritetsgæld. Dermed har effekten af skattelettelserne kun været at øge statsunderskuddet.

Uden skattestop og skattelettelser og med en anden økonomisk politik ville statsunderskuddet i 2010 i stedet for 95 milliarder kroner være reduceret til 20-25 milliarder kroner. De Konservatives krav om, at de offentlige udgifter bliver fastfrosset, betyder, at det er velfærden og de offentligt ansatte, der kommer til at undgælde for en fejlagtig økonomisk politik.

Når de offentlige budgetter hverken reguleres for inflation eller et stigende antal ældre, bliver resultatet, at der skal spares op mod 15 milliarder kroner om året. Men kommunerne kan ikke effektivisere sig til så store beløb. I stedet vil vi opleve direkte nedskæringer i velfærden.

Konsekvensen vil blive fyringer af offentligt ansatte. Selv hvis man regner med en vis naturlig afgang, vil en fastfrysning af de offentlige udgifter betyde fyringer af op til 10-15.000 medarbejdere årligt. ■

*Henrik Herløv Lund, økonom,  
cand.scient.adm.*

## Sosu-uddannelsens trængsler

En praktikvejleders dagligdag i hjemmeplejen:

En elev skal starte i praktik og skal møde til en intro-samtale. Jeg har forsøgt at få afsat den nødvendige tid til at afholde samtalen i fred og ro med eleven, men da der samme morgen indløber x-antal sygemeldinger, skrider planen. Kollegaerne hjælper med at tage de ekstra besøg, de kan overkomme. Resultatet: Ingen frokostpause til dem. Jeg må naturligvis også bidrage med at tage ekstra arbejde, så det ender med en meget kort og stresset samtale med den nye elev. Desværre er det ikke et enkeltstående tilfælde.

De ugentlige elevsamtaler går det ofte også ud over. Da vi er 'barberet' så langt ned personalemæssigt, og yderligere fyringer endda er varslet, kan et enkelt nødkald afstedkomme, at elevsamtaler må aflyses. Hele planen skrider for os,

og en del besøg må overgå til de i forvejen hårdt trængte aftenvagter, som ligeledes er skåret i bemandingen.

Praktikvejlederne er presset til det yderste. For mit eget vedkommende giver den stressede hverdag sig udslag, i at jeg absolut ikke føler, jeg slår til som vejleder. Der gives hverken tid/rum/forståelse eller midler til at gennemføre den lærerige praktik for eleverne, som de har krav på.

Jeg har fungeret som vejleder i en lang årrække, men gribes der ikke ind med forbedringer, holder jeg selvfølgelig ikke til stresset i længden. Trist, for jeg vil meget gerne, men jeg ender nok med – ligesom mine kolleger – at kaste håndklædet i ringen og opgive, for derefter endelig at kunne få fred og ro til at passe arbejdet – uden at være underlagt den daglige kamp om tid til eleverne.

Det er mit håb, at FOA vil sætte yderligere fokus på sosu-uddannelsens trængsler og forhåbentlig derigennem få løftet uddannelsen op på det niveau, den hører hjemme på. ■

*Vestsjællænderen*



Skriv til  
**fag og arbejde**  
redaktionen@foa.dk  
**Husk:** Et læserbrev må ikke være længere end 300 ord. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte, når pladshensynet kræver det.



**Idémænden.** Her er apoteksportør Jørgen Jepsen med en af sine gode ideer – en såkaldt væskebus, der transporterer væsker rundt på Viborg Regionshospital.

# Smækfyldt med **ideer**

**Hverdagsmester.** Apoteksportør Jørgen Jepsen passer ikke bare sit arbejde hver dag på Viborg Regionshospital. Han kommer også gerne med ideer til forbedringer og får dem ført ud i livet. Derfor blev han nomineret til Hverdagsmester.

Af **Gro Ammendrup**

Foto: **Lars Holm**

Det var blandt andet opfindelsen af en såkaldt 'væskebus', der gav apoteksportør *Jørgen Jepsen* en nominering til årets Hverdagsmester.

Jørgen kom på ideen, da leverandøren af infusionsvæsker til Viborg Regionshospital sparede emballagen væk. Det gav hospitalets apoteksportører et problem, men Jørgen kom hurtigt med en løsning: En væskebus. En truck med et stort kar på, som let kan transportere forskellige typer væsker rundt til regionshospitalets afdelinger.

Jørgens idé løste hospitalsapotekets problem på en let og overskuelig måde.

## **Ideer giver udvikling**

Den evne til at tænke i nye veje er netop grunden til, at hans chef, Peter Mielche, indstillede ham til Hverdagsmesterkonkurren-

cen, som Personalepolitisk Forum står bag.

»Jeg blev indstillet, fordi jeg er god til at få ideer og omsætte dem til praksis. Vi bliver nødt til at tænke i andre baner, for at det skal kunne hænge sammen,« siger Jørgen og giver et eksempel på, hvordan de har tænkt anderledes på Viborg Regionshospital:

»En uflaglært må ikke tjekke medicin, men det kan vi apoteksportører på Viborg Regionshospital. Vi har fået et internt kursus og kan nu selv tjekke vores læs, så vi ikke altid skal få en uddannet apoteker, der får 500 kroner i timen, til at komme og tjekke medicinen, før vi kan køre af sted.«

Det var også Jørgen, der kom på den idé.

»Det blev starten på en udvikling for os apoteksportører. Vi har jo ingen reel uddannelse, men vi har så fået nogle

interne kurser, så vi kan lave nogle flere ting,« fortæller Jørgen stolt.

## **Anerkendelsen er det vigtigste**

På Personalepolitisk Messe 2010, der løb af stablen den 12. januar i Bella Center, blev vinderen af Hverdagsmesterkonkurrencen kåret. Det var dog ikke Jørgen, der vandt, men plejehjemsleder Marianne Gaardsøe fra Aalborg.

Men det gjorde nu ikke Jørgen så meget. For ham er nomineringen det vigtigste.

»Jeg er stolt over, at jeg blev nomineret.

Enhver bliver vel glad for at blive anerkendt. Det viser, at uanset hvor man befinder sig i systemet, uflaglært eller ej, så betaler det sig at gøre noget,« siger Jørgen. ■

gram@foa.dk

## Chokoladelyst

Får du det godt af at spise chokolade? Så er du ikke den eneste! Det indeholder nemlig *fenylethylamin* og *serotonin*, to stoffer, som aktiverer lystcentre i hjernen. Man kan sige, at sex og chokolade ligner hinanden ved, at de får os til at føle os godt tilpas. Desværre er det en skrøne, at chokolade ligefrem bringer safterne i kog. Men man har jo lov at forsøge ... ■

## Blå drik til tøserne

Niagara er en blå 'sodavand', som skulle give kvinder større appetit på sex, og dermed være et slags modstykke til Viagra. Det svenske firma, som står bag drikken, forsøgte at gøre sammenligningen med Viagra fuldkommen ved at søge om at få lov til at kalde drikken *Viagrene*. Men den gik ikke. Alligevel har drikken succes i USA under navnet *Romance in a bottle*.

Drikken er sammensat af sydamerikanske urter samt koffein og ginseng. Smagen er en blanding af fersken, hindbær, citron og, selvfølgelig, passionsfrugt. ■

Af **Maj Dahl-Rasmussen**

## Ned med klatten

Spis masser af Østers! Casanova startede dagen med at nedsvælge 50 til morgenmad for at gøre sig klar til dagens erobringer. Og hvem har vel vidst mere om, hvad der virker, end han? ■

## Man tager en tigerpenis ...

Kan indtages i suppe, som vi bringer opskriften på her.

Til otte personer skal bruges:

1 tørret tigerpenis, 24 krydderier og urter, herunder stødt næsehornshorn, bjørne-galdeblære, tigerben og ginseng. Læg tigerpenisen i blød i en uge. Lad simre med de øvrige ingredienser i 24-26 timer.

Især i Asien regnes tigerpenis for et virkningsfuldt elskovsmiddel.

Men siden Viagra er kommet på markedet, er efterspørgslen faldet. Formentlig fordi sidstnævnte har en mere pålidelig effekt. ■

Av!



*Helleristninger fra bronzealderen gør ofte et stort nummer ud af en ganske bestemt legemsdel.*

»Det eneste virkelig ufejlbarlige afrodisiakum er kærlighed.«

ISABEL ALLENDE, CHILENSK FORFATTER

## Ah, det er fransk!

Forfatteren *Isabel Allende* mener, at retter bliver mere sexede af at blive beskrevet på fransk:

»At servere svampe med hvidløg er ikke det samme som at servere *champignons à la provençale*, og brød med fiskeæg er ikke det samme som *croque-monsieur au caviar*.« ■

## Den spanske flue

Det skinnende, metalgrønne insekt, som egentlig er en bille, kan indtages både som pulver og dråber. I små doser giver stoffet en irritation i svælg og mave samt i urinvejene og kønsdelene. Det fører også til større tissetrang og en let kildrende fornemmelse i urinrøret, som nok er grunden til, at man tidligere mente, at stoffet havde en seksuelt gunstig effekt. I større doser medfører spansk flue en stærk irritation af mundhule, svælg, spiserør, mave og hele tarmsystemet, og den fremprovokerer ofte opkastninger. Ved endnu større mængder virker den som en skarp, ætsende gift, og de omtalte symptomer bliver endnu mere udtalte. Herefter følger døden under voldsomme krampes og smerter. Redaktionen tillader sig at bemærke, at det sidste ikke lyder særlig sexet ... ■



## Asiatiske tips

Frisk slangeblod bliver stadig betragtet som seksuelt stimulerende i dele af Asien. Også rensdyrpeniser, hajfinner og stødt næsehorn skulle være stærkt eftertragtet for deres indflydelse på den seksuelle formåen. Lægestanden kan dog ikke bakke op om effekten. Man kan også undre sig over, at en mand, der kan nedlægge slanger, hajer og næsehorn virkelig har behov for at *booste* sit testosteron-niveau, inden han skal præstere? ■

# Bedre

# web-a-kasse

**Serviceforbedringer.** FOAs web-a-kasse arbejder på at tilbyde mere brugervenlig service samtidig med billigere løsninger til gavn for medlemmerne.

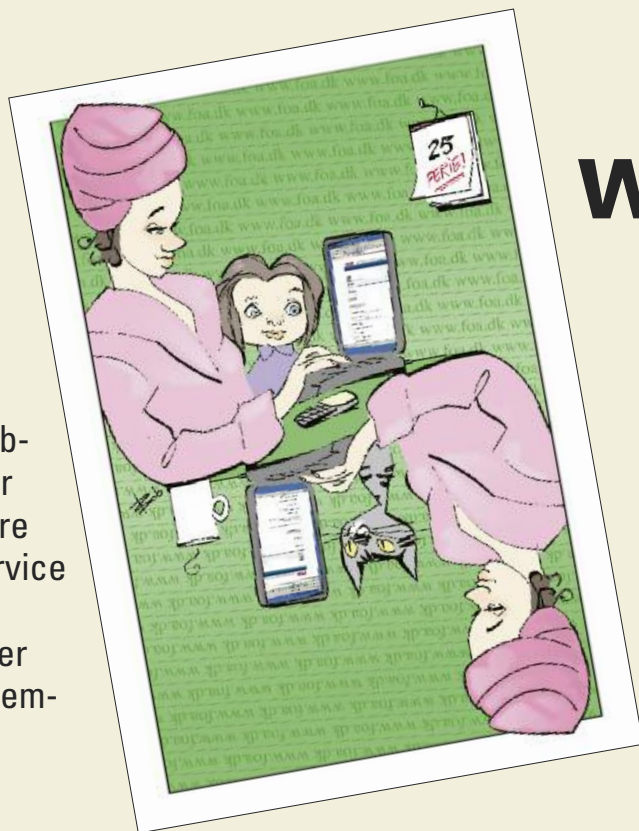


Illustration: **Bob Katzenelson**

6.000. Så mange elektroniske ydelseskort ryger der hver måned ind i FOAs a-kasse. Det svarer til 90 procent af alle indsendte ydelseskort. Et konkret og målbart resultat af a-kassens indsats for at forbedre servicen via digitalisering.

Som det seneste tiltag har a-kassen udskiftet det gamle login-system til fordel for et system, hvor man kan få sendt en ny adgangskode via sms eller mail, hvis man har glemt den gamle kode.

## Flere forbedringer på vej

I løbet af foråret arbejder vi på yderligere forbedringer i selve web a-kassen:

- En forbedret menu-struktur – der mere logisk fører frem til den korrekte blanket eller anden elektronisk service.
- Elektronisk udbetalingsmeddelelse – vi forventer at afløse den månedlige udbetalingsmeddelelse med en elektronisk version. Det betyder, at man i stedet for at modtage et brev fra a-kassen selv skal logge sig ind på web-a-kassen og dér hente udbetalingsmeddelelsen,

når man ønsker det. Fordelene er gensidige. A-kassen sparer mange millioner i forsendelse og porto, penge som kan bidrage til at holde kontingentet nede. Man har som medlem et arkiv, hvor man kan hente sine udbetalingsoplysninger. Man behøver ikke længere at opbevare udbetalingsmeddelelserne i ringbind.

- Elektroniske halvårs-erklæringer til de efterlønsmodtagere, der plejer at indsende halvårs-erklæringer. Fordelen for efterlønsmodtagerne er, at man kan indsende sin erklæring fra en hvilken som helst computer, hvis bare man har sin pinkode. Hvis man får brug for hjælp første gang, kan man kontakte sin lokale a-kasse – se adresse og telefonnummer på hjemmesiden.
- Kontakt din a-kasse – vi regner med en ny service, hvis man vil skrive til a-kassen. Ved at logge ind på web-a-kassen kan man skrive til a-kassen via en sikker internetforbindelse. Man vil få svar på sine spørgsmål på samme måde. Vi arbejder på at kunne sende en e-mail eller en sms, når der er brev via web-a-kassen. ■

## 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 – [www.foa.dk](http://www.foa.dk) – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.



## Ring og bliv medlem

Bliv medlem af FOAs a-kasse – det betaler sig. Mister du dit job, koster det dyrt at stå uden a-kasse. Ring på telefon 46 97 37 00 mandag-torsdag kl. 08.30-20 og fredag kl. 16-20. Vi klarer indmeldelsen pr. telefon.

# Årsmøder og generalforsamlinger i 2010

PenSam afholder årsmøder og generalforsamlinger. Du kan finde dagsordener for møderne på [www.pensam.dk/2010](http://www.pensam.dk/2010) senest 10 dage før.



## PMF pension

PMF Pension forsikringsaktieselskab holder årsmøde fredag den 12. marts 2010 kl. 09.00 i Svendborg.



## Pædagogisk sektor

Pensionsordningen for den pædagogiske sektor holder årsmøde tirsdag den 16. marts 2010 kl. 14.00 i Nyborg.



## Portører

Pensionsordningen for portører og pensionskassen for portører holder årsmøde og generalforsamling tirsdag den 16. marts 2010 kl. 09.00 i Nyborg.



De to møder holdes fælles.



## Pension 90

Pension 90 holder årsmøde tirsdag den 23. marts 2010 kl. 09.00 i Nyborg.



## Trafikfunktionærer

Trafikfunktionærernes Pensionsordning og pensionskassen for trafikfunktionærer ved Hovedstadsområdets



Trafikselskab holder årsmøde og generalforsamling tirsdag den 16. marts 2010 kl. 14.00 i Nyborg.

De to møder holdes fælles.



## Social- og sundhedsgrupper

Pensionsordningen for social- og sundhedsgrupper og pensionskassen for sygehjælpere, beskæftigelsesvejledere, plejere og plejehjemsassistenter holder årsmøde og generalforsamling fredag den 9. april 2010 kl. 09.00 i Nyborg. De to møder holdes fælles.



## Ledere

Pensionsordningen for ledere holder årsmøde tirsdag den 16. marts 2010 kl. 12.00 i Nyborg.

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem senest tirsdag 16. februar 2010 til PenSam, Direktionssekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.



## Amtsvejmænd

Pensionsordningen for amtsvejmænd m.fl. og pensionskassen for amtsvejmænd m.fl. holder årsmøde og generalforsamling tirsdag den 16. marts 2010 kl. 12.00 i



Nyborg. De to møder holdes fælles.

Hvis du vil deltage i årsmøde eller generalforsamling i din pensionsordning/pensionskasse, skal du melde dig til senest fem dage før mødet. Det gør du ved at ringe på telefon 44 39 31 72 eller sende en mail til [mam@pensam.dk](mailto:mam@pensam.dk). Alle deltagere får materiale med posten før mødet.

# Er du rigtig klog?

Test din viden og vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål.

Alle svarene kan findes i dette nummer af *fag og arbejde*.

Send den rigtige rækkefølge af bogstaver til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk) senest den 14. februar og skriv quiz i emnefeltet.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinderen af quizzen i *fag og arbejde* nr. 1 blev Bente Petersen, Svendborg.

**1. Kvindernes internationale kampdag skal fejres her til foråret – hvilken dato?**

- A. 20. februar
- B. 1. marts
- C. 8. marts

**2. Hvor mange FOA-medlemmer har inden for det seneste år været udsat for vold, mobning eller chikane?**

- A. En ud af fire
- B. En ud af seks
- C. En ud af ti

**3. Hvis du er udsat for vold – hvor hurtigt skal du så anmelde hændelsen til politiet?**

- A. Inden for 12 timer
- B. Inden for 24 timer
- C. Inden for 3 døgn

**4. Hvor mange medarbejdere blev fyret fra Herlev Hospital onsdag den 13. januar?**

- A. Ingen
- B. 78
- C. 136

**5. Hvor mange penge har FOA Varde via deres løntjek fået Varde Kommune til at efterbetale FOA-medlemmer?**

- A. 550.000 kroner
- B. 1.800.000 kroner
- C. 2.500.000 kroner

**6. Kan man få et FOA-løntjek, hvis man er medlem af Kristelig Fagforening?**

- A. Ja
- B. Nej

**7. Hvilket mesterskab var apoteksportør Jørgen Jepsen indstillet til?**

- A. Smilets mester
- B. Hverdagsmester
- C. Portørmeester

**8. Hvad skal man gøre, hvis man gerne vil have FOAs nyheder om overenskomstforhandlingerne på det private område?**

- A. Ringe til sin afdeling og fortælle dem sin mail-adresse
- B. Sende en sms til 1919 og skrive OK10 i beskeden
- C. Skrive til *fag og arbejde* og blive sat på en mailing-liste

**9. Hvilket afrodisiakum er det eneste ufejlbarlige ifølge forfatteren Isabel Allende?**

- A. Magt
- B. Chokolade
- C. Kærlighed

**10. Hvor mange FOA-medlemmer får en fyreseddel om året?**

- A. 9-10.000
- B. 10-12.000
- C. 14-15.000

# LOPLUS-SHOP.DK: NYE VARER I SHOPPEN

Der er kommet nye stærke tilbud i LO Plus Shoppen. Du finder shoppen på [www.loplus-shop.dk](http://www.loplus-shop.dk)



Tilmeld dig i dag på [www.loplus.dk](http://www.loplus.dk)

## HVOR MEGET KAN DU SPARE?

Dit LO Plus kort giver dig rabat, når du handler. Jo mere du bruger kortet, desto mere sparer du. Med LO Plus Beregneren kan du beregne, hvor meget DU kan spare ved at bruge dit medlemskort til FOA hos nogle af de tusindvis af steder, hvor du får LO Plus-rabat. Se hvor meget du kan spare på [www.beregner.loplus.dk](http://www.beregner.loplus.dk)

## GLOBAL UNIVERSALKNIVE TIL KAMPAGNEPRIS

Global universalkniv G-1, 21 cm.

**Vejl. pris 699,75 kr. Din pris 399,75 kr.**



Global Universalkniv GS-2, 13 cm.

**Vejl. pris 499,75 kr. Din pris 349,75 kr.**



Global Kokkekniv Orientalisk G-4, 18 cm.

**Vejl. pris 699,75 kr. Din pris 399,75 kr.**



SPAR  
op til  
300 kr.



SPAR  
501 kr.

SPAR  
59 kr.

## SAMSONITE – SPARK TROLLEY MEDIUM

Lækker medium trolley i 900D polyester med expander (63x41x27-32cm.), stort hovedrum med bagagestropper og ekstra mindre sidelomme med lynlås, i låg ekstra sektion med bagagestropper af elastik, på fronten 1 stort og 1 mindre lomme med lynlås, bærehåndtag på top og side, store hjul, kombinationslås. Str: (H:63 x L:41 x B:27-32 cm) Farve: Sort.

**Vejl. pris 1.499,00 kr. Din pris 998,00 kr.**

## SAMSONITE – SPARK TOILETTASKE

Toilettaske i den flotte Spark-serie i 900D polyester og med ergonomisk greb, lukning med nøglelås. Str: (H:17 x L:28 x B:9 cm) Farve: Sort.

**Vejl. pris 349,00 kr. Din pris 290,00 kr.**

## 9%

### Danske Kroer og hoteller

Få 9% rabat på hotelophold.  
[www.loplus.dk/krohotel](http://www.loplus.dk/krohotel)

### Applus+ Bilsyn

Du får 9% rabat på syn og test.  
[www.loplus.dk/applus](http://www.loplus.dk/applus)

### Europcar

9% rabat på leje af bil ved betaling med LO Plus Guldkort.  
[www.loplus.dk/eurocar](http://www.loplus.dk/eurocar)

## 10%

### Nyt Syn – udvalgte butikker

Få 10% rabat ved kontantkøb. Kan ikke kombineres med andre tilbud eller ved køb på abonnement. Gælder kun på optikerverer hos Nyt Syn.  
[www.loplus.dk/nytsyn](http://www.loplus.dk/nytsyn)

### Alka Forsikring

10% rabat på privatforsikringer, når du har en familieforsikring.  
[www.loplus.dk/alka](http://www.loplus.dk/alka)

### Skousen

10% rabat på alle skiltepriser, også tilbud- og udsalgsvare.  
[www.loplus.dk/skousen](http://www.loplus.dk/skousen)

## 20%

### Choice Hotels Scandinavia AS

20% rabat på alle ophold i Norge og Sverige.  
[www.loplus.dk/choicehotels](http://www.loplus.dk/choicehotels)

### Golden Wine

20% rabat på hele varesortimentet bestående af vin.  
[www.loplus.dk/goldenwine](http://www.loplus.dk/goldenwine)

**Nissan Note  
fra 2.299 kr\*.  
Garmin GPS i  
velkomstgave**



*\*Tilbuddet gælder så længe lager haves. Bilen kan fremstå med ekstraudstyr. Forbehold for pris-, afgifts- og renteændringer.*

#### NY BIL FOR 2.299 KR MDL.

Hos Nordania Leasing kan du lige nu lease Nissan Note 1.4 Visia til 2.299 kr. mdl. og 1.5 dCi Visia (Diesel) til 2.399 kr. mdl. med 20.000 i udbetaling og 15.000 km årligt i 3 år. Ydelsen er inkl. service, assistance, standarddæk, metallak og levering, men eksklusive grønne afgifter og forsikring.

Se mere på [www.loplus.dk/nordania](http://www.loplus.dk/nordania)

**Nissan Note fra 2.299 kr\*.  
Garmin GPS i velkomstgave**

#### REJSETASKE SERGIO

Smart rejsetaske Sergio fra Stokvis Connection. Rejsetasken er specialproduceret i blødt sort kalveskind i rigtig god kvalitet og leveres med skulderrem. Her får du kvalitet til den bedste pris på markedet.

**Vejl. pris 2.500,00 kr. Din pris 699,00 kr.**



**SPAR  
1.801 kr.**

#### Praktiske oplysninger

- 1 Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus rabatkort – kan du genbestille et kort på tlf. 70 10 20 60.
- 2 Ved at vise dit kort eller oplyse dit kortnummer kan du få rabat og fordele i mere end 1.500 steder i Danmark.
- 3 Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet fra LO Plus på [www.loplus.dk](http://www.loplus.dk). Så bliver du løbende opdateret om nye steder, hvor du kan få rabat.
- 4 Læs mere om LO Plus Guld kort på [www.loplus-guld kort.dk](http://www.loplus-guld kort.dk). Medlems-, rabat- og betalingskort i ét.



**SPAR  
901 kr.**



#### SUPER TILBUD! CRAFT ZENITH JAKKE

Jakken som slår det meste!

Gore Windstopper, der giver den bedste vindtæthed samt fugttransport.

En jakke man kan bruge både i byen og i sneen. Vind-/snefang som kan lynes ud.

Reflex piping, aftagelig hue og skjulte lynlåse i siderne for ekstra ventilering.

Herre: str. XS-XXL, farve rød Dame: str. S-XL, farve lime.

**Vejl. pris 2.000,00 kr. Din pris 1.099,00 kr.**

og vi har seks vindere!

**Knud Verner Knudsen**  
Slagelsevej 205  
Guderup  
4700 Næstved

**Mona L. Bødtker**  
Bøgevej 7  
9370 Hals

**Børge E. Nielsen**  
Højstrupparken 43, 1.tv.  
2665 Vallensbæk Str.

**Ingrid Jespersen**  
Kuhlausvej 9  
7500 Holstebro

**Ragna Boklund**  
Nybøl Allé 7  
2770 Kastrup

**Karen Bahr**  
Warmingsgade 16  
6000 Kolding

vinderne kan vælge imellem



1 Sportstrøje med lynlås (S-XXXL)



2 Ur. med urkæde



3 Caps. A: gråt logo – B: rødt logo



4 Sports t-shirt (S-XXL)



5 USB-stik med logo



6 Pung. A: herre – B: dame



7 Paraply. A: regnbue – B: sort



8 A: Rygsæk. B: Shopper.



9 Jakke – windbreaker sort str.: S-XXXL

## Send løsningen

Skriv løsningen (de gule felter) til [mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk) eller send et brev til: Mark Nixon, *fag og arbejde*, Staunings Plads 1-3, 1790 København V. Mærk kuverten »krydsord«.

Husk at skrive hvilken præmie, nummer, bogstav og evt. størrelse, du ønsker dig. God fornøjelse! Vi skal have løsningen senest den 17. februar

Løsning på opgaven i *fag og arbejde* nr. 1. 2010



# Hvis du bliver fyret

FOTO: FINN OLSEN

**Afskedigelse.** Sørg altid for at søge råd i din FOA-afdeling, hvis en afskedigelse er på vej. Måske har din arbejdsgiver handlet usagligt, og så gælder det om at rykke hurtigt.

Desværre, du er opsagt. Den ubehagelige besked får omkring 10-12.000 FOA-medlemmer hvert år.

Nedskæringer, sygdom, samarbejdsproblemer – begrundelserne varierer, men uanset hvad skal du ikke finde dig i at blive afskediget, hvis arbejdsgiveren ikke har en saglig begrundelse.

En facitliste over, hvornår en afskedigelse er usaglig, findes ikke, men der er nogle retningslinjer, som FOA bruger til at vurdere, om man skal føre en sag eller ej.

## Når der bliver skåret ned

Bliver du afskediget på grund af mangel på arbejde, er det som udgangspunkt en saglig begrundelse, men spørgsmålet er, om der reelt er arbejdsmangel.

Er du eksempelvis pædagogmedhjælper i en daginstitution, der lukker, så findes der formentlig en ledig pædagogmedhjælperstilling et andet sted i kommunen.

»Vores udgangspunkt er, at man er ansat i kommunen og ikke i den pågældende institution. Derfor vil vi fastholde, at kommunen er forpligtet til at tilbyde et andet job, når begrundelsen er arbejdsmangel. Med de store kommuner, vi har fået, vil det ofte være muligt,« siger chefjurist i FOA, *Ettie Trier Petersen*.

## Når du er syg

Sygdom er en lovlig fraværsgrund, men arbejdsgiveren kan godt bruge længere tids sygdom som begrundelse for at afskedige dig. I sådanne sager spiller alder og anciennitet en væsentlig rolle, forklarer *Ettie Trier Petersen*.

»Tolerancen fra arbejdsgiverens side skal ifølge retspraksis være større, hvis det drejer sig om en sygemeldt medarbejder med mange års ansættelse end en medarbejder, der har været ansat i kort tid. Men det vil altid være et konkret skøn, der afgør, om vi går videre med sagen.«

## Hvis du ikke passer dit arbejde

Hvis arbejdsgiveren kan bebrejde dig noget i forbindelse med udførelsen af dit arbejde, er der tale om en disciplinær afskedigelse.

For at en sådan afskedigelse skal være saglig, skal du normalt have fået en skriftlig advarsel, som beskriver, hvad arbejds-

giveren ikke vil acceptere, og hvilken adfærd man forventer.

Kun hvis du ikke efterlever den skriftlige advarsel, vil arbejdsgiverens næste skridt kunne være en firing.

Arbejdsgiveren vil kun kunne bortvise dig, hvis der er tale om grov misligholdelse fra din side. Du bør straks henvende dig til afdelingen, hvis du bliver bortvist.

## Gå straks til FOA

Hvis din leder på nogen måde tilkendegiver, at du kan risikere en afskedigelse, bør du med det samme kontakte din tillidsrepræsentant og FOA-afdeling for at få vurderet forholdet.

Som offentligt ansat skal du partshøres, inden du kan afskediges. Du bør bede din afdeling om hjælp til at skrive dit parts-høringsbrev.

Hvis opsigelsen ikke opfylder lovgivningens og overenskomstens krav, kan FOA – på dine vegne – tage kontakt til arbejdsgiveren. Giver det ikke positivt resultat, vurderer du sammen med FOA, om sagen bør afprøves i det fagretlige system eller ved domstolene. I så fald fører FOA sagen for dig.

Når du har henvendt dig til din FOA-afdeling, vil der højst gå tre dage, før du får et forslag til, hvad FOA kan gøre i din sag. ■

## Dronning Ingrid's Hospital

### Psykiatrien i Nuuk søger vikarer for sundhedsassistenter/ social - sundhedsassistenter

Da vores fastansatte sundhedsassistenter skal gennemgå et efteruddannelsesforløb, er der i Psykiatrisk Område ved Dronning Ingrid's Hospital i Nuuk, 5 vikariater som SA/SSA ledige til besættelse i perioden 1. januar 2010 til 1. juni 2010, og igen fra 1. august 2010 til medio december 2010.

#### Psykiatrisk afdeling

Dronning Ingrid's Hospital fungerer som lokalt hospital for befolkningen i Nuuk, og som landshospital for det øvrige Grønland.

Psykiatrisk Afdeling modtager patienter fra hele Grønland, og behandler alle former for sindslidelser.

Afdelingen er en åben akut modtageafdeling med 10 sengepladser samt et skærmet afsnit med yderligere 2 sengepladser. Der er endvidere 7 dag-patientpladser i afdelingen.

Psykiatrisk Afdeling arbejder tværfagligt og efter miljøterapeutiske principper. Der er til afdelingen knyttet en fysioterapi samt en ergoterapi med værksted.

#### Distriktspsykiatrien i Nuuk

Distriktspsykiatrien, der er en del af Psykiatrisk Område, har til huse i lokaler uden for, men med tætte relationer, og i gå afstand fra hospitalet. Der er ansat 3 sundhedsassistenter og 2 sygeplejersker, heraf den ene sygeplejerske som leder af Distriktspsykiatrien.

Der lægges stor vægt på den opsøgende og forebyggende funktion, ligesom der samarbejdes tæt med blandt andet Kriminalforsorgen, kommune samt en række institutioner i Nuuk. Til Distriktspsykiatrien er endvidere tilknyttet psykiatere, psykologer, fysioterapeut, ergoterapeut samt socialrådgiver.

Vi søger modne og robuste sundhedsassistenter/social- og sundhedsassistenter, som kan arbejde struktureret i pressede situationer, bevare overblikket, og som har erfaring i og interesse for det psykiatriske behandlingsområde.

#### Vi forventer at du:

- Er uddannet sundhedsassistent/social- og sundhedsassistent
- Gerne dobbeltsproget
- Har gode samarbejdsevner
- Har interesse for mennesker med sindslidelser, og erfaring fra specialet
- Vil medvirke til at præge den faglige udvikling i området

#### Vi kan tilbyde at:

- Du kommer til at indgå i et tværfagligt miljø, hvor der arbejdes med kontaktpersonordning
- Du får et arbejde der blandt andet består i miljøterapeutiske tiltag, vurdering og optræning af daglige færdigheder samt opsøgende og forebyggende initiativer.
- Du får gode muligheder for kollegial vejledning, og der tilbydes løbende supervision af psykolog
- En afdelingsledelse, der lægger vægt på personaleudvikling, kvalitet, sikkerhed og et godt arbejdsmiljø.
- Personalesupervision og uddannelsesmuligheder ved psykiatriens interne undervisningsafdeling, herunder undervisning i sygdomslære, miljøterapi og den medikamentelle behandling.

Da vi vægter en ligelig kønsfordeling i personalegruppen, opfordres både mænd og kvinder til at søge stillingerne.

#### Løn og ansættelsesforhold:

Sker i henhold til gældende overenskomst mellem Naalakkersuisut og Sundhedsassistenter Peqatigiiffiat

#### REJSE OG BOLIGFORHOLD:

Ved fastansættelse ydes fri tiltrædelsesrejse og bohaveflytning for den ansatte og dennes ægtefælle eller dermed ligestillede samt børn under 18 år fra Danmark, Norge, Sverige, Island og Færøerne til Grønland, og efter 3 års ansættelse fri fratrædelsesrejse og bohaveflytning retur.

Der stilles bolig til rådighed for hvilken der betales efter gældende regler.

#### NÆRMERE OPLYSNINGER:

Samt informationsmateriale kan indhentes hos oversygeplejerske Ulrik Gad Andresen, e-mail [ugan@peqqik.gl](mailto:ugan@peqqik.gl) eller på telefon (+299) 34 48 00 efter kl. 12.30 dansk tid.

Besøg også sundhedsportalen på adressen [www.peqqik.gl](http://www.peqqik.gl) med links til relevante instanser og organisationer.

#### ANSØGNING BILAGT:

Kopi af eksamensbevis, CV samt dokumentation for tidligere ansættelser og referencer sendes til:

Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse

Personaleadministrationen, Postboks 1230, 3900 Nuuk

Ansøgning bedes tillige vedlagt bolig-, reference- og oplysningsskema samt MRSA-erklæring i udfyldt stand.

Skemaerne rekvireres fra Personaleadministrationen, Postboks 1230, 3900 Nuuk, telefon (+299) 34 43 84, e-mail [shv-pers-adm@peqqik.gl](mailto:shv-pers-adm@peqqik.gl)

**Ansøgningsfrist:** Torsdag 4. marts 2010

Dronning Ingrid's Hospital er et moderne hospital, der udover landssygehusfunktioner yder speciallægeassistance til Grønlands 16 sundhedsdistrikter.

Hospitalet råder over 186 sengepladser fordelt på almenkirurgisk, orthopædkirurgisk, gynækologisk/obstetriske øjen-, øre-, -næse-, -hals-, dermatovenerologisk, almenmedicinsk, intensiv med tilknyttet kirurgisk dagafsnit samt psykiatrisk speciale.

Hospitalet har tillige et Kirurgisk ambulatorium, en øjenklinik, en daghospital-/patienthotelfunktion samt operations-, røntgen- og anæstesiaafdeling.

Skade-modtagelse og almenlægepraksis med selvstændig ledelse er i samme bygningskompleks som hospitalet.

I forbindelse med etablering af *Center for Sundhedsuddannelser*, har fastansatte i sundhedsvæsenet i Grønland fået en vifte af tilbud om kurser og efteruddannelser.

## Oplev en mere effektiv rekruttering

af social- og sundhedspersonale - gå i *fag og arbejde*

Ved at annoncere i *fag og arbejde* rammer du mere præcist, når du ønsker at ansætte personale inden for social og sundhedssektoren.

Annoncer i *fag og arbejde* læses hver gang af mere end 100.000 medlemmer, som modtager bladet på deres privatadresse 11 gange årligt.

Få mere at vide og få hjælp til din annonce.

Kontakt  
Dansk Mediaforsyning  
på tlf. 7022 4088  
eller på email  
[foastilling@dmfnet.dk](mailto:foastilling@dmfnet.dk)

Vi sidder parat ved både telefon og email.



Udgiver

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

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




## Social- og sundhedsass.

ORLOGSSTILLING, 1 ÅR VEGA BOLIGER HELSINGE 37 TIMER

Erfaring med at arbejde med andre menneskers behov og ønsker er en fordel. Og det er absolut ingen hindring med en god portion humoristisk sans og et generelt positivt livssyn.

Vores beboere er voksne mellem 30 og 50 år med autisme. Arbejdstiden ligger mellem 7.30 og 23 med vagt hver 2. weekend. Hør mere hos forstander Anette Crillesen på 48 76 54 00. Se også vega-vega.dk.

Fristen er 18. februar, vi holder samtaler i uge 8.

 Læs mere om jobbet og send din ansøgning online på [www.gribskov.dk/job](http://www.gribskov.dk/job)

Vi mangler social- og sundhedsassistenter, sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

**ActivCare®**  
Vikarer til hele sundhedssektoren

København	☎ 70 20 30 00	Aalborg	☎ 96 31 80 71
Roskilde	☎ 46 31 01 20	Odense	☎ 63 12 80 00
Århus	☎ 86 13 24 44	Kolding	☎ 75 10 12 80

[www.activcare.dk](http://www.activcare.dk)



Besøg vores hjemmeside og ring og få en snak om dine muligheder for at blive vikar hos det foretrukne vikarbureau inden for sundhedssektoren.

☎ **39 69 10 89**

[www.personalegruppen.dk](http://www.personalegruppen.dk)

## Hvem læser din stillingsannonce i fag og arbejde?

Det gør næsten hvert andet medlem!

**- og jo mere du gør ud af den, desto flere læser den...**

På [www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk) kan du se en række gode råd til brug for udformning af annoncen. Tryk blot på knappen *Gode råd*.

Du kan også maile til os på [kontakt@dmfnet.dk](mailto:kontakt@dmfnet.dk) eller ringe til os på 70 22 40 88.



## Primærleverandør til Region Sjælland!

Vi har vundet store dele af primærleverancen indenfor **somatikken** og **psykiatrien** i **Region Sjælland**, vi har derfor mange spændende opgaver til dig, der er:  
SOSU-assistent, SOSU-hjælper, sygehjælper, sygeplejestuderende eller plejer.

Vi har også vagter i primær plejen i **Gentofte Kommune!**

Ring og hør nærmere på: **46 32 45 33**, eller gå ind på vores hjemmeside: [www.danacare.dk](http://www.danacare.dk) - Vi glæder os til at høre fra dig!

[www.danacare.dk](http://www.danacare.dk) • [info@danacare.dk](mailto:info@danacare.dk)

## Få en ny uddannelse!

week-end hold

Kropsmassør-uddannelsen starter 5. feb. 2010 og Zoneterapeut-uddannelsen 19. feb. 2010.  
Kom til infomøde onsdag 6. jan. 2010 kl. 19:00.

Bestil udførligt program på 3257 3259 eller [info@naturmedicinsk.dk](mailto:info@naturmedicinsk.dk)

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



**Naturmedicinsk Kursuscenter**

Bodenhoffs Plads 8 • 1430 København K

30 år i branchen – din garanti for professionelle uddannelser

## Hjælp til annoncering?

Se [www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

Du kan også maile til os på [info@dmfnet.dk](mailto:info@dmfnet.dk) eller ringe til os på 70 22 40 88.



## Brønderslev

**Seniorklubben** afholder ordinær generalforsamling 23. februar (bemærk ændret dato) kl. 14 i Grønnegade 21. Dagsorden ifølge lovene. På valg: Næstformand Bjarne Jensen, sekretær Christa Jensen, bestyrelsesmedlem Lillian Nielsen, bestyrelsesmedlemmer Anna Lise Ketler og Else Poulsen. Forslag, der ønskes behandlet, skal skriftligt fremsendes til formanden senest 15. februar. Venlig hilsen p.b.v. *Ellen Hermansen*

## Holstebro

**Faggruppeklubben for dagplejere** inviterer 23. februar kl. 19 klubben på tur til livsstilshøjskolen i Gudum. En højskole med mulighed for udvikling og vejviser for varige livsstilsændringer. På skolens kurser lægger man vægt på at give kursisterne øget livsindhold, større livsglæde og selvindsigt. Klubben er vært ved kaffe og brød. Bus afgår fra FOA Holstebro kl. 18.15 og fra Løvsbjerg i Struer kl. 18.35. Max. antal: 40 personer. Tilmelding senest 12. februar på tlf. 46 97 14 14. Bemærk ændret dato end i *For os alle*. Venlig hilsen bestyrelsen v. formand *Anita Jensen*

## Horsens

**Sektorgeneralforsamling** afholdes 23. marts på Scandic Bygholm Park, Horsens. Læs nærmere om det i lokalnyt, som udkommer først i februar.

## Hjørring

**Sektorgeneralforsamlinger** 10. marts kl. 19 på Vendelbohus i Hjørring. De fire sektorer starter med fællesspisning kl. 18, hvortil tilmelding er nødvendig på afdelingens tlf. 46 97 13 46 senest 1. marts. Herefter afvikles generalforsamlingerne sektorvis og starter kl. 19.

**Social- og Sundhedssektoren.** Dagsorden ifølge lovene. Indkomne forslag skal være sektorformand Ingrid Mose i hænde senest 24. februar.

**Teknik- og Servicesektoren.** Dagsorden ifølge lovene. Indkomne forslag skal være sektorformand Svend Jensen i hænde senest 24. februar.

**Pædagogisk Sektor.** Dagsorden ifølge lovene. Indkomne forslag skal være sektorformand Jane Sommergreen i hænde senest 24. februar.

**Kost- og Servicesektoren.** Dagsorden ifølge lovene. Indkomne forslag skal være sektorformand Hanne Jensen i hænde senest 24. februar.

## Mariagerfjord

**Seniorklubben** afholder generalforsamling 3. marts kl. 13.30 på Teaterrestauranten, Hobro. Dagsorden ifølge lovene. På valg: Formand Birthe Jensen, bestyrelsesmedlemmerne Aase Wilhelmsen og Annelise Jensen samt suppleanterne Edith Frederiksen og Ingelise D. Jørgensen. Indkomne forslag sendes skriftligt til afdelingen senest 4 dage før generalforsamlingen. Efter generalforsamlingen er der gratis bankospil. *Venlig hilsen bestyrelsen*

**Pædagogisk Sektor.** Bowling 9. marts kl. 18 i Hobro Bowlingcenter. Der vil blive en egenbetaling på 75 kr. Kom og få en hyggelig aften sammen med dine kollegaer. Bindende tilmelding senest 1. marts. *Venlig hilsen Pædagogisk Sektor*

## Silkeborg-Skanderborg

**Pensionsrådgivning.** Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA-kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 8. og 22. februar kl. 12-14.30. Hvis du ønsker at tale med vejlederen, kan du træffe aftale om tidspunkt på tlf. 46 97 20 20.

**Seniorklubben** afholder generalforsamling med frokost og bankospil 22. marts kl. 12 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Husk pakke til 25 kr. Tilmelding senest 8 dage før på tlf. 46 97 20 20.

## Skive

**Seniorklubben.** Generalforsamling 25. februar kl. 13 i FOAs mødelokale Slotsgade 1. sal. Der serveres en let anretning, kaffe m/brød og lidt underholdning. Husk tilmelding senest 19. februar. Dagsorden ifølge lovene og forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Underholdning efter generalforsamlingen.

## Sønderborg

**Seniorerne.** Rettelse: Genbrug med Røde Kors 8. april kl. 14. Her kan man forny sin garderobe. Tilmelding 11.-19. marts.

## Viborg

**Generalforsamling** i afdelingen 22. marts kl. 18, hvor vi starter med spisning i Tinghallen, Viborg. Dagsorden ifølge lovene. På valg: Næstformand Vibeke Pedersen, afdelingskasserer Gert Erik Boller, faglig sekretær Tune Boss, bestyrelsesmedlemmerne Anna Margrethe Elgaard, Jane Buchholzer og Lotte Hesselberg (modtager genvalg) samt valg af bilagskontrollant Henry Andersen (modtager ikke genvalg). Forslag – herunder forslag til valg – skal være afdelingen i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. På grund af traktement er der tilmelding til generalforsamlingen senest 11. marts til FOA v/Lone Jensen på telefon 46 97 30 30. Der er kun adgang ved forevis-

ning af gyldigt medlemskort. Såfremt medlemskortet er bortkommet fås et nyt ved henvendelse i afdelingen. Pensionister har adgang mod forevisning af adgangskort, som vil blive fremsendt. *Afdelingsbestyrelsen*

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 22. marts kl. 16.30-18 i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden ifølge lovene. Valg: Regionshospitalet Viborg, Skive, Kjellerup (ingen på valg), ældreområdet (ingen på valg) og psykiatriområdet (Birthe Olesen modtager ikke genvalg). Vær opmærksom på at generalforsamlingen afsluttes med spisning, som foregår i Tinghallen forud for afdelingsgeneralforsamlingen, der starter kl. 19. Forslag – herunder forslag til valg – skal være sektoren eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. På grund af traktement er der tilmelding senest 11. marts til FOA v/Lone Jensen på telefon 46 97 30 30. Der er kun adgang ved forevisning af gyldigt medlemskort.



## Lillebælt

**Faggruppen for social- og sundhedsassistenter.** Klubgeneralforsamling afholdes 4. marts kl. 18 i FOA Lillebælt, Middelfart. Klubben er vært ved et lettere traktement efter generalforsamlingen. Tilmelding skal ske senest 1. marts til Inge Thode tlf. 22 18 12 29. Dagsorden ifølge lovene. Forslag – herunder forslag til valg samt hvilke poster, man ønsker at opstille til – skal indsendes senest 8 dage før generalforsamlingen. På valg: Kasserer Kirsten Bolvig, bestyrelsesmedlem Jytte Korsgaard, bestyrelsesmedlemssuppleant Sasja Sørensen, bilagskontrollant Kirsten Mikkelsen og bilagskontrollantsuppleant Hanne Nymark (alle modtager genvalg).

## Odense

**Generalforsamling i Arbejdsledernes Klub** tirsdag den 20. april kl. 17.30 hos FOA Odense. Dagsorden ifølge lovene. Efter generalforsamlingen er der en bid brød og et par øl, så tilmelding er nødvendig senest 15. april.

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 16. marts kl. 19 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden ifølge lovene. På valg: Bestyrelsesmedlem Sonja Vind, Ken Asmus, Christina Bank og Anja Rosenlund (alle modtager genvalg) samt 1. suppleant. Forslag skal være sektoren i hænde senest 2. marts. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 10.-16. marts kl. 12. Der vil være lidt at spise fra kl. 18. Deltagelse i spisningen forudsætter tilmelding

på tlf. 46 97 18 00 eller via mail til [odense@foa.dk](mailto:odense@foa.dk) senest 10. marts.

**Seniorgruppe Y.** Generalforsamling 16. februar kl. 10-13. På valg: Formand Inge Egeberg, bestyrelsesmedlemmerne Jenny Nielsen og Margit Mønster, kasserer Gerda Kragh Nielsen og bilagskontrollant Grethe Justesen. Efter generalforsamlingen er der 2 halve stk. smørrebrød, 1 øl eller vand samt hyggesnak og lotteri. Tirsdag 2. marts kl. 10-12 får vi besøg af sangerinden med den smukke stemme – Helle Lyngø – som synger sange, vi alle kender. Kl. 9.30 er der indbetalinger til Helle Lyngø: 25 kr., til Givskud: 335 kr. for medlemmer og 435 kr. for ikke-medlemmer. Tilmelding til Bazaren af hensyn til rundvisning. Onsdag 3. marts kl. 14-17 er der fælles generalforsamling. På valg: Formand Grethe Bahn, bestyrelsesmedlemmerne Kirsten Gertsen, Gerda Kragh Nielsen og Dagny Petersen, suppleant Tove Hansen, bilagskontrollant Keld Rasmussen samt bilagskontrollant Gerda Kolster. Bagefter er der kaffe og lotteri. 16. marts kl. 10-? er der besøg på Bazaren, hvor vi mødes ved hovedindgangen. Leif vil tage imod os og lave en rundvisning. Det tager ca. en halv time. Der kan stilles spørgsmål, og derefter er tiden vores egen. Der kan spises flere spændende steder eller drikkes en kop kaffe. Vi bestemmer og betaler selv. Bazaren er et stort og spændende sted, hvor der bl.a. kan købes

mange specialiteter. 17. marts kl. 14-17 i Fællesklubben får vi besøg af pensioneret læge og humorist Ole Helmig. *Hilsen gruppe Y, Inge Egeberg*

**Seniorgruppe D.** Generalforsamling 11. februar kl. 14 på Tolderlundsvej 7 ifølge klubbens love. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 1. februar. 3. marts kl. 14 har Fællesklubben generalforsamling i Vesterbro 120. Der skal vedtages ændringer i lovene. 11. marts kl. 12.30 på Tolderlundsvej 7 afholdes forårets bankospil – husk madpakker. Spillet begynder kl. 13.30. Der spilles om de sædvanlige gode gevinster. Der er amerikansk lotteri i kaffepausen. Kom og vær med, så vi kan hygge os sammen. 8. april kl. 14 på Tolderlundsvej 7 får vi besøg af Johs. Nørregaard Frandsen, institutleder på Odense Universitet. Han vil holde et foredrag med titlen *Krøniketid til sms-samfund*. Vi håber, mange møder op til dette spændende foredrag. *Bestyrelsen*

**Pædagogisk Sektor.** Generalforsamling 15. marts i Vesterbro 120, Odense. Faggrupper: Dagplejere, dagplejeledere, stedfortrædere, souschefer, assistenter, centrale pladsansvarlige, pædagogiske konsulenter og omsorgsmedhjælpere. Vi starter med spisning kl. 18, og kl. 19 er der foredrag om motivation/arbejdsglæde ved peptalkeren Thomas Grønne. Kl. 20: Generalforsamling. Dagsorden ifølge lovene. På valg: Besty-

relsesmedlemmerne dagplejer Susanne Jespersen, Bodil Jørgensen og Anette Lykke Jensen (modtager genvalg) samt en bestyrelsessuppleant dagplejer Hanne Jørgensen (modtager genvalg). Forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 1. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen skriftligt afgives stemme fra 4 hverdage før generalforsamlingen. Stemmeafgivelse i afdelingen afsluttes generalforsamlingsdagen kl. 12. Af hensyn til bespisning bedes du tilmelde dig på tlf. 46 97 18 00 eller mail [odense@foa.dk](mailto:odense@foa.dk) senest 9. marts. *På sektorbestyrelsens vegne, sektorformand Alice Due*

**Kost- og Servicesektoren.** Generalforsamling 25. marts kl. 19 i Salen, FOA, Vesterbro 120, med mulighed for spisning kl. 18. Dagsorden ifølge lovene. På valg: Formand Gitte Marnil, bestyrelsesmedlemmerne Annette Bredal Jensen, Gitte Razniak (modtager genvalg), Vibeke Larsen (modtager ikke genvalg) samt 2 suppleantposter. Valg af faggrupperepræsentanter for en 3-årig periode: Faggruppe 1 – Køkken – Hanne Hansen (modtager ikke valg), Faggruppe 2 – Rengøring – (vakant), Faggruppe 3 – Stat – Guri Kølbe (modtager valg), Faggruppe 4 – Kantineledere – (vakant), Faggruppe 5 – Rengøringsledere – Hanne Jørgensen (modtager valg), Faggruppe 6 – Højskole/kantine – (vakant), Faggruppe 7 – Serviceassistenter – Hanne Lenskjold (modtager ikke valg) og Faggruppe 8 – Vas-

# Lederuddannelse

## – så du kan sætte dagsordenen

Aldrig før har der været så meget brug for ledelse. Og for dig som leder.

Dine chefer kræver mere effektivitet

Dine medarbejdere kræver mere tid

Borgerne og brugerne kræver mere kvalitet

Kravene til velfærdsydelse øges hele tiden, og hverdagen for mellemliderne i den offentlige sektor bliver stadig mere kompleks.

Derfor har FOA været med til at sikre, at offentlige ledere har ret til uddannelse. Nu tilbyder FOA sammen med

Professionshøjskolen UCC praksisnær uddannelse – modulet Fagprofessionel Ledelse. Se mere på [www.foa.dk/lederuddannelse](http://www.foa.dk/lederuddannelse)

Det er spændende at være leder. Vi giver dig redskaberne til god ledelse.

keriarbejdere – (vakant). Forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 11. marts. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen, i åbningstiden eller efter aftale, skriftligt afgives stemme fra 4 hverdage før til generalforsamlingsdagen kl. 12 (21/3-25/3). Der vil være mulighed for at deltage i spisningen, som starter kl. 18. Tilmelding på tlf. 46 97 18 00 eller på mail: [odense@foa.dk](mailto:odense@foa.dk) senest 18. marts. Til selve generalforsamlingen, som starter kl. 19, kræves ikke tilmelding. *På bestyrelsens vegne, Gitte Marnil*

## Svendborg

**Afdelingsgeneralforsamling** 16. marts kl. 18.30 i FOA Svendborgs mødelokaler, Møllergade 56, Svendborg. Der er buffet fra kl. 17.30. Generalforsamlingen starter kl. 18.30. Dagsorden – se i afdelingsbladet.



## Frederikssund

**Foredrag** ved Jens Jensen, Skovlunde. Han kommer og fortæller og viser billeder – På rejse i et spansk hjørne, Catalonien – 17. februar kl. 13.30 i FOA Huset. 17. marts kl. 13.30 i FOA Huset er der generalforsamling og bankospil. Dagsorden ifølge lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. 14. april kl.

13.30 i FOA Huset er der Cafedag, hvor Humlepigerne underholder med sange fra Bakken. De bliver akkompagneret af guitarspil. Kom og smag på bestyrelsens hjemmebag til kaffen og nyd det musikalske indslag.

## Guldborgsund

**Generalforsamling** i Nykøbing F. afdeling 25. marts kl. 19 i Nykøbing F. Hallen. Dagsorden ifølge lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske til afdelingen senest 5. marts kl. 12 på tlf. 46 97 17 50. *Venlig hilsen afdelingsformand Mogens Larsen*

**Pædagogisk Sektor.** Generalforsamling 25. februar kl. 18.30 i Kikkobaren, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkomne forslag, herunder kandidater til næstformandsposten, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamling og øvrige forslag 8 dage før. Der bydes på lidt at spise og drikke – tilmelding 25. januar-19. februar på tlf. 46 97 17 50. *Venlig hilsen sektorformand Jens-Erik Bosen*

## Midtsjælland

**Edb-kurser foråret.** Begynderkursus 2., 9., og 16. marts og 6., 13., og 20. april. Hjemmesidekursus 4., 11. og 18. maj. Tilmelding til afdelingen. **Festligt foredrag** med den kendte kok Nikolaj Kirk 11. marts på Selandia på Willemoesvej 4, Slagelse. Pris for medlemmer: 100 kr. Pris for ledsager: 150 kr.

Der kan kun medbringes en ledsager pr. medlem. Tilmelding via hjemmesiden.

**Generalforsamling** 20. april på Ankerhus, Slagelsevej 70, Sorø. Vi starter med spisning kl. 18, hvortil der kræves tilmelding til afdelingen senest 13. april. Dagsorden ifølge lovene.

**Spændende studietur** til Polen 16.-20. maj. Læs mere på [www.foa.dk/midtsjaelland](http://www.foa.dk/midtsjaelland)

**Social- og Sundhedssektoren.** Ekstraordinær generalforsamling 28. april kl. 19 på Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden: Valg af ny sektorformand. Forslag til kandidater skal være sektoren i hænde senest 6. april.

## Nordvestsjælland

**Generalforsamling** i afdelingen 23. marts kl. 19 i Vig Forsamlingshus. Dagsorden ifølge lovene. Der er spisning fra kl. 18, hvorfor tilmelding er nødvendig senest 12. marts kl. 12. P.b.v. *afdelingsformand Jutta Larsen*

### Er du opdateret?

Tilmeld dig FOAs nyhedsbrev:  
[www.foa.dk/nyhedsbrev](http://www.foa.dk/nyhedsbrev)

## Vindere i MedlemsPulsen

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

Har du endnu ikke tilmeldt dig MedlemsPulsen, kan du stadig nå det. Du skal være medlem af FOA – Fag og Arbejde, have en e-mail-adresse og så skal du have tid og lyst til at deltage i 4-8 undersøgelser hvert år.

Du bliver deltager ved at gå ind på [www.foa.dk/medlemspulsen](http://www.foa.dk/medlemspulsen) og besvare en række spørgsmål. Vinderne i december er:

### Weekend-ophold

Jonna Nybo, Bjergparken 10, 9800 Hjørring

### Gavekort a 250 kroner til Coop

Gitte Munch, Ravnsvej 17, 4840 Nørre Alslev  
Marianne Stenalt, Hybenvej 37, 4291 Ruds Vedby  
Annette Larsen, Morelvang 32, 3550 Slangerup  
Margit Pedersen, Elbækvej 41, 7980 Børkop  
Lene Jensen, Stauningvej 43, 6900 Skjern

*Vinderne får direkte besked.*



fag og arbejde  
fagbladet for FOA

### Sidste frist

for aflevering af stof til afdelinger og klubber

Blad:	Sidste frist	Udkommer
april 2010	4. marts	08. april
maj 2010	7. april	6. maj
juni 2010	4. maj	3. juni

**Teksten må være redaktionen i hænde på afleveringsdagen SENEST med morgenposten**

Staunings Plads 1-3,  
 1790 København V.

 Telefon: 46 97 26 26  
 Telefax: 46 97 23 00  
 www.foa.dk
**Kontortid:**
 Mandag-torsdag: 8:30-16:00  
 Fredag: 8:30-15:00
**PenSam**
 Jørgen Knudsens Vej 2,  
 Postboks 282,  
 3520 Farum

 Telefon: 44 39 39 39  
 Telefax: 44 39 39 40  
 www.pensam.dk
**FOA-afdelinger:**

<b>Afd. 1:</b>	46 97 11 00
foa1@foa.dk	
<b>Bornholm:</b>	46 97 33 13
bornholm@foa.dk	
<b>Brønderslev:</b>	46 97 10 30
broenderslev@foa.dk	
<b>Esbjerg:</b>	76 10 93 50
esbjerg@foa.dk	
<b>Frederikshavn:</b>	46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk	
<b>Frederikssund:</b>	46 97 12 00
frederikssund@foa.dk	
<b>Guldborgsund:</b>	46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk	
<b>Herning:</b>	46 97 12 60
herning@foa.dk	
<b>Hjørring:</b>	46 97 13 46
hjoerring@foa.dk	
<b>Holbæk:</b>	46 97 14 00
holbaek@foa.dk	
<b>Holstebro:</b>	46 97 14 14
holstebro@foa.dk	
<b>Horsens:</b>	46 97 14 55
horsens@foa.dk	
<b>Kolding:</b>	46 97 15 76
kolding@foa.dk	
<b>KLS:</b>	46 97 15 00
cls@foa.dk	
<b>Køge:</b>	46 97 16 00
koege@foa.dk	
<b>Lillebælt:</b>	46 97 36 10

lillebaelt@foa.dk	
<b>Lfs:</b>	35 44 45 46
lfs@lfs.dk	
<b>Lolland:</b>	46 97 30 00
lolland@foa.dk	
<b>Mariagerfjord:</b>	98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk	
<b>Midtsjælland:</b>	46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk	
<b>Nordsjælland:</b>	46 97 33 90
nordsj@foa.dk	
<b>Nordvestsjælland:</b>	46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk	
<b>Odense:</b>	46 97 18 00
odense@foa.dk	
<b>Randers:</b>	46 97 19 00
randers@foa.dk	
<b>Roskilde:</b>	46 97 19 90
roskilde@foa.dk	
<b>Silkeborg-</b>	
<b>Skanderborg:</b>	46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk	
<b>Skive:</b>	46 97 20 80
skive@foa.dk	
<b>Social- og Sundhedsafdelingen</b>	
sosu@foa.dk	46 97 22 22
<b>Svendborg:</b>	46 97 27 27
svendborg@foa.dk	
<b>Sydsjælland:</b>	46 97 28 00
sydsj@foa.dk	
<b>Sønderborg:</b>	46 97 34 00
soenderborg@foa.dk	
<b>Sønderjylland:</b>	46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk	
<b>Thisted-Morsø:</b>	46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk	
<b>Trafikfunktionærernes</b>	
<b>Fagforening:</b>	46 97 28 80
trafik@foa.dk	
<b>Varde:</b>	75 21 01 00
varde@foa.dk	
<b>Vejle:</b>	75 82 52 88
vejle@foa.dk	
<b>Viborg:</b>	46 97 30 30
viborg@foa.dk	
<b>Aalborg:</b>	46 97 31 31
aalborg@foa.dk	
<b>Århus:</b>	89 36 66 66
aarhus@foa.dk	
<b>Lokalkontor</b>	
<b>i Odder:</b>	86 55 21 40

**PMF-afdelinger:**

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

**ANSVARSHAVENDE:**
 Gitte Hejberg, chefredaktør  
 gith@foa.dk. Tlf.: 46 97 24 58.
**REDAKTIONEN:**
 redaktionen@foa.dk  
 Finn Olsen, redaktionschef, grafiker  
 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.  
 Jette Rantorp, journalist  
 jehr@foa.dk. Tlf.: 46 97 24 68.  
 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.  
 Gro Ammendrup, journalistpraktikant  
 gram@foa.dk. Tlf.: 46 97 24 19.  
 Joe Anderson, grafiker.  
 joe001@foa.dk. Tlf.: 46 97 23 22.  
 Maja Honoré, grafiker.  
 maja001@foa.dk. Tlf.: 46 97 22 57.
**FORSIDEILLUSTRATION:**

Jørgen True


 Medlem af Dansk Fagpresse  
 Tilsluttet Fagpressens Mediekontrol

**OPLAG:** 205.565/6. årgang

**TRYK:** Color Print A/S

**ISSN:** 1901-0230

**REDAKTIONEN SLUTTET:** 25. januar

 Indlæg til 'AFDELINGER OG KLUBBER'  
 sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk  
 og Mark Nixon, mlix@foa.dk  
 Marts-nummeret: 2. februar
**ANNONCER:**

DANSK MEDIAFORSYNING

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

**ANNONCEFRIST:**

Marts-nummeret: 17. februar

**UDGIVER:**
 Staunings Plads 1-3,  
 1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 22 90

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, som vil sørge for at registrere dig rigtigt.

pædagogisk - nummer 07/08 - juli/august 2009

kost/service - nummer 07/08 - juli/august 2009

teknik/service - nummer 07/08 - juli/august 2009

social/sundhed - nummer 07/08 - juli/august 2009



Af **Katrine Klinken**  
Foto: **Thomas Hergaard**



## Varm kartoffelsalat med urter og stegt pølse

Det kan være dejligt med en god pølse, og det er hurtigt hverdagsmad. Pølser fås i mange kvaliteter, som næsten altid hænger sammen med prisen. På varedeklarationen skal der ikke stå ingredienser, man ikke kender. Vil man have en pølse med meget kød fra dyr, der har haft et godt liv, bliver det dyrere. Men så kan man vælge at spise mindre kød, og så er det vigtigt med et godt mættende tilbehør. Her er opskrift på en gammeldags varm kartoffelsalat med lidt urter, der giver salaten mere smag og gør den fyldigere. Pølse og kartoffel er en god kombination. Opskriften er til 4 portioner.

*4 gode stegepølser, kålpølser eller wienerpølser*

### Varm kartoffelsalat

*1 kg kartofler (kogefaste) + evt. ekstra til en hurtig ret næste dag, se tip*

*4 løg  
5-6 gulerødder  
4-5 stilke bladselleri  
3-4 fed hvidløg  
50 g smør  
ca. 2 dl vand  
ca. 2 tsk groft salt  
1 tsk sukker  
friskkværnet peber  
ca. 3/4 dl æbleeddike eller hvidvinseddike  
1 bundt dild  
Tilbehør: stærk sennep og evt. groft brød eller rugbrød*

- Kog kartoflerne ca. 20 min. i let saltet vand, til de er møre. Pil kartoflerne og skær dem i skiver.
- Pil løgene og skær dem i ringe.
- Skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver.
- Skyl bladselleristilkene og skær dem i skiver.
- Pil hvidløg og steg løgringe og hvidløg i smør i en gryde, til de er klare. Tilsæt gulerødder, selleri

og vand. Kog et par minutter. Krydr med salt, sukker, peber og tilsæt eddike.

- Vend kartoffelskiverne i gryden og varm igennem.
- Skyl dild i koldt vand. Lad det dryppe af i en sigte, eller brug en salatslynge. Hak groft. Drys det i kartoffelsalaten og smag til med salt og peber.
- Steg pølserne ved svag varme i lidt olie på en slip-let pande. Ca. 5 min. på hver side, til der kommer klar kødsaft ud, når man prikker i dem med en gaffel eller kødnål. Vend jævnlige, så pølserne ikke bliver sorte.
- Kålpølser kan kommes i gryden med grøntsagerne og trække ca. 20 min. i den rygende varme kartoffelsalat, til de er gennemvarme ca. 20 min. Wienerpølser kan lægges i vand, der lige har kogt: Sluk for varmen og lad pølserne trække 10 min. i vandet, så de ikke sprækker.



### Tip

En lille smule krydret pølse giver meget smag til grøntsagerne. Brug f.eks. rester af kolde kartofler skåret i stykker stegt med skiver af chorizopølse, hakket løg og stykker af squash eller andre grøntsager. Så er der hurtigt god hverdagsmad på bordet.

*Se også*  
[www.foa.dk/opskrifter](http://www.foa.dk/opskrifter)

# Har du valgt den rigtige bank?

## Test os på [www.pensam.dk/bank](http://www.pensam.dk/bank) - vi tror vi passer lige til dig

At vælge bank er en stor beslutning. En beslutning, der for mange handler om både økonomi, tryghed, service og rådgivning.


Vi kan give dig mange gode grunde til at vælge PenSam Bank. F.eks. er vi gennem flere år blevet kåret som en af Danmarks billigste banker.

At vi har nogle af landets mest tilfredse kunder, er der bestemt ikke noget mærkeligt ved.

På [www.pensam.dk/bank](http://www.pensam.dk/bank) kan du teste dig selv og blive klogere på, om PenSam Bank passer til dig. Det tror vi – så brug to minutter og se, om det er tid til at skifte bank.



Jan Møller Larsen  
kunderådgiver  
i PenSam Bank

 Sæt kryds ved PenSam Bank

Ring på 44 39 39 44 og hør mere om, hvordan vi kan tage hånd om dig og din økonomi. Besøg også [www.pensam.dk/bank](http://www.pensam.dk/bank), hvor du kan teste dig selv og se, om PenSam Bank passer til dig.

**PenSam**  **BANK**

Afsender:

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V

41007 fag og arbejde

# Det kolde gys

Tekst og foto: **Søren Skarby**

Kviksølvet i termometeret er krøbet sammen ved den streg, hvor der står nul. Køkkenassistent Mette Nielsen er fuldstændig upåvirket, da hun hopper i Storebælt. Efter 25 år som vinterbader skal der mere til at holde hende oppe af vandet. Hendes veninde, Joan Løndahl, tidligere sygehjælper og pædagogmedhjælper, har dyrket det kolde gys næsten lige så længe. De kender hinanden fra klubben i Nyborg. Sammenholdet får dem til at møde op hver dag. Det eneste, der kan forhindre dem i at hoppe i vandet, er is på broen, men så vader de bare i fra stranden.

