

Fagbladet **FOA**

6

GODE RÅD

til at rumme en
psykisk syg kollega
SIDE 32

fokus:**VOLD OG TIDSPRES
PÅ PLEJEHJEM**

Arbejdstilsynet konstaterer problemer
med det psykiske arbejdsmiljø
SIDE 9

**KOM I GANG
MED MOTION**

Coach giver gode råd
SIDE 42

FÅR RØDE KNOPPER

Kemiske stoffer giver ansatte hudproblemer
SIDE 6

Michelle Skovgaard Johansen var PAU-elev

FYRET MENS HUN VAR GRAVID

FOA har skaffet 50.000 kroner
i erstatning fra Halsnæs Kommune SIDE 22

Ramt af reformen

Reformerne har de seneste år ligget som perler på en snor. Fra 2010 til 2014 har regeringen gennemført reformer af dagpenge, efterløn, førtidspension, fleksjob, kontanthjælp og sygedagpenge.

Selv om målet med reformerne bl.a. er at få flere danskere i arbejde, har reformerne på rekordtid øget skellet mellem rig og fattig i Danmark.

En del FOA-medlemmer har mærket reformerne på egen krop. Dagpenge-reformen har sendt over 2.000 medlemmer ud af dagpengesystemet. Andre har mærket indførelsen af den gensidige forsørgerpligt, som Fagbladet FOA skrev om i forrige nummer.

Atter andre har lagt krop til det forventede fald på 34 procent fra 2012 til 2013 i antallet af bevilgede førtidspensioner på FOAs område. Én af dem er den arbejdsskadede og kronisk syge hjemmehjælper Christina Helle Christensen.

For hende kom der en reform i vejen for den førtidspension, som hun i årevis havde set frem til.

For FOA og Fagbladet FOA er der ikke bare tale om tal og tendenser, men om hårdtprøvede medlemmer, der er kommet i klemme. Mennesker, som vi fremadrettet vil insistere på at give taletid til – og råbe op på vegne af. ★

Gitte Hejberg



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

Snydt for førtidspension

Tidligere hjemmehjælper Christina Helle Christensen havde set frem til en førtidspension. I stedet bliver hun sendt i den ene arbejdsprøvning efter den anden.

Side 5



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

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

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

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

DAGENS HØJDEPUNKT

Husassistenterne på specialinstitutionen Sødisebakke laver mad til 103 beboere, der alle har deres præferencer. Hverdagen vælter, hvis maden er forkert.

Side 16



Kom i form

Sådan får du
motivationen.

Side 42



Tjek på miljøet

I Køge Kommune er der lavet kemisk arbejdspladsvurdering hos samtlige 800 borgere, hvor Servicekorpsen gør rent.

Side 6

tema
psykisk syge kolleger

Plads til de sårbare

Langt over halvdelen af FOAs medlemmer vil gerne arbejde sammen med en psykisk syg kollega.

Side 26-33

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
7 skridt	35
Mad med Klinken	45
Quizen	50

UDGIVER

FOA

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

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

Signe Højgaard
journalist
siho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Sophie Holland
Journalist-praktikant
soho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 31

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

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

nyt

86

procent af de privat-ansatte FOA-medlemmer, der brugte deres stemmeret ved urafstemningen om OK14, stemte ja. Stemmeprocenten endte på bare 18 procent.

Kilde: FOA



Foto: SOSU C's Facebookside

Pleje sikret i Kolding

Et samarbejde mellem Kolding Kommunes egne hjemmeplejere og 30-40 medarbejdere fra det konkursramte Kære Pleje sørgede for hjælp til de 487 ældre, som det private firma havde ansvaret for. De ansatte fra Kære Pleje er ansat midlertidigt i kommunen.

Kilde: dknyt



Vi må konstatere, at udbud af personlig pleje overhovedet ingen mening giver.

CHRISTIAN HAUG (S), GRUPPEFORMAND, KOLDING BYRÅD, I DKNYT

Et godt undervisningsmiljø har udløst hæder og 25.000 kroner til SOSU C i Brøndby. Skolen får Undervisningsmiljøprisen for blandt andet stillezoner, afslapningsrum og sociale indslag som fester og fredagsbar.



www.foa.dk/trivsel

Stemmer du til EU-valget?

Den 25. maj er der valg til Europa-Parlamentet. Vi har spurgt fire FOA-medlemmer, om de vil sætte deres kryds.



Mads Quistgaard, sosu-hjælper, Slagelse Kommune

Vi er med i EU

Ja, vi er jo en del af EU, og jeg synes, man skal tage stilling og ansvar. Jeg har ikke sat mig vældig meget ind i sagerne, men ved dog nogle basisting. Og jeg har fulgt med i debatten om børnecheck, øst-arbejdere og social dumping.



Mette Godiksen, tilsynsførende assistent, Aalborg Kommune

EU er for stort

Ja, det er vigtigt at have en mening om samfundet. I forhold til EU især, at vi ikke giver køb på vores velfærd ved mere privatisering. Jeg frygter også, at alt bliver for stort i EU, og at vi får endnu flere krav om dokumentation.



Jette Abildgaard, sosu-assistent, Frederikshavn Kommune

Ret til EU-brok

Ja, for jeg vil kunne brokke mig med god samvittighed bagefter. Jeg synes, EU bestemmer for meget over vores land, for eksempel om miljø. Jeg er lidt tilfældigt faldet over, at der er valg, så jeg skal lige sætte mig ind i sagerne først.



Joan Pedersen, sosu-assistent, Frederikshavn Kommune

Altid imod EU

Nej, for jeg er ikke den store tilhænger af EU. Har altid stemt imod, og derfor vil jeg heller ikke stemme til parlamentsvalget. Vi skal have lov til selv at bestemme, hvordan vi vil køre vores land. Der er aldrig kommet noget godt fra EU.

FOA vil bekæmpe ulighed

Står det til FOA, skal **stigende ulighed** og reformer, der forværrer problemet, være den røde tråd på Folkemødet 2014.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



FOAs hovedbestyrelse har på sit april-møde afsat fem millioner kroner til aktiviteter og undersøgelser, der kan sætte spot på den stigende ulighed i Danmark.

“Uligheden har store konsekvenser for FOAs medlemmer, men vi ser den også som et stort samfundsmæssigt problem,” siger FOAs næstformand **Mona Striib**.

Derfor er ulighed også den røde tråd, når FOA i juni stiller op på Folkemødet 2014, som har stor bevågenhed både blandt politikere og medier.

Fra 2002 til 2011 blev de fattigste danskere endnu fattigere, samtidig med at indkomsterne steg generelt, og de allerrigeste fik mest. Det viser en analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE-rådet) fra efteråret 2013.

Reformer øger uligheden

Og nu fører en række reformer videre ad samme spor.

“Dagpengereformen, hvor mange er røget ud af systemet, kombineret med den gensidige forsørger-

“Sindet vil jo gerne ud at møde mennesker, men **kroppen vil ikke med**,” siger tidligere hjemmehjælper Christina Helle Christensen.

pligt i kontanthjælpsreformen, trækker klart i retning af mere ulighed. På sigt vil det også gælde efterlønsreformen,” siger **Lars Andersen**, direktør i AE-Rådet.

På Folkemødet vil FOA pege på de konkrete skæbner, der kommer ud af den nye lovgivning.

“Det er der rigtig mange enkeltsager, der skal være øjenåbner,” siger Mona Striib.

For tidligere hjemmehjælper **Christina Helle Christensen** kom en reform i vejen for den førtidspension, hun efter otte år med en arbejdsskade og sygdommen fibromyalgi har set frem til. Ifølge hendes seneste arbejdsprøvning kan hun klare et kvarters effektivt arbejde om ugen.

“Jeg føler mig drevet rundt i manegen, og ingen lytter,” siger hun. ★

fida@foa.dk



Sikkerhedsnettet har fået alt for mange huller.

MONA STRIIB, NÆSTFORMAND I FOA

I frit fald

Antallet af bevilgede førtidspensioner faldt med 60% fra 2012 til 2013. På FOAs område forventes dog kun et fald på cirka 34%.

Kilde: Ankestyrelsen og PenSam

Folkemødet 2014

For fjerde gang holdes folkemøde på Bornholm, i Allinge 12.-15. juni. Mødets formål er at styrke demokratiet og den politiske dialog.

Reform-amok

- **2010:** Dagpengereform
- **2012:** Efterlønsreform
- **2013:** Førtidspensionsreform
- **2014:** Kontanthjælpsreform
- **2014:** Sygedagpengereform (træder i kraft 1. juli).



Du kan læse hele Christinas historie på www.foa.dk/nyheder

Får røde knopper på hænderne

Kemiske stoffer giver hver tredje rengøringsansat hudproblemer.

Af Ingrid Pedersen

Flere end hver tredje hus- eller serviceassistent har hudproblemer. De har tør hud, kløe, knopper, røde plamager eller små vandblærer på hænderne. Det viser en ny FOA-undersøgelse blandt medlemmer i Kost- og Servicesektoren.

Undersøgelsen viser også, at hver syvende har haft eksem på hænderne inden for det seneste år. Næsten alle vurderer, at hudproblemerne skyldes arbejdet med rengøringsmidler, for hudproblemerne bliver mindre hos stort set alle, når de holder ferie eller har fri i weekender.

Mangler kemisk APV

På trods af, at 7 ud af 10 arbejder med faremærkede produkter, har mange af dem ikke kemisk arbejdspladsvurdering, APV, på deres arbejdsplads.

Kun 6 ud af 10 af de medlemmer, der ved, hvad en kemisk APV er, svarer, at der er lavet en hos dem.

Lovpligtig

“Det er meget overraskende, at så mange ikke har en kemisk APV. Den er lovpligtig, så alle burde have den,” siger næstformand **Berit Jacobsen**, Kost- og Servicesektoren.

Hun tilføjer, at mange af sektorens medlemmer arbejder på små arbejdspladser, hvor de ikke har egen arbejdsmiljørepræsentant.

“Derfor er de dækket af én fra et andet område, som ikke kender rengøringsfagets særlige problemer og ikke kender de mange faremærkede stoffer, som medlemmerne arbejder med,” siger hun. ★

ingrid@mediehusetribrik.dk

35

procent af hus- og serviceassistenterne har hudproblemer i form af kløe, røde knopper og tør, revnet hud på hænder og underarme.

Kilde: FOA-undersøgelsen 'Kemikalier i Kost- og Servicesektoren', april 2014. Knap 1.000 deltog i undersøgelsen.

Fordobling

Antallet af erhvervsbetingede hudsygdomme er mere end fordoblet på syv år.

Kilde: Viden om Arbejdsmiljø

Kemisk APV

Når der er farlige stoffer som toiletrens eller afrenser på arbejdspladsen, skal der laves en kemisk APV.

Kilde: www.kortlink.dk/e5c9

Kemikaliekamp

Folketinget har netop besluttet at bruge 185 millioner kroner til kamp mod farlige kemikalier.

Kilde: www.dknyt.dk



Køge har tjek på miljøet

I Køge Kommune er der **kemisk arbejdspladsvurdering** på alle rengøringsarbejdspladser.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

Hos hver eneste af de 800 borgere i Køge, hvor det kommunale Servicekorps gør rent, er der lavet en kemisk arbejdspladsvurdering.



Da Elene Munkholm begyndte at gøre rent hos Bente Thomsen, anbefalede hun hende de **miljøvenlige Ånglemark-produkter**.

“Det sker en af de første gange, vi besøger borgerens hjem,” fortæller serviceassistent **Elene Munkholm**.

Når en borger er blevet visiteret til praktisk hjælp og får brev fra kommunen med besked om, hvornår serviceassistenten kommer først gang, får borgeren også en brochure med besked om, hvad der skal bruges.

“Vi bruger jo borgerens egne rengøringsmidler, støvsuger og lignende,” siger hun og tilføjer, at borgeren selv må bruge alle de midler, de vil, men kommunens medarbejdere må kun arbejde med miljøvenlige midler.

“Så spørger vi dem, hvor de plejer at købe ind og fortæller dem, hvilke miljømærkede rengøringsmidler den pågældende forretning har,” siger Elene Munkholm.

En god forklaring

I første omgang kan borgerne have svært ved at forstå, at de midler, de selv har brugt hele deres liv, ikke må bruges. Men når Elene og hendes kolleger forklarer, at de arbejder med rengøring hver eneste dag, hele dagen, forstår borgerne godt, at medarbejderne skal passe på sig selv.

I Køge har stort set hele Servicekorpset uddannelsen som serviceassistent.

“Det betyder, at vi har en faglig baggrund for at forklare, hvorfor tingene skal være på en bestemt måde,” siger arbejdsmiljørepræsentant **Anja Andersen**. Hun tilføjer, at psykologiundervisningen under uddannelsen også kommer dem til gavn.

“Den betyder, at vi ved, hvordan vi skal tale med

borgerne om disse ting,” siger hun.

Gode handsker

Køge Kommune

stiller både handsker, hånd-sæbe og håndsprit til rådighed for medarbejderne.

De gode forhold for medarbejderne i Servicekorpset betyder, at de har et meget lavt og stadig faldende sygefravær. For tiden er det på 4,7 procent, og Anja Andersen kender ingen medarbejdere, der har problemer med eksem eller andre hudsygdomme.

“Vi har nogle rigtig gode nitrilhandsker, og jeg skifter flere gange under hvert besøg, så jeg ikke flytter bakterier rundt i hjemmene. Vi har også været på et særligt kursus i håndhygiejne,” siger Elene Munkholm. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Sakset fra foa.dk

16.04. Farvel til frokost-pause

Viborg Kommune opsiger retten til at holde middags-pause, hvis arbejdsdagen er seks timer eller derunder.

15.04. Arbejdstilsynet har politianmeldt Københavns Kommune

Da en sosu-assistent i december blev slået ihjel på det socialpsykiatriske bosted Ringbo i Bagsværd, var sikkerhedsforholdene langt fra gode nok. Arbejdstilsynet har valgt at politianmelde Københavns Kommune for grov overtrædelse af Arbejds miljøloven.

15.04. Pårørende overdyn-ges med opgaver

FOA opfordrer kommunerne til at komme i gang med at ansætte mere social- og sundhedspersonale. Det er grotesk, at pårørende i stigende grad sættes til at klare praktiske opgaver.

11.04. Tryghedspulje hjælper fyrede

Siden puljens start i 2011 har 867 afskedigede FOA-medlemmer fået økonomisk støtte til kompetenceudvikling. Størstedelen af ansøgerne kommer fra den kommunale dagpleje.

10.04. Dårlig rengøring i politisk slagsmål

I København er politikere utilfredse med udliciteringen af rengøring, efter at det kom frem, hvor galt det står til med det private firma Alliance Plus.

10.04. Dagplejer gled på isen

Dagplejer Bodil Møller faldt og slog skulderen, da hun skulle strø sand på en isbelagt havegang. Nu er hun et skridt nærmere på at få det anerkendt som en arbejds-skade.

Læs flere nyheder på foa.dk



Tillidsmand Else Lindved Clausen har haft **et hårdt år**. I september var medarbejderne på plejehjemmet Bøgely i Hedensted opgivende, frustrerede og bekymrede for anstændigheden i plejen.

Travlhed og trusler plager plejehjem

Problemer med **vold, trusler og travlhed** er massive, viser Arbejdstilsynets besøg på 400 plejehjem.

Af Kåre Kildall Rysgaard ★ foto: Niels Åge Skovbo

Demente spytter, napper og stikker ud efter personalet. Stressede medarbejdere føler, at de går rundt i en osteklokke uden overskud til andre. Det kan man læse i Arbejdstilsynets tilsynsrapporter fra deres besøg på 400 plejehjem i 2013. I 157 tilfælde konstaterede tilsynet problemer med det psykiske arbejdsmiljø. Værst så det ud med vold og trusler, tidspres og arbejdsopgaver, der hober sig op.

“Dårligt psykisk arbejdsmiljø kan føre til stress og udbrændthed og resulterer ofte i højt sygefravær, lav produktivitet, konflikter og hyppigere udskiftning blandt personalet,” siger **Thomas Nygaard Christensen**, tilsynschef i Arbejdstilsynet.

Et tegn på afmagt

De seneste år har landets plejehjem fået flere beboere med demens og psykiske problemer. Nogle beboere bliver let aggressive.

“Jeg dræber jer, og jeg gør det,” lød det for eksempel fra en hjerneskadede ældre på et plejehjem i Aalborg ifølge Arbejdstilsynets rapport.

“Arbejdsmiljøet er forværret. Nogle steder er de ansatte hele tiden bagud. Hvis man er fortravlet og møder en borger, der er psykisk ustabil, er det skidt for begge parter,” forklarer **Charlotte Bredal**, arbejdsmiljøkonsulent i FOA.

Det påvirker også de øvrige beboere på plejehjemmene, når mange borgere med komplekse problemer flytter ind:

“Hvis man sidder stille og spiser, og en dement går amok, råber, skriger og sparkes, bliver stemningen utryk,” siger Charlotte Bredal.

Vold og trusler skyldes dog ikke, at ældre er bøller. Det sker i afmagt. Der er behov for god ledelse, veluddannet personale og nok hænder, hvis det skal lykkes at forbedre arbejdsmiljøet, pointerer Charlotte Bredal.

Opgaverne
tårnede
sig op
Side 10

Gode viljer er ikke nok

Mange kommuner har en politik for arbejdsmiljøet, men retningslinjer er ikke nok, siger **Marie Birk Jørgensen**, arbejdsmiljøforsker på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

“Viden om retningslinjer når ikke altid ud til medarbejderne på gulvet, men forbliver noget pænt på hjemmesiden.”

Hun peger på, at der er sket mange nedskæringer i plejen. Det kan betyde, at medarbejderne kan have svært ved at prioritere og nå arbejdsopgaverne.

Kommunernes Landsforening (KL) mener ikke, at der er beviser for, at dårligt arbejdsmiljø hænger sammen med nedskæringer. Årsagerne er meget sammensatte.

“Kommunerne tager påbud fra Arbejdstilsynet meget seriøst, og det ligger alle på sinde at sikre et godt arbejdsmiljø,” siger **Preben Meier Pedersen**, chefkonsulent i KL. ★

kaare@analytik.dk



Jeg dræber jer,
og jeg gør det!

EN ÆLDRE, HJERNESKADET BEBOER PÅ ET PLEJEHJEM I AALBORG

39

gange for hver gang Arbejdstilsynet foretog 100 besøg på plejehjemmene i 2013, blev et dårligt psykisk arbejdsmiljø påtalt.

Psykisk arbejdsmiljø under lup

I 2013 havde Arbejdstilsynet særligt fokus på det psykiske arbejdsmiljø i ældreplejen.

Vold og tidspres

Det psykiske arbejdsmiljø på plejehjemmene lider især under problemer med vold, trusler, stor arbejdsmængde og tidspres. Det viser Arbejdstilsynets besøg på plejehjemmene i 2013.





Opgaverne tårnede sig op

Medarbejderne på Bøgely Plejecenter **løb i alle retninger**, da ressourcerne ikke længere stod mål med ambitionerne. Nu finder de fælles fodslag for at komme videre.

Af Kåre Kildall Rysgaard ★ foto: Niels Åge Skovbo

Daglige episoder med bid, spyt, slag, spark og trusler på Bøgely Plejecenter i Hedensted førte til, at Arbejdstilsynet i september gav plejecentret flere påbud.

Siden har Bøgely ihærdigt sat ind for at forbedre arbejdsmiljøet. Alle medarbejdere i plejen har været på kursus, og kommunens HR-afdeling er trådt til.

"Jeg er glad for Arbejdstilsynets besøg. De har hjulpet med at præcisere, hvor vi skal sætte ind," fortæller områdeleder **Dorte Mosbæk**. Da hun sidste år trådte til som leder, arvede hun problemerne med arbejdsmiljøet.

Også tillidsrepræsentant **Elsie Lindved Clausen** glæder sig:

"Det er vigtigt, at man tør være ærlige for at komme videre," siger hun.

Stress, sygdom og klager

Engang havde Bøgely Plejecenter ry for at være et sted med ekstra ressourcer, hvor der var tid til at hjælpe ældre med indkøb, besøg og meget mere. Så kom krisen, og så kom besparelserne. Men medarbejderne havde svært ved at ændre arbejdsgangene, så de passede til de færre ressourcer, skrev Arbejdstilsynet efter sit besøg.

"Det er svært, når medarbejdere af et godt hjerte vil gøre ting for borgerne, som ikke

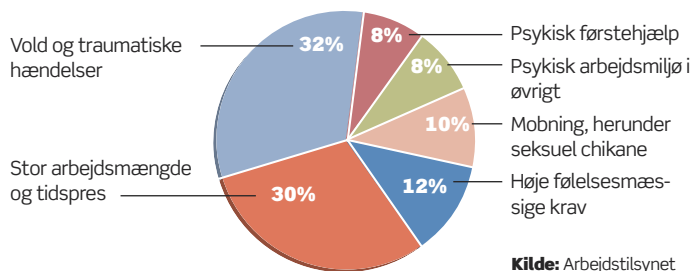


Når der var travlt på Bøgely, glippede aftaler, dokumentation haltede, og overleveringen svipsede. Resultatet var, at nye medarbejdere på vagt ikke altid vidste, hvis beboere var ustabile. Det betød **større risiko** for vold og trusler, skrev Arbejdstilsynet.

Knas i arbejdsmiljøet

I 2013 besøgte Arbejdstilsynet **400** plejehjem. På **270** af dem var der problemer med arbejdsmiljøet. **157** havde problemer med det psykiske arbejdsmiljø.

Sådan var påbuddene i forbindelse med det psykiske arbejdsmiljø fordelt:



5 gode råd

Sådan får du et bedre psykisk arbejdsmiljø



Læs mere

www.foa.dk/psykisk

længere er en del af velfærden i Danmark,” forklarer Dorte Mosbæk.

På den anden side oplevede medarbejderne opgaver tårne sig op, uden at der var enighed om, hvad der skulle droppes.

“Hver havde sit eget fokus. Nogle på beboerne. Andre på at overleve. Vi fægtede med hver vores plan,” fortæller Else Lindved Clausen.

Resultatet var stress, sygdom, fejl, aftaler der svipsede og klager fra pårørende.

Flere komplekse borgere

Samtidig havde plejecentret fået flere demente beboere og ældre med psykiske problemer. De kunne finde på

at berøre personalet seksuelt, slå eller råbe, når de var ustabile.

Tidligere havde personalet været vant til at klare alle beboere, men med flere komplekse borgere, gik det ikke længere glat. Personalet skulle lære at bede om hjælp. Områdelederen oplevede frustrationen, og at solidariteten røg, så vikaren blev sat til at pleje nogle af de udadreagerende beboere. Det øgede risikoen for vold og trusler, fordi vikaren ikke kendte situationen.

Fælles fodslag

I dag arbejder Bøgely Plejecenter systematisk på at forbedre arbejdsmiljøet.

En vigtig ting er at finde fælles fodslag. Ledere og medarbejdere skal have de samme mål og tankegange om plejen – ellers er det svært at komme videre, mener Dorte Mosbæk.

Hun erkender, at det tager tid at forbedre arbejdsmiljøet, fordi det kræver nye vaner og arbejdsgange. Else Lindved Clausen savner ressourcer, men mener dog, at stemningen går mod bedre tider.

“Det var et hårdt år at komme igennem, men det var vigtigt,” siger hun. ★

kaare@analytik.dk

Hvad mener du?

Har din arbejdsplads problemer med det psykiske arbejdsmiljø?



Sig din mening på Facebook
www.facebook.com/fagogarbejde

De typiske problemer

Fagbladet FOA har fået aktindsigt i tilsynsrapporterne på fire plejehjem med dårligt psykisk arbejdsmiljø. Arbejdstilsynet nævner bl. a.:

- **Skældsord.** Medarbejdere kaldes møgkællinger og ludere.
- **Vold.** Medarbejdere kradses, spyttes, nappes, sparkes og slås. Enkelte gange bruges kniv.
- **Seksuelle krænkelse.** Beboere opfordrer medarbejdere til samleje.
- **Uoverskuelige arbejdsopgaver.** Frustration, manglende tillid og for lidt tid til omsorg.
- **Sygdom.** Mange syge og ingen velfungerende vikarordning, så alle skal løbe stærkere.
- **Tidspres fører til fejl.** Medicin gives ikke, aftaler svipses, og dokumentationen halter.

groft sagt

Hvad bli'r det næste?

Regeringen har ifølge AE-Rådet med en række reformer bombet de 10 procent fattigste tilbage til en indkomst, som ligger under niveauet i 2002.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Det pædagogiske personales kompetencer skal bruges på skolerne, mener skoleledernes nye formand **Claus Hjortdal**.

Personalet i SFO'erne ved endnu ikke, om de er købt eller solgt, når skolereformen bliver til virkelighed efter sommerferien. Nogle kommuner har varslet lukning af skolefritidsordninger.

I mange kommuner er det endnu ikke afgjort, og enkelte har sat mål for andelen af pædagogisk personale på skolerne. "Det bliver meget forskelligt. Man er ikke så langt endnu, og meget er op til lederen på den enkelte skole," siger Claus Hjortdal, formand for Skolelederforeningen.

Claus Hjortdal vurderer, at det samlede antal pædagogiske medarbejdere – pædagoger, pædagogiske assistenter og pædagogmedhjælpere – vil falde, men en del vil flytte fra fritidsområdet til skolen.

"Kompetencerne hos det pædagogiske personale skal selvfølgelig bruges. Der sker også læring i fritidsordningen, og når børnene er længere i skolen, flytter læringsrummet med."

Inklusion af børn med særlige behov er et område, hvor Claus Hjortdal også vurderer, at der er opgaver til det pædagogiske personale. "Inklusionsdagsordningen giver større diversitet og stiller særlige krav. Nogle børn har brug for støtte. Pædagogisk personale er rigtig gode til relationer og kan støtte i læringsrummet." ★



Foto: Polfoto

Claus Hjortdal blev i marts valgt til formand for Skolelederforeningen. Han er læreruddannet.

Enkel genvej til vægttab

Jeg troede ikke mine egne øjne



Efter tre fødsler havde der med tiden sneget sig for mange kilo på sidebenene. Når man som Dorthe Thomsen er glad for at ride, er det både en belastning for én selv - og ikke mindst for hesten - men så læste hun om Fibramin og besluttede sig for at prøve.

Dorthe Thomsen er som mange andre danskere skeptisk, når det kommer til slanke midler, og efter at hun havde prøvet alt for at tabe sig - tabletter, 5-2 diæteten, supper, diæter og meget andet - var gode råd dyre. Da tiden ikke var til at skulle løbe et maraton for at tabe sig, var hun virkelig åben for nye idéer.

Troede ikke på slankepillerne

”Da jeg en dag i rideklubben nævner for en ven, at jeg godt vil tabe mig, fortæller han pludselig, at han selv har opnået et stort vægttab ved at bruge nogle nye naturlige tabletter, som lige er blevet godkendt af EU for deres effekt. Jeg bliver selvfølgelig nysgerrig, og selv om jeg overhovedet ikke troede på slankepillerne, valgte jeg alligevel at prøve, for jeg kunne jo sagtens se, at han havde tabt sig meget. Jeg bestilte omgående tablet-

terne på internettet hos virksomheden Wellvita og startede med at tage dem en halv time før hvert måltid, som jeg havde fået at vide, at jeg skulle. Jeg kunne selvfølgelig sagtens mærke, at der skete noget. Min sult blev helt klart mindre, og allerede efter de første to uger kunne jeg godt mærke, at bukserne var begyndt at hænge. Men jeg var nok stadig lidt skeptisk.”

Overraskende resultat på bare 6 uger

Den dag vi besøger Dorthe i byen Varde på den jyske vestkyst, har hun taget Fibramin tabletterne i seks uger. Da hun stiller sig på vægten, tror hun ikke sine egne øjne. ”Ja nu er jeg jo en kvinde, så jeg vil ikke tale om min vægt - og faktisk har jeg ikke været på vægten før nu, så jeg kendte ikke resultatet. Jeg var godt

klar over, at jeg havde tabt mig meget, men at det er gået så godt, uden at jeg har gjort det store, overrasker mig virkelig. Så tabletterne vil jeg bruge i en tid fremover, og så vil jeg iøvrigt forære alle mine gamle bukser til Kirkens Korshær, for dem får jeg ikke brug for mere” siger Dorthe og smiler, medens hun holder de gamle bukser op, så vi kan se resultatet.

En varm fortæller

”Jeg er i dag blevet varm fortæller for Fibramin tabletterne. Man skal selvfølgelig ikke tro på alle de reklamer, der lover guld og grønne skove, men det her har altså virket for mig, og så er det iøvrigt 100% naturligt og enkelt at bruge. Man skal bare huske at tage de 2 tabletter sammen med et stort glas vand før hvert hovedmåltid - og så sker der bare noget med vægten” fortæller Dorthe glad.

Det brugte Dorthe til at tabe sig

Fibramin er et nyt EU-godkendt naturmiddel fra virksomheden Wellvita. Det indeholder fiberplanten konjakrod, der i maven kan opsuge det vand, du drikker sammen med tabletterne. Det reducerer mavens volume. Mange studier har bevist, at det giver en naturlig mæthedsfølelse, som gør det meget lettere at tabe sig.

Fibramin kan kun købes hos Wellvita, og det koster kr. 199 for en måneds forbrug. Tabletterne kan bestilles på www.wellvita.dk eller på tlf: 82 30 30 40



Alle har brug for en pause

Så dukker debatten om frokostpauser og andre pauser i løbet af arbejdsdagen op igen. Denne gang er det Viborg Kommune, der har genstartet debatten ved at opsigte retten til frokostpause for ansatte i hjemmeplejen, der arbejder seks timer eller mindre om dagen.

Det er en gammel travet, der nu igen trækkes ud af stalden og slippes fri i den komplicerede kombination af pausebestemmelser i arbejdsmiljøregler, EU-direktiver og overenskomster.

For mig er det ufatteligt, at arbejdsgivere i 2014 forestiller sig, at behovet for mad og drikke i løbet af en arbejdsdag kan udsættes til fyraften eller kan dækkes på cykel på vej fra den ene ældre til den næste eller i smug på en institution. Selvfølgelig skal lønmodtagere have

mulighed for en pause og for et måltid. Det behov er ikke blevet mindre i takt med kravene om øget produktivitet i den offentlige sektor. Tværtimod.

Det undrer mig, at kommuner kan stille spørgsmålstegn ved det behov. Eller rettere: Det undrer mig, at de ansvarlige kommunalpolitikere ikke overfor deres forvaltninger lukker den debat én gang for alle

med beskeden: "Vågn op. Vi lever i 2014. Det handler om mennesker, der investerer sig selv i at arbejde med andre mennesker, der har behov for en hjælpende hånd. De skal da behandles med respekt og ikke med respektløse regnearks- og skrivebords-teoretiske besparelser."

Den svenske politolog Bo Rothstein betegnede engang de, der ihærdigt rationaliserer den offentlige sektor uden anden faglig indsigt end evnen til teknisk at tælle, veje og måle som "teknisk kompetente barbarer". Det ville være befriende at opleve kommunalpolitikere, som stod på mål for deres ansatte og gik op mod "de teknisk kompetente barbarers" virkelighedsfjerne skrivebordsøvelser. Også når det gælder deltidsansattes mulighed for at holde en frokostpause. ★

[kort sagt]

Viborg Kommune har opsagt frokostpausen for en række ansatte i hjemmeplejen, hvis vagten er på seks timer og derunder.



Læs mere

www.foa.dk/frokost

Selvfølgelig skal lønmodtagere have mulighed for en pause og for et måltid.



Dennis Kristensen

Facebook

Vi er en uddøende race

23. april

Vi sosu-hjælpere er en uddøende race – ligesom plejere, hjemmehjælpere m.fl. Det er en helt naturlig og ikke mindst sund udvikling, som i sidste ende vil blive til en fordel for den enkelte borger, som skal have færre faggrupper i hjemmet. Står det til mig, så dropper man sosu-hjælperuddannelsen og udfaser de sosu-hjælpere, som i dag er ansat, i takt med at de siger op.

Martin Høyem

Sendt til redaktionen

En tredje vej i udliciteringen

2. april

Udlicitering af offentlige ydelser er kommet for at blive. I EU-Parlamentet har vi ændret på reglerne for udbud og dermed øget gennemsækeligheden. For nylig var jeg med til at stemme en lovgivning igennem, som giver det offentlige bedre mulighed for at se på kvalitet og arbejdsforhold frem for pris, når private firmaer skal levere til det offentlige.

De nye regler baner en tredje vej i udliciteringen, fordi de styrker mulighederne for at socialøkonomiske virksomheder, der ikke er drevet af profit, kan komme på banen. Vi kan dog stadig gøre meget i EU for at sikre, at private udbydere på profitjagt ikke ødelægger den danske vel-



Hvis vi vil tages alvorligt, må vi starte med at tage os selv alvorligt.

PIA MORTENSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

færd, men bidrager til at udvikle den og gøre den bedre.

Britta Thomsen (S), medlem af Europa-Parlamentet

Facebook Brug for PAU'er og pædagogmedhjælpere 9. april

Er pædagogmedhjælperne ikke dem, der fører de gode tiltag ud i virkeligheden? Mens pædagogen skriver handleplaner m.m. Det har jeg da oplevet. Og måske et stop på vejen til fuldt uddannet pædagog? Mange PGU'er har anden uddannelse og kan 1.000 ting – måske uddannede lidt sent i livet og ikke så boglige. Men al det med håndværk og hænder, udendørs liv osv. – det kan mange af dem. Så der må da være brug for dem.

Jette Aasted Jakobsen Nilsson

Facebook Politikerne gider ikke høre på os 7. april

Det er bedst at klare tingene internt, men når det handler om forringelser/besparelser hjælper det ikke meget at gå til ledelsen. Her er det jo politikerne, der bestemmer, og de er svære at komme i kontakt med. Sidst men ikke mindst: De gider ikke høre på os.

Inger Nielsen

Sendt til redaktionen Vi må tage os selv alvorligt 17. marts

Vi er ikke gode nok til at fremhæve den forskel, vi gør, når vi er på arbejde. Det bliver ikke tydeliggjort, at vi rent faktisk redder liv – fuldstændig som på et sygehus eller i en ambulance.

Hvis vi vil tages alvorligt, må vi starte med at tage os selv alvorligt. Vi vil have hjælp af vores ledere og vores fagforeninger. FOA vågn op! Promover os for vores jobindhold, og at vi redder liv.

Pia Mortensen

Facebook Arbejder i otte timer uden pause 16. april

På plejehjemmet, hvor jeg arbejder fra 15-23, har vi ikke ret til en eneste pause. Kun de 10-15 minutter, det tager at made en beboer ... Men pause for sig selv – det findes ikke.

Kathrine Søndergaard Sørensen

Facebook En by i Rusland 17. april

Jeg tror ikke, jeg har prøvet at holde frokostpause endnu. På plejehjem er det bare en by i Rusland.

Karina Harder Olesen



Plads til psykisk syge kolleger

Et stort flertal af FOAs medlemmer kan godt rumme psykisk syge kolleger.

Tema side 26-33

Skriv



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:

www.facebook.com/fagogarbejde

4,9

milliarder kroner. Så meget blev der i 2013 brugt mindre på velfærd end kommunerne havde budgetteret med.

Kilde: Beregninger fra FOA på baggrund af tal fra Danmarks Statistik.

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på www.foa.dk og på Facebook.



Særlige spisevar



2



3



ner

1

[specialinstitutionen Sødisebakke]

Sødisebakke i Mariager er et specialpædagogisk bo- og aktivitetstilbud med plads til 120 voksne med betydelig og varigt nedsat fysisk og psykisk funktionsevne. Specialinstitutionen er ejet af Region Nordjylland og har 450 ansatte.



4



5

Det er et puslespil for husassistenterne på specialinstitutionen Sødisebakke i Mariager at lave mad til de 103 beboere, for de kan godt have særlige præferencer. Hverdagen vælter, hvis maden er forkert. Beboerne er alle **svært fysisk og psykisk handikappede**, og de bor her, fordi de ikke kan bo andre steder.

Af Ingrid Pedersen ★ Niels Åge Skovbo

1 Kartoffelmodvilje. Lasagnen falder i beboer Leif Jespersens smag, men coleslawen er det sværere at få ned, og kartofler spiser han slet ikke.

2 Bagværk. Alt brød bliver bagt i centralkøkkenet på stedet. Her er det tebirkes til morgenmaden.

3 Eftermiddagskage. Dagens kage er rabarbertærte. Husassistent Britta Bach tjekker, at den er bagt perfekt.

4 Udkig. Nogle af de bedst fungerende beboere tilbringer dagen på aktivitetesstedet Bøgely. De har ikke noget sprog, men når de ser husassistent Pia Sørensen komme i varebilen fra køkkenet, er de begejstrede. Maden betyder meget.

5 Personkendskab. "Vi kender alle beboerne og deres særlige madvaner," siger husassistenterne Britta Bach og Pia Sørensen. Mange af beboerne tilbringer hele deres voksne liv her. Køkkenet har en tyk mappe, der beskriver hver eneste beboers madvaner.



6 Gelemad. For tiden er der fire beboere, der lider af dysfagi og får derfor særlig gelemad. På bakken er stegt flæsk, gulerødder, majs og skinke. Som dessert er der purerede jordbær. Alt er pureret og stivnet med husblas. Det smager som 'rigtig' mad og kan nydes, selv om man ikke kan tygge.



7 På vej. Leif Jespersen sidder tit i sin kørestol ved vinduet og holder øje med Pia Sørensen og madbilen.

8 Sundhed. Der er fokus på sundhed, og der er altid salat til middagen. På et tidspunkt skal der indføres økologiske råvarer, men det er ikke sket endnu.

9 Kræsenhed. Forkert mad kan vælte en beboers hverdag. Derfor bliver alle beboernes fravalg og særlige præferencer respekteret. Kræsenhed er tilladt. Nogle får maden udportioneret fra køkkenet og leveret på en særlig bakke. Det skaber tryk for dem.



[bag om ordet]

Dysfagi er en fælles betegnelse for spiseproblemer, der handler om problemer med at sutte, tygge eller synke.

det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin **yndlingsingrediens** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: ingrid@mediehusetrubrik.dk

Persille er en meget brugt toårig krydderurt i både Europa, Mellem-østen og USA. Den findes i to udgaver – kruspersille og bred-bladet. Begge indeholder meget klorofyl, der er godt til at neutralisere dårlig ånde.

Kilde: wikipedia og Havenyt



Navn: Sara Bülow Nørgaard

Alder: 30 år

Uddannelse: Folkeskolelærer

Job: Laver mad til 48 vuggestuebørn i Kongehuset i Valby og eftermiddagsmad til børnehaven Labyrinten.

[opskrift]

Saras persillepesto

Karin laver altid sin pesto på slump, men hårdt presset har hun sat mængdeangivelser på her:

- ca. 2 store håndfulde frisk persille
- ca. 4 fed hvidløg
- 50 g pinjekerner
- ca. 50 g parmesanost
- koldpresset olivenolie
- salt og peber

Kør persille i foodprocessoren. Tilsæt hvidløg, pinjekerner og parmesanost og kør med maskinen, til det er en ensartet masse. Rist gerne pinjekernerne på panden inden, for det trækker olien og dermed smagen frem i kernerne. Til sidst tilsættes olie til den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber. Lav med sindsro en stor portion – den kan holde sig i en uges tid i køleskabet og skal nok blive spist.

Persille er den krydderurt **Sara Bülow Nørgaard** bruger mest – både som grønt drys og pesto.



Vi får persillepesto hver uge

Alle børnene elsker persille. De små, nye i vuggestuen kan godt være lidt skeptiske, men det varer ikke længe, før de andre børns begejstring smitter af. Sara Bülow Nørgaard bruger det hele tiden som grønt drys på børnenes mad – men allermest bruger hun det til at lave en persillepesto.

Den er børnene virkelig begejstrede for, og pestoen kan både bruges på brødet til eftermiddagsmåltidet, i supper for at give lidt struktur og som fyld i fiskelasagne. Prisen er en af grundene til, at hun bruger persille i stedet for basilikum, og på den måde laver sin egen version af den italienske klassiker.

“Der, hvor jeg køber ind, koster et stort bundt persille nærmest ingenting,” siger hun.

Sara Bülow Nørgaard er uddannet til at lære børn at lave mad. I 2010 blev hun folkeskolelærer med linjefag i blandt andet hjemkundskab. Desværre var der ingen job, så hun kiggede sig om efter et alternativ, mens hun ventede på et lærerjob. “Men det job her er faktisk så godt og spændende, at jeg har svært ved at se mig selv i et lærerjob.

Jeg bestemmer alting selv og køber selv ind – samtidig med at jeg er en del af huset, og bliver inddraget i alle møder, der har med børn og deres ernæring at gøre,” siger hun.

Børnene synes, det er sjovt at være med til at lave mad. De store på tre år kan godt lide at skære gulerødder og agurker i stave, og de får somme tider selv lov til at komme fyldt på deres egne små pizzaer – lavet af flækkede pitabrød. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk



Tavse om eksem

Allergi og eksem er et stor problem for rengøringsansatte. De kommer i kontakt med mange skrappe og faremærkede stoffer. Sektoren har i en undersøgelse spurgt de medlemmer, der arbejder med rengøring, hvordan situationen er hos dem. Resultatet kan I læse i dette nummer af fagbladet.

Men der er desværre også noget, I ikke kan læse. Vi spurgte nemlig medlemmerne, om en journalist måtte ringe og få svarene uddybet. Det har mange sagt ja til, men desværre føler mange sig udsat og har ikke lyst til at stå frem i bladet.

Et medlem fortæller, at nogle rengøringsmidler er blevet erstattet med nogle skrappe og muligvis billigere på hendes arbejdsplads. Tidsmæssigt falder det sammen med udlicitering af rengøringen.

Desværre føler mange sig udsat og har ikke lyst til at stå frem i bladet.

“Det vidste vi jo ikke, for der er tale om sidemandsoplæring. Hvis hende vi lærer af, ikke ved det, får vi det jo heller ikke at vide.”

Det bekymrer mig, at vores medlem ikke havde lyst til at stå frem, for hvordan skal problemer i den offentlige sektor blive løst, hvis medlemmerne er så bange for fyring, at de ikke tør påtale dem? Og jeg forstå dem godt. Det er ikke sjovt at miste sit job – uanset grunden. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]
En undersøgelse blandt medlemmer med rengøringsjob viser, at det kniber med arbejdsmiljøet.

Læs også
side 6-7



Ansatte skal holde mund

En fjerdedel af FOAs medlemmer svarer, at ledelsen på deres arbejdsplads har sagt, at de ikke må ytre sig offentligt om forringelser i den service, de yder til borgerne.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, marts 2014



Lommesmerter

Det føles stadig sværere for husholdningerne at få pengene til at slå til. I 2005 mente **7%** at det var svært. I 2012 var andelen steget til **11%**.

Kilde: Danmarks Statistik

46

procent af FOAs medlemmer er bekymrede for at miste deres arbejde, viser en ny medlemsundersøgelse. Da medlemmerne blev spurgt om det samme i 2011, var tallet **38 procent**.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, februar 2014

Forskel på stress

Ishøj Kommune er det sted, hvor flest lider af stress. I Allerød og Hørsholm er stressniveauet kun det halve.

Kilde: Ugebrevet A4

Danskere er vilde med kosttilskud

Selvom langt de fleste danskere får dækket deres behov for vitaminer og mineraler gennem kosten, er kosttilskud særdeles udbredt i den danske befolkning. En opgørelse fra DTU Fødevareinstituttet viser, at 6 ud af 10 af os tager et eller flere kosttilskud.

Læs mere

om Fødevarestyrelsens råd om kosttilskud på altomkost.dk



Ny guide til børnemad

Hvornår bør dit barn gå fra bryst til skemad? Hvornår kan barnet spise det samme som resten af familien, og hvor meget mælk bør de små drikke til maden?

Det og meget mere er der overskuelige og kortfattede svar på i Mejeriforeningens nye guide 'Mad til børn – fra skemad til madpakker'.

Læs mere

www.madtilboern.dk

Bedre rengøring i Gladsaxe

Gladsaxe Kommunes Rengøringsservice er som det første offentlige rengøringselskab blevet certificeret efter DS/Insta 800 – en fælles nordisk kvalitetsstandard for rengøring. Det betyder, at kvaliteten af rengøringen er steget markant på kommunens skoler, institutioner og kontorer.

Inden medarbejderne tog på kursus, var det kun 38 procent af lokalerne, der bestod den efterfølgende kontrol ud fra den nye standard, mens det tre måneder efter kurset var 98 procent.

Arbejdsglæden hos de 200 medarbejdere er også steget – fra 93 procent i 2012 til 97 procent i 2013.

Kilde: www.dknyt.dk

Hvis vaskemaskinen ødelægger tøjet

Når en fejl på vaskemaskinen er årsag til, at tøjet bliver ødelagt, kan du i nogle tilfælde have krav på erstatning for tøjet.

Hvis du mener, at der er en fejl med maskinen, skal du klage til sælgeren, hvis maskinen er under to år gammel. Er den ældre, skal du klage til producenten.



Læs mere

kortlink.dk/e3fu

8

ud af 10 forbrugere går ind for mere økologi i de offentlige køkkener. Et flertal ville også støtte økologien, selv hvis måltiderne blev lidt dyrere. Det viser en ny undersøgelse, som forskningsenheden MAPP, Aarhus Universitet, har lavet for Fødevestyrelsen.

Kilde: www.denoffentlige.dk



Husk at skylle salat og krydderurter

Hvert år giver grønt fra bl.a. Asien og Afrika både opkast og diarré hos flere og flere forbrugere.

Fødevestyrelsen giver gode råd til, hvordan du fjerner snavs, bakterier og virus:

- Fjern beskidte og beskadigede blade
- Skil salat fra stokken
- Klip krydderurterne fra stilken
- Skyl bladene grundigt i rindende koldt vand
- Lad bladene dryppe af i et rent viskestykke – eller brug en salatslynge.



Læs mere

www.fvst.dk



Det, at kødet er dansk, betyder ikke, at det automatisk er god dyrevelfærd. Men vi har større tiltro til vores eget produktionssystem, fordi det er tæt på os.

JESPER LASSEN, LEKTOR I FØDEVARESOCIOLOGI PÅ INSTITUT FOR FØDEVARE- OG RESSOURCEØKONOMI VED KØBENHAVNS UNIVERSITET, FOODCULTURE.DK

Baobab er Afrikas superfood

Pulver fra det afrikanske baobab-træ er tidens nye hotte superfood. Det er rigt på vitaminer og kostfibre, og samtidig skulle det også indeholde antiinflammatoriske egenskaber.

Kilde: www.foodculture.dk

Foto: Colourbox



Michelle Skovgaard Johansen blev fyret, mens hun var gravid PAU-elev. Med FOAs hjælp fik hun **50.000 kr. i erstatning.**

Elev fyret mens hun var gravid

Vejen til erstatning

2011 15. august 2011

Michelle Skovgaard Johansen begynder på uddannelsen til pædagogisk assistent.

2012 30. januar 2012

Michelle Skovgaard Johansen oplyser, at hun er gravid.

2012 29. marts 2012

Michelle Skovgaard Johansen er indkaldt til møde med Halsnæs Kommune, fordi hun har meget fravær. Kommunen påtænker at opsiges Michelles uddannelsesaftale.

2012 12. april 2012

Halsnæs Kommune opsiges uddannelsesaftalen.

2014 4. februar 2014

Ligebehandlingsnævnet afgør, at det var ulovligt, da Halsnæs Kommune ophævede Michelle Skovgaard Johansens uddannelsesaftale.

Halsnæs Kommune handlede i strid med loven, da den fyrede **Michelle Skovgaard Johansen**, mens hun var i praktik som pædagogisk assistent.

Med FOAs hjælp har hun nu fået 50.000 kroner plus renter i erstatning, fordi hun blev fyret, mens hun var gravid.

“Jeg er rigtig glad for, at vi vandt sagen. Det handler ikke så meget om pengene, men om at vise, at det ikke er i orden at fyre en gravid,” siger Michelle Skovgaard Johansen.

Under bæltestedet

Michelle Skovgaard Johansen var blot 18 år, da Halsnæs Kommune for to år siden opsiges hendes uddannelsesaftale. Kommunen begrundede opsigelsen med, at hun havde for meget fravær.

Hun blev indkaldt til et møde, hvor hun fik at vide, at kommunen ville opsiges hende. På det tidspunkt var hun i gang

med sin første praktikperiode og stadig under prøveperioden.

På mødet gav en repræsentant fra kommunen udtryk for, at de ikke havde tiltro til, at Michelle ville få mindre fravær, når hun var blevet mor.

“Jeg blev rigtig ked af det. Det var virkelig et slag under bæltestedet, at de sagde, at de ikke troede, at jeg kunne klare det som mor,” siger Michelle.

Hjælp fra FOA

Hun havde sin støttekontaktperson med på mødet, og det er hun glad for i dag. Støttekontaktpersonen har

hun haft igennem flere år, fordi hun på grund af problemer i familien måtte flytte hjemmefra som 16-årig.

“Min støttekontaktperson afbrød mødet og sagde, at de ville høre fra min fagforening,” fortæller Michelle.

Sammen med sin støttekontaktperson



Jeg blev rigtig ked af det. Det var virkelig et slag under bæltestedet, at de sagde, at de ikke troede, at jeg kunne klare det som mor.



gik Michelle til FOA Frederikssund.

Lav blodprocent

FOA rejste en sag i Ligebehandlingsnævnet om ulovlig fyring på grund af graviditet. FOAs advokat pegede blandt andet på, at en del af Michelles fravær skyldtes, at hun havde en lav blodprocent.

Hendes læge vurderede, at der var stor sandsynlighed for, at den lave blodprocent skyldtes graviditeten og ikke en anden sygdom.

“Jeg havde det rigtig dårligt, da jeg var

Michelle Skovgaard Johansen fik opsagt sin uddannelsesaftale, da hun var gravid med sønnen Louis Elias, som i dag er 20 måneder gammel.

gravid og havde svært ved at komme op om morgenen. Når man er gravid, skal man passe på sig selv,” siger Michelle.

Ulovlig fyring

Ligebehandlingsnævnet gav FOA og Michelle medhold i, at fyringen var ulovlig.

“Jeg havde aldrig troet, at vi kunne vinde over kommunen. Normalt er det altid kommunen, der får ret,” siger Michelle.

Hun er i dag i gang med en HF-uddannelse og drømmer om at læse videre bagefter.

Pengene fra erstatningen har hun brugt

til at betale et lån ud. Selv om Michelle er glad for at have vundet sagen, er hun stadig lidt ærgerlig over fyringen.

“Jeg havde virkelig kæmpet for den uddannelse, og jeg kunne have været færdiguddannet pædagogisk assistent til sommer, hvis ikke jeg var blevet opsagt,” siger hun.

I Halsnæs Kommune oplyser personalejuridisk konsulent Kjeld Bertels, at kommunen ikke ønsker at kommentere sagen, fordi kommunen ikke må kommentere personsager. ★

siho@foa.dk

Udbrændt

Skåret ned til 5-timers vagter



Jeg er ansat som nattevagt på 32 timer. Mine vagter er blevet skåret ned til 5-timers vagter. Kan man det? Jeg har mistet 6 fridage på et 4-ugers rul på den konto. Det er virkelig hårdt og slider på én.

[Den udbrændte]

SVAR

Hvis ikke I på din arbejdsplads har indgået en lokal arbejdstidsaftale, er du omfattet af den arbejdstidsaftale, FOA har indgået med KL. Det vil sige, at din leder kan planlægge vagter (normaltjeneste) af længder mellem 5 og 10 timer.

Men da denne måde at planlægge arbejdet på slider på dig, synes jeg, du skal tage kontakt til din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling for at få dem til at se på problemet. FOA har nemlig også aftalt med arbejdsgiverne, at tilrettelæggelse af arbejdstiden skal ses i sammen-

hæng med opgaveløsningen, organiseringen og arbejdsmiljøet.

[Mette Bundgaard Mathiassen]

Kan jeg få orlov fra mit job?



Jeg er fastansat i en kommune i fast aftenvagte på 28 timer. Jeg har måske fundet en spændende stilling, der er tidsbegrænset i 2 år. Jeg overvejer derfor at søge orlov de 2 år for at prøve. Hvad er reglerne for orlov i det tilfælde?

[Dennis Jensen]

SVAR

Du kan søge din arbejdsgiver om orlov med begrundelsen, at du ønsker at afprøve dig selv i nye udfordringer, og I kan lave aftale om det. Men arbejdsgiver kan godt sige nej, når formålet er en anden stilling.

[Annette Poulsen]

Forskel på hjælpen fra tillidsrepræsentanten?



Er der forskel på hvilken og hvor megen hjælp og støtte, man kan få af sin tillidsrepræsentant, hvis man kun er medlem af a-kasse og ikke fagforbundet? Er man ikke rigtigt medlem, hvis man kun er medlem af a-kasse?

[Den undrende]

SVAR

Ja, i høj grad. Hvis du kun er medlem af a-kassen, kan du som udgangspunkt ikke forvente at få hjælp af hverken din tillidsrepræsentant eller af FOA. Hvis du kun er medlem af a-kassen, er du et 'rigtigt' medlem af a-kassen, men ikke af fagforeningen.

Din tillidsrepræsentant har visse forpligtelser overfor arbejdsgiverne i forhold til forhandling af uorganiseredes løn. Hvis din arbejdsgiver stiller forslag om lønforhøjelse til uorganiserede, skal tillidsrepræsentant eller FOAs lokale afdeling forhandle det, men er hverken forpligtet til at være enige med arbejdsgiverne eller til selv at stille forslag om lønforhøjelse til uorganiserede.

Så det er meget begrænset, hvilken hjælp du kan få, hvis du kun er medlem af a-kassen.

[Asbjørn Andersen]

Kan jeg blive sosu-assistent under jobrotation?



Jeg er social- og sundhedshjælper og vil gerne læse videre til social- og sundhedsassistent. Kan jeg bruge jobrotationsordningen til det?

[Gry]

SVAR

Man kan ikke under jobrotationsordningen blive social- og sundhedsassistent med baggrund som social- og sundhedshjælper.

For at blive social- og sundhedsassistentelev med din baggrund kan det kun ske, hvis du bliver ansat som 'ordinær' elev med elevløn eller voksenelevløn.

Der er særlige kriterier, som skal være opfyldt, for at du kan modtage voksenelevløn. Først og fremmest skal du være over 25 år og have

erhvervs erfaring inden for social- og sundhedsområdet.

Du kan læse mere om social- og sundhedsassistentuddannelsen og dine vilkår under uddannelsen på FOAs hjemmeside. Her kan du også få en oversigt over landets social- og sundhedsskoler.

For at blive optaget på din ønskede uddannelse, kan du henvende dig til den social- og sundhedsskole, du vil tage uddannelsen på.

Du kan også få mere vejledning i din lokale FOA-afdeling.

[Erik Kristiansen]



Læs mere

www.kortlink.dk/e27q

Denne gang får du svar fra



Mette Bundgaard Mathiassen,
konsulent
i FOA



Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver
i FOA

Hvornår kan jeg søge om barselsdagpenge?



Jeg er sosu-elev og skal på barsel, så snart jeg bliver færdig med min uddannelse.

Jeg vil gerne vide, hvor tidligt jeg skal søge barselsdagpenge, og hvem skal jeg kontakte?

Må gravide kvinder arbejde lige så meget som ikke-gravide?

[Jessica A. L. Boué]

SVAR

Først til lykke med graviditeten.

Du skriver ikke, om du er i ansættelse eller ledig, efter at du er færdiguddannet. Hvis du er i ansættelse, den dag du går på orlov, vil du have ret til løn under barsel fra 8 uger før forventet fødsel. Det fremgår af den overenskomst, som du er ansat under. Hvis du ikke er ansat, men er ledig,

efter at du har afsluttet din uddannelse, vil du være berettiget til barselsdagpenge 4 uger før forventet fødsel, hvis du er medlem af og berettiget til dagpenge i a-kassen. Du skal orientere din a-kasse og anmode om barselsdagpenge på www.borger.dk. Barselsdagpenge udbetales fra Udbetaling Danmark.

Du kan læse mere i Barselslovens § 27 eller søge vejledning i din lokale FOA-afdeling.

Din arbejdsplads skal udarbejde en APV – en arbejdspladsvurdering – når en ansat bliver gravid. Det er acceptabelt, hvis der laves en fælles APV for en gruppe af gravide. Der skal i APV'en tages hensyn til alle de risici, en gravid kan blive udsat for i arbejdet. Der skal altså tages stilling til

alle relevante krav, der kan stilles – herunder i forhold til fysiske og kemiske påvirkninger, smitterisiko, vold, skifteholdsarbejde med videre.

Endvidere er det direktivfastsat i EU, at gravide og ammende kvinder skal anvises passende hvileplads.

Jeg vil råde dig til at tale med din arbejdsmiljørepræsentant og din leder om dine skånebehov.

[Malene Haarder]



Læs mere

i FOA-pjecen 'Der skal tre til en god graviditet', som kan hentes på www.foa.dk/publikationer

Hvornår bliver jeg folkepensionist?



Jeg er førtidspensionist efter en arbejdsulykke i 1997.

Flere ryg-operationer senere, i 2003, fik jeg tilkendt førtidspension. Hvornår overgår jeg til folkepension? Jeg er født 31. juli 1955.

[Anonym]

SVAR

Du vil overgå til folkepension, når du fylder 67 år.

Man kan godt blive lidt i tvivl om, hvornår man kan gå på folkepension.

Det skyldes, at Folketinget har vedtaget, at folkepensionsalderen skal stige fra 65 år til 67 år. Men denne overgang sker gradvist. Overgangen sker i 5 trin.

Folkepensionsalderen er:

- 65 år for personer, der er født før den 1. januar 1954.
- 65 ½ år for personer, der er født

i perioden fra den 1. januar 1954 til den 30. juni 1954.

- 66 år for personer, der er født i perioden fra den 1. juli 1954 til den 31. december 1954.
- 66 ½ år for personer, der er født i perioden fra den 1. januar 1955 til den 30. juni 1955.
- 67 år for personer, der er født efter den 30. juni 1955.

[Anne Dahl Petersen]

Hvor længe skal jeg betale efterlønsbidrag?



Jeg er født i februar 1958 og kan gå på efterløn, når jeg er 63 år. Hvor længe skal vi, der fik forlænget vores efterlønsperiode, indbetale til efterlønnen? Er det til 60 år eller 63 år? Der er vel loft på, hvor meget der skal indbetales? Hvor kan man se, hvor meget der er indbetalt, og hvornår man startede?

[Anja Larsen]

SVAR

Det er korrekt, at du kan gå på efterløn, når du fylder 63 år og på folkepension, når du fylder 67 år. Du har betalt til efterlønnen siden 1. april 1999, og du skal betale til ordningen i mindst 20 år. Det vil for dit vedkommende betyde, at du skal betale efterlønsbidrag til og med udgangen af marts 2019. Du skal dog være opmærksom på, at det kun er efterlønsbidraget, du slipper for at betale. Du skal fortsat være medlem af en

a-kasse for at bevare retten til efterløn.

I 2014 er det månedlige efterlønsbidrag på 475 kr. Det er Folketinget, der fastsætter beløbs størrelse, og det reguleres som udgangspunkt hvert år i januar.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

på www.foa.dk/regler – klik på 'pjecer og regler'



Din arbejdsplads skal udarbejde en arbejdspladsvurdering, når en ansat bliver gravid.

MALENE HAARDER



E-mail: brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse



Asbjørn Andersen,
chefkonsulent
i FOA



Bente Harrekilde,
konsulent
i FOAs A-kasse



Annette Poulsen,
konsulent
i FOA



Malene G. Haarder,
konsulent
i FOA



Erik Kristiansen,
konsulent
i FOA

Vi rummer psykisk syge kolleger

Et stort flertal af FOAs medlemmer vil gerne arbejde sammen med en psykisk syg kollega.

Af Signe Højgaard

Langt over halvdelen af FOAs medlemmer er positivt indstillede overfor at arbejde sammen med en person med alvorlige psykiske problemer eller en psykisk lidelse. Det viser en ny undersøgelse, som FOA har foretaget blandt medlemmerne.

Blandt dem, der har konkrete erfaringer med at arbejde sammen med en psykisk syg kollega, er hele 76 procent åbne overfor at arbejde sammen med en psykisk sårbar kollega.

Af dem, der ikke selv har prøvet at have en psykisk syg kollega, er det 'kun' 58 procent, der ikke har noget imod at have en kollega med en psykisk sygdom.

Diagnosen i baggrunden

Psykolog og projektleder for kampagnen *En af os* **Johanne Bratbo** bekræfter, at der er en tendens til, at når folk har konkret erfaring med at have en psykisk syg kollega, bliver de typisk også mere positivt stemt over at have en psykisk sårbar kollega igen.

"Diagnosen træder i baggrunden, når du kender en konkret person, der har en psykisk sygdom. Folk opfatter det mere som en kollega med en psykisk sårbarhed end som en psykisk syg person," siger hun.

Johanne Bratbo mener, at det er helt afgørende, at ledelsen på en arbejdsplads går foran og melder ud, at det er muligt at være på arbejdspladsen med en fysisk såvel som en psykisk sygdom.

"Jo mere åbenhed, der er om psykisk sygdom og psykisk trivsel, jo bedre er muligheden for at forebygge," siger hun. ★

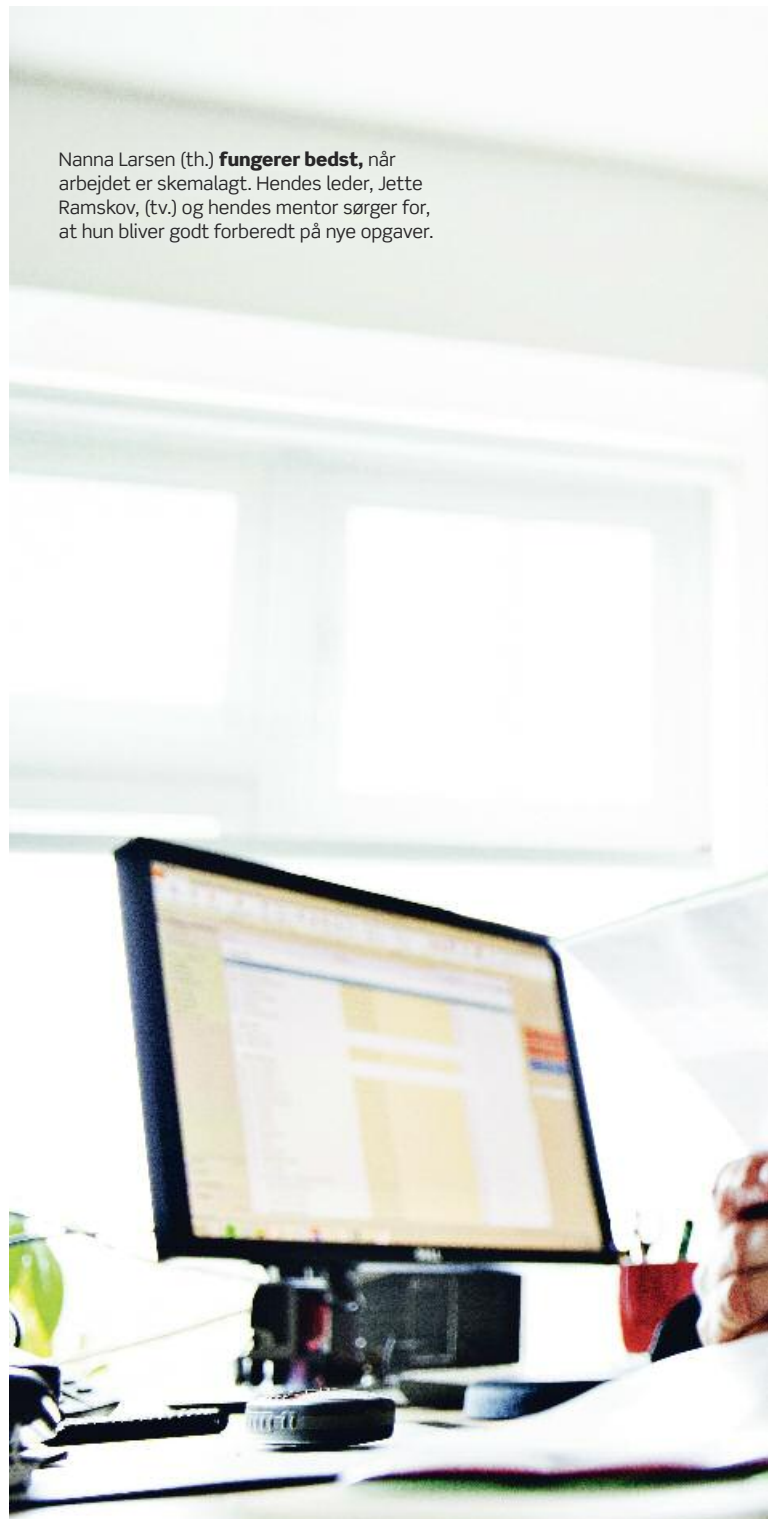
siho@foa.dk

76

procent af dem, der har erfaring med at arbejde sammen med en psykisk syg kollega, er positivt indstillet over for at have en kollega med en psykisk lidelse.

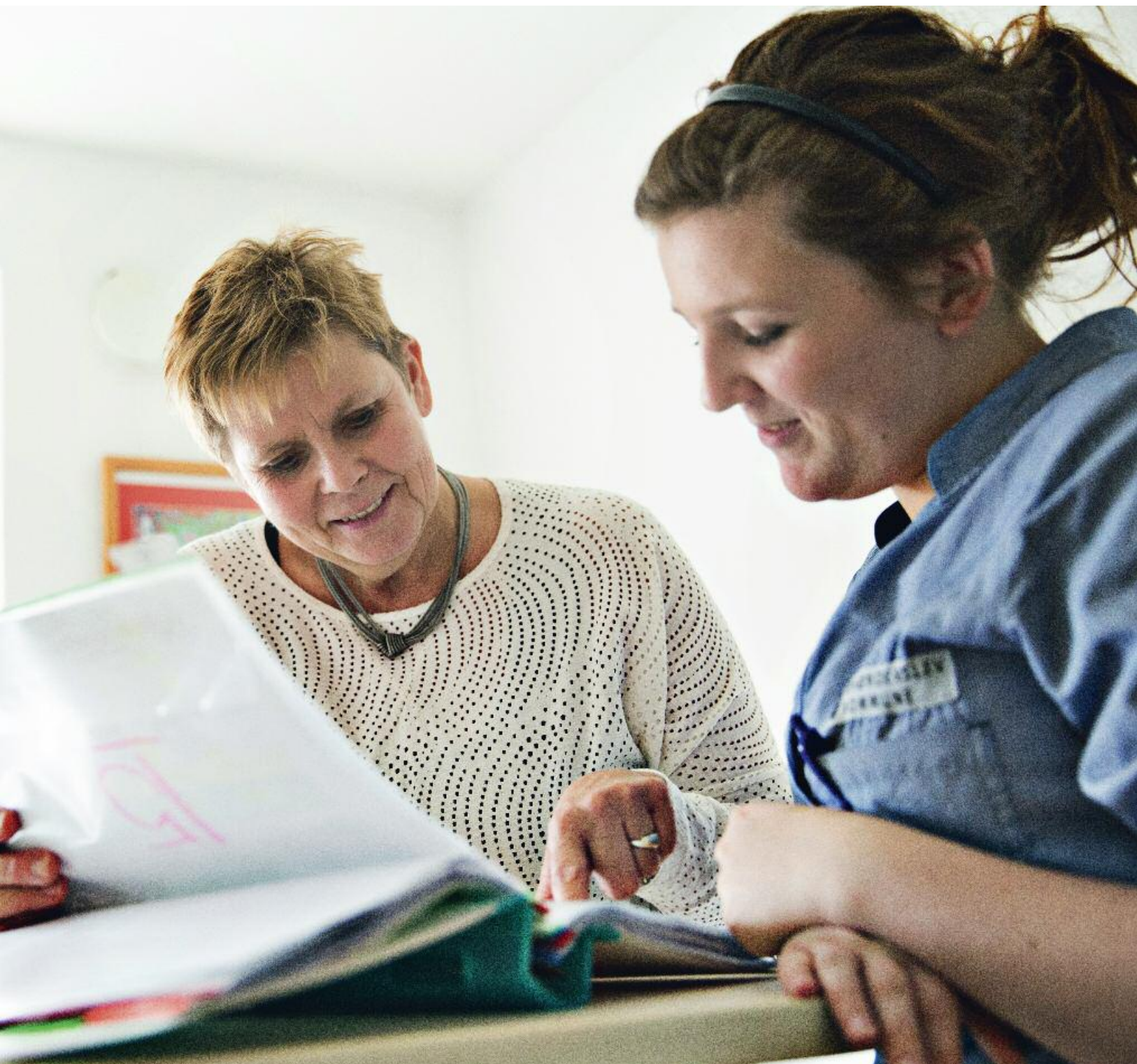
Kilde: FOA-undersøgelsen 'Psyiske lidelser på arbejdspladsen', april 2014.

Nanna Larsen (th.) **fungerer bedst**, når arbejdet er skemalagt. Hendes leder, Jette Ramskov, (tv.) og hendes mentor sørger for, at hun bliver godt forberedt på nye opgaver.



På plejecentret Elmehøj i Brønderslev er de eksperter i at sluse folk med både **fysiske og psykiske sygdomme** ind på arbejdsmarkedet igen.

Af Signe Højgaard ★ foto: Niels Åge Skovbo



Sårbare kommer i arbejde

Læs mere på næste side →

6
gode råd
side 32



Det er rigtig godt at kunne give sin viden videre og hjælpe et andet menneske i gang.

ANNEMETTE JENSEN,
SOCIAL- OG SUNDHEDS-
HJÆLPER.

[bag om ordet]

Angst er en af de mest almindelige psykiske sygdomme i Danmark. Symptomerne spænder vidt fra let ængstelse og uro til panik og dødsangst. Der kan også være fysiske symptomer som åndenød, hjertebanken, smerter i brystet, rysten, svimmelhed, ondt i maven og diarré.

Kilde: www.psykiatridonden.dk



Nanna Larsen (th.) har selv været en tur i liften, så hun ved, **hvordan det opleves** for borgere som Gerda Jensen. Nanna Larsens mentor, sosu-hjælper Annemette Jensen, har lært hende at bruge liften.



Sårbare kommer i arbejde

21-årige **Nanna Larsen** har efter tre måneder i virksomhedspraktik på plejecentret Elmehøj fået mod på at gå i gang med uddannelsen til social- og sundhedshjælper.

“Jeg er rigtig hurtigt blevet tryk, og jeg har fået en ordentlig gang selvtillid af at være her,” siger hun.

Tryk og fuld af selvtillid var Nanna Larsen langt fra, da hun startede på plejecentret i februar i år.

Hun blev sidste efterår indlagt med angst og depression og var oveni blevet fyret fra sin elevplads i et bygge-marked.

Via jobcentret i kommunen fik Nanna Larsen kontakt til plejecentret Elmehøj.

En rummelig arbejdsplads

Plejecentret, som ligger omkranset af marker lidt uden for Brønderslev, var i forvejen blevet kåret som kommunens

mest rummelige arbejdsplads i 2011.

Siden har afdelingsleder **Jette Ramskov** også sagt ja til fast at beskæftige to ledige med fysiske og ofte også psykiske lidelser.

“Jeg kan godt have mange ambitioner om, at vi skal være en rummelig arbejdsplads. Men det kan vi kun være, fordi vi har gode medarbejdere, der tager hensyn til hinanden,” siger Jette Ramskov.

De ledige fra jobcentrets særlige ordning bliver kaldt ‘kandidater’ og får tilknyttet en mentor, som de arbejder



tæt sammen med. Nanna Larsen er kommet under social- og sundhedshjælper **Annemette Jensens** kyndige vinger. Annemette Jensen har efterhånden været mentor for tre forskellige ledige kandidater.

“Det er rigtig godt at kunne give sin viden videre og hjælpe et andet menneske i gang,” siger Annemette Jensen.

Overskuelige opgaver

I begyndelsen mødte Nanna Larsen kun ind mandag, onsdag og fredag og arbejdede sammenlagt knap 10 timer om ugen.

En af hendes første opgaver var at stå for morgenmaden til beboerne.

“I starten var det vildt skræmmende. Det hele var meget nyt. Jeg kan hurtigt

blive usikker på mig selv, hvis jeg ikke ved, hvad jeg skal,” siger Nanna Larsen.

Plejecentret har taget hensyn til, at hun har brug for, at opgaverne er overskuelige ved at sørge for, at alle hendes arbejdsopgaver er skrevet ind i et arbejdschema. Og hun bliver ikke kastet ud i nye opgaver, før hendes mentor har forberedt hende på det.

Et stærkt omsorgs-gen

Lysten til at blive social- og sundhedshjælper spirede, da Nanna Larsen selv var indlagt.

“Jeg opdagede, at mange af dem, der virkelig hjalp mig, var social- og sundhedsassistenter,” siger hun og tilføjer:

En af Nanna Larsens styrker er hendes **evne til at vise omsorg**. Hun er ikke bange for at lægge en kærlig arm om Gerda Jensen under måltidet.

“Min mor har også altid sagt, at jeg skulle være social- og sundhedshjælper. Hun siger, at jeg er så omsorgsfuld.”

Omsorgen stråler ud af Nanna Larsen, da hun hjælper en af beboerne, Gerda Jensen, med frokosten. Nanna Larsen lægger kærligt sin venstre arm over Gerda Jensens skulder, mens hun fører skeen med kartoffelmos op med højre hånd.

Annemette Jensen er heller ikke i tvivl om, at faget er det rigtige for Nanna Larsen trods hendes psykiske sårbarhed.

“Omsorgs-genet har hun. Nu skal hun bare ind på skolen og have teorien på plads,” siger Annemette Jensen stolt. ★

siho@foa.dk ➔

Bente er min livline

Marianne Sjelle har været sygemeldt med depression 5-6 gange, men er hver gang kommet tilbage i arbejdstøjet takket være god støtte fra især arbejdsmiljørepræsentanten.

.....
Af Signe Højgaard ★ foto: Jørgen True

Marianne Sjelle bryder grædende sammen. Hun er lige mødt ind på morgenvagt på plejecentret Lillevang i Farum, hvor hun på daværende tidspunkt har været ansat i tre år som social- og sundhedshjælper.

“Jeg begyndte at græde hæmningsløst. Min leder ringede efter Bente og bad hende om at komme med det samme. Bente er min livline,” siger Marianne Sjelle og kigger med smilende øjne på sin arbejdsmiljørepræsentant, **Bente Johansen**.

I dag er det ved at være fire år siden, Marianne Sjelle første gang blev ramt af et angstanfald og gik ned med en depression. I første omgang blev hun sygemeldt i 14 dage, hvor tårerne bare blev ved med at piske ned over kinderne.

Efter to uger var Marianne Sjelle stadig

ikke klar til at vende tilbage på jobbet.

“Bente sagde til mig, at jeg skulle ringe, når jeg var blevet klar til at snakke. Det gjorde jeg efter tre måneder,” siger Marianne Sjelle.

Åben om sygdom

Bente Johansen er klar til at lytte, når hendes andre kolleger har brug for det. Hun holder også gerne i hånd, når det er tiltrængt.

“Jeg kan se på Marianne, når hun ikke har det godt. Med kærlighed og omsorg kommer vi langt,” siger Bente Johansen.

Siden Marianne Sjelle første gang gik ned med flaget, har hun været sygemeldt fem-seks gange i mellem 14 dage og tre måneder hver gang. Hun har valgt at være helt åben om sin sygdom.



Jeg kan se på Marianne,
når hun ikke har det godt.
Med kærlighed og omsorg
kommer vi langt.

.....
BENTE JOHANSEN, ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT

“Jeg har kun mødt omsorg og støtte. Jeg plejer at sige, at jeg er så privilegeret, at jeg ikke går på arbejde med mine kolleger. Jeg går på arbejde med mine venner,” lyder det fra Marianne Sjelle.

Et skulderklap

Skulle det ske, at hun må melde sig syg igen, sidder Bente Johansen klar ved telefonen med en ekstra livline.

“Når Marianne er så ked af det, at hun ikke kan rumme sig selv, så kan hun heller ikke rumme os andre. Derfor er det hende, der skal ringe til mig, når hun er klar til at snakke,” siger Bente Johansen.

Som tak for hjælpen har Marianne Sjelle indstillet Bente Johansen til at få et skulderklap fra Furesø Kommune. Det udløste en buket blomster og en check på 500 kroner.

“Når man får en jyde som ven, har man en ven for livet,” siger Bente Johansen. ★

siho@foa.dk

Depression er en folkesygdom

Depression rammer omkring 150.000 danskere årligt.



Læs mere

.....
www.depressionsforeningen.dk

[bag om ordet]

Depression. For nogle er depression en let tilstand af tristhed, der kan gå over af sig selv. For andre er det en mere alvorlig og lidelsesfuld tilstand, som kan blive livstruende. Depression kan dog behandles og bliver som oftest helbredt.

Psykisk sygdom er stadig tabu

Hvert syvende FOA-medlem ville undlade at fortælle det til nærmeste kolleger, hvis han eller hun blev ramt af psykisk sygdom.

Kilde: FOA-undersøgelsen ‘Psyriske lidelser på arbejdspladsen’, april 2014.

Vil du arbejde sammen med en kollega med en psykisk sygdom?



Frank Juul Petersen, beredskabsmester ved Roskilde Brandstation:

“Jeg har svært ved at se folk med psykiske diagnoser i udrykningstjenesten, hvor vi skal ud til mennesker og dyr, der er indebrændt. Psyken skal være i top, når vi skal ind i mørke og røgfyldte rum. I andre funktioner, hvor man vasker biler, gør rent, eller går som grøn mand, kan jeg bedre se det.”

Sonja Schmidt Schultz, serviceassistent på Psykiatrisk Center Sct. Hans:

“Det tror jeg ikke, at jeg kunne have noget imod. Psykisk sygdom er noget, hvor man kan have det rigtig godt og almindeligt. Hvis man er medicineret og behandlet, kan man fungere fuldt ud som alle andre.”



Ivan Rømer, arbejdsløs pædagogmedhjælper:

“Så længe man tager sine piller, kan man jo fungere normalt og have et arbejde. Problemet kan opstå, når psykisk syge er ovenpå og måske holder op med at tage deres piller og får et tilbagefald.”

Karen Bundgaard, pædagogstuderende og pædagogmedhjælper:

“Jeg mener, at man skal kunne rumme alle mennesker. Vi andre har også nogle småting, som måske ikke er synlige og direkte sygdomme. Hvis man er arbejdsdygtig og har mod på det, skal man hjælpes. Folk med psykiske sygdomme kan måske bruge deres egen personlige erfaring til at hjælpe andre på vej.”



På job med psykisk sygdom

Her er fire gode råd fra Psykiatrifonden til, hvad du bør gøre, hvis du selv bliver ramt af en psykisk sygdom.

1. Fortæl om din sygdom

Gør op med dig selv, hvad din leder, dine kolleger og dine samarbejdspartnere bør vide. Læg vægt på, hvad det konkret betyder for løsningen af dine arbejdsopgaver.

2. Fortæl ikke alt om din sygdom

Du bør melde ud, at du har en psykisk sårbarhed, men du behøver ikke gå i detaljer om din diagnose, dine symptomer og behandling.

3. Kend dine grænser

At have en psykisk sygdom stiller krav til stresshåndtering. Sæt grænser, når kravene bliver for store. Vær bevidst om, hvordan du lader op efter en anstrengende situation eller periode.

4. Indgå klare aftaler

Lav klare aftaler med din nærmeste leder, hvor du har brug for særlige hensyn i en periode. Det kan være kortere arbejdstid eller ændrede arbejdsopgaver.

Kilde: Psykiatrifonden.dk

Få gratis rådgivning

Psykiatrifonden tilbyder gratis rådgivning til arbejdspladser og personer, der har brug for sparring om psykisk sårbarhed og arbejdsliv.



Ring til

Psykiatrifonden og få en fagperson i røret på **30 349 348**.

6 gode råd

Psykolog Johanne Bratbo rådgiver om, hvordan man kan **inkludere en kollega** med nedsat arbejdsevne på grund af psykisk sygdom.

Af Signe Højgaard ★ Tegning: Gitte Skov

Vær åben om psykisk sygdom

Ledelsen bør tale højt om, at det er muligt både at være fysisk og psykisk syg. Hvis en kollega kan mærke, at filmen er ved at knække, er det lettere at bede om hjælp på et tidligt tidspunkt, hvis ledelsen på forhånd har meldt ud, at der vil blive taget hensyn.



Handling bag ordene

Fokus på psykisk trivsel generelt er vigtigt. Kollegerne kan lettere rumme en kollega, der har det psykisk dårligt, hvis de oplever, at der også bliver taget hensyn til, hvordan de trives.



Involver kollegerne tidligt

Kollegerne kan være bekymrede for, hvordan arbejdsopgaverne skal hænge sammen. Det er derfor vigtigt, at ledelsen melder åbent og klart ud om, hvilke opgaver der er aftalt med den ramte kollega, og hvilke hensyn der skal tages, for at arbejdet kommer til at fungere.

Aftal hvad der skal meldes ud

Aftal med medarbejderen med særlige skånebehov på grund af psykisk sygdom, hvad der skal meldes ud til kolleger og samarbejdspartnere. Ledelsen bør aftale med medarbejderen, hvad personen har brug for, at kollegerne ved. Kollegerne har brug for at blive informeret, men har ikke brug for alle detaljer.

Fokuser på kompetencer og styrker

Målet er, at man bruger folks kompetencer bedst muligt. Psykisk syge er ikke en anden slags mennesker. Psykisk syge er personer med kompetencer, der på grund af en sygdom, har brug for nogle hensyn. Det at blive mødt som en kollega med muligheder har stor betydning.

Tal om at tale

Kolleger kan være i tvivl om, hvordan de kan spørge ind til en kollega med psykisk sygdom. Risikoen er, at kollegerne begynder at tale om en person og ikke til en person. Det er derfor vigtigt, at I taler om, hvordan I kan tale om det. Det kan være, at kollegerne har brug for at vide, hvordan de kan sige fra på en respektfuld måde, hvis de oplever noget, der går over deres grænser.



Johanne Bratbo er psykolog og projektleder for 'En af os'-kampagnen, som FOA støtter - www.en-af-os.dk

Gå ikke glip af nyhedsbrevet

Få mere ud af dit medlemskab af FOA

Fagbladet FOA mailer hver fredag et nyhedsbrev til alle FOA-medlemmer, som vi har mailadresse på.

Nyhedsbrevet bringer nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.

Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet, kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.

Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så skan koden nedenfor eller gå ind på www.foa.dk/nyhedsbrev og følg vejledningen.

Du kan altid melde dig fra igen. Det gøres meget nemt via et link i selve nyhedsbrevet.



7 skridt

Tjek dit **ansættelsesbevis** grundigt, inden du skriver under.

Når du får nyt job

1 Du har ret til et skriftligt ansættelsesbevis, når du ansættes i over 1 måned og med gennemsnitligt mindst 8 timer pr. uge.

2 Ansættes du inden for FOAs fagområder i det offentlige eller i en selvejende institution, som det offentlige har drifts-overenskomst med, så følger dine ansættelsesvilkår en FOA-overenskomst.

3 Ansættes du i det private, så følger dine ansættelsesvilkår en FOA-overenskomst, hvis arbejdsgiveren har tegnet overenskomst. Hvis der ikke er overenskomst, skal alle løn- og ansættelsesvilkår fremgå af ansættelsesbeviset.

4 Når du ansættes efter en af FOAs overenskomster, får du ret til en bestemt grundløn og eventuelt funktionstillæg og til, at FOA forhandler din løn.

5 Du får også ret til, at din arbejdsgiver indbetaler pensionsbidrag samt en række andre rettigheder.

6 Det er din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling, der kan tjekke, om ansættelsesbeviset er korrekt, og som kan besvare tvivlsspørgsmål omkring din ansættelse.

7 Skal du ansættes privat, bør du undersøge, om arbejdsgiveren er overenskomstdækket. Kontakt din lokale FOA-afdeling, hvis du er i tvivl, om en bestemt arbejdsgiver har overenskomst.



**Rettig-
heder**

 **Læs mere**

www.foa.dk – se
'Hjælp til dig'.

[bag om ordet]

Et **ansættelsesbevis** er et vigtigt dokument, der indeholder oplysninger om de væsentligste ansættelsesvilkår – bl.a. om løn, tillæg og pension.

Se din overenskomst

Du kan se FOAs overenskomster på www.foa.dk – klik på 'overenskomster'

Få hjælp i FOA

Du skal modtage dit ansættelsesbrev, senest når du tiltræder din nye stilling. Sker det ikke, skal du skriftligt bede din arbejdsgiver om det. Det kan du få hjælp til i din lokale FOA-afdeling.

Aase
vågede
over far
og mor



Aase Kjærsgaard er sosu-assistent på et plejecenter i Vester-vig. Hun er enebarn og tog plejeorlov til først sin døende far og senere sin mor, som døde i marts.

I tre måneder passede Aase moderen hele døgnet. Herefter blev hjemmeplejen koblet på, så Aase kunne tage hjem og sove.

“Et vigtigt moment er, at din mand, dit barn og børnebørn skal være indstillede på det. Man er rykket ud af deres kreds. Min mor var i sådan en tilstand, at hun ikke kunne være alene.”

Efter fire måneder besluttede Aase at vende tilbage til sit job.

“Jeg begyndte at blive irriteret på mor, jeg havde ikke mere at give af. Hun var syg og afkræftet og kunne ikke give meget igen.” Men moderen døde, inden Aase var i arbejde igen. “Min far og jeg kom så tæt på hinanden i den sidste tid, som vi aldrig har været. Min mor og jeg fik vendt alt, inden hun døde. Jeg har virkelig fået taget afsked med dem,” siger Aase. ★

Orlov til at passe døende

Betalt **plejeorlov** er en ret på samme måde som barselsorlov.

Hvis en nær slægtning eller ven er døende, og visse betingelser er opfyldt, har du ret til at passe din kære i seks måneder med løn eller vederlag. En stor del af FOAs medlemmer har ret til fuld løn under plejeorlov.

Socialpolitisk konsulent i FOA **Anne Dahl Petersen** siger:

“Det er svært både at arbejde og passe en døende. Derfor er det en god mulighed at kunne være omkring sine forældre, når tiden rinder ud for dem, og stadig have sin indtægt.”

Man skal dog tænke sig om, tilføjer hun.

“Ikke alle kan følelsesmæssigt klare opgaven. Jeg kan godt forestille mig, at specielt FOAs medlemmer, der beskæftiger sig med pleje og omsorg, kan føle sig forpligtet til også at påtage sig den opgave overfor pårørende. Hvis man hellere vil overlade det til andre og i stedet besøge den pårørende i fritiden, så er det en ligeså god beslutning.”

Hvis en nærtstående har et handicap eller er alvorligt syg, kan du også få plejeorlov.

Reglerne her er lidt anderledes, så spørg din kommune. ★

9 betingelser for orlov

1 Du er nær pårørende



2 Lægen siger, at helbredelse er umulig, og levetiden er kort



3 Du og den døende er enige om opgaven

4 Der er et plejebæbehov



5 Du giver din arbejdsgiver besked, når du søger orloven

6 Den døendes kommune visiterer



7 Kommunen vurderer, at du kan klare opgaven



8 Den døende passes i eget eller i dit hjem

9 Du er i arbejde, ledig, studerende eller pensionist



Din mand, dit barn og børnebørn skal være indstillede på det.

AASE KJÆRGAARD

Det har du ret til

- Den døende har stadig ret til den hjælp og behandling, som kommunen ville give for eksempel i en plejebolig.
- Flere personer kan dele plejevederlaget.
- Kommunens plejevederlag eller refusion til arbejdsgiver bortfalder 14 dage efter, at den pårørende er død.

Løn eller plejevederlag?

Er du ansat efter KTO-aftalen, der blandt andet gælder for FOA-medlemmer i kommuner og regioner?

Ja: Du får fuld løn.

Nej: Du får et plejevederlag: 6.112 kr. pr. uge, hvis du har ret til sygedagpenge. 14.467 kr. pr. måned, hvis du ikke har ret til sygedagpenge. Vederlaget erstatter anden offentlig forsørgelse.

Ved ikke: Spørg din tillidsrepræsentant.

Spørg bare

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

6

ud af 10 ville vælge at gå til samtale i FOAs A-kasse, hvis de havde frit valg.

Kilde: Undersøgelsen 'Tilfredshed med samtaler' er gennemført i marts 2014 blandt ledige medlemmer af FOAs A-kasse – knap 2.500 har deltaget.

18. maj

kan du udfylde dit dagpenge-, efterløns- eller arbejdsmarkedsydelseskort på www.foa.dk. Se oversigt over alle datoer på www.foa.dk/udbetalingsperioder

Efterlønnere

Har du endnu ikke sendt din halvårserklæring? Så gå ind på vores hjemmeside og send den inden den 10. maj. Husk, at hvis vi har din e-mailadresse og/eller dit mobiltelefonnummer, så sender vi dig en påmindelse om, hvornår du næste gang skal sende dit kort ind. Gå ind på hjemmesiden og klik på 'Min profil' og derefter 'Ret min profil'.

Skal du søge om restferie for ferieåret 2013-2014?

Husk at skrive alle ferieperioder på, når du udfylder ferieansøgningen, som du finder på www.foa.dk/webakassen. Du skal oplyse om alle ferieperioder, du har holdt siden 1. maj 2013 – ellers kan vi ikke godkende din ansøgning. Du behøver dog ikke at oplyse om perioder, som du har indtastet på en tidligere ansøgning. Er du i tvivl om, hvad du tidligere har oplyst os om, kan du se dine tidligere ferieansøgninger på www.foa.dk/se-indsendte-blanketter, hvis du har sendt den ind som elektronisk blanket.

FOAs A-kasse er førstevalg

Hvis du havde frit valg, hvem ville du så vælge at gå til samtale hos i de første seks måneder af din ledighedsperiode?

Det var et af spørgsmålene i en dugfrisk medlemsundersøgelse. Og FOAs medlemmer er ikke i tvivl – mere end 6 ud af 10 ville vælge at få alle samtaler hos FOAs A-kasse, hvis de vel at mærke havde frit valg!

Hele 63 procent af de medlemmer, som har deltaget i undersøgelsen, svarer, at de kun ville have samtaler hos FOAs A-kasse. Kun 25 procent ønsker det forløb, som eksisterer i dag – nemlig samtaler skiftevis hos FOAs A-kasse og i det lokale jobcenter, mens en lille andel på 10 procent ville vælge jobcentret som samtalepartner.

Vi kender dit arbejdsmarked

Undersøgelsen viser også et klart billede af, hvorfor medlemmerne ønsker en tæt kontakt med FOAs A-kasse frem for jobcentret. Næsten 95 procent er enige i, at FOAs A-kasse kan give målrettet hjælp og vejledning om jobmuligheder ud fra et grundigt kendskab til netop det arbejdsmarked, som er relevant for medlemmer af FOA. "At FOAs A-kasse kender mit faglige område" er samtidig det udsagn, der er vigtigst for de medlemmer, der har deltaget i undersøgelsen.

Hjælp til jobsøgning

Højt på ønskelisten står tilbud om konkret job eller vikariat og ønsket bliver større, jo længere tid et medlem har været ledig. Det er ikke altid, vi kan give et konkret job eller vikartimer, men vi kan hjælpe med jobsøgningen. Også på dette område viser undersøgelsen en generelt høj tilfredshed blandt vores medlemmer.

Jobsøgningsværktøj

Ud over råd og vejledning om jobsøgning, stiller FOAs A-kasse et unikt jobsøgningsværktøj til rådighed. Her er alle relevante jobannoncer, der er opslået på nettet, samlet på et sted – også annoncer, der er slået op i andre jobsøgningsdatabaser. FOA Job giver dermed et hurtigt overblik. Et medlem uddyber fordelene ved FOA Job: "Jeg får jobforslag med hjem, jeg ellers ikke ville have set!" FOA Job er ikke forbeholdt ledige – alle FOA-medlemmer kan finde det næste job med FOA Job. Jobsøgning Plus giver dig mulighed for at oprette en jobagent, så du automatisk får annoncer direkte i din mailboks. ★



Læs mere

på www.foa.dk/foajob



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 – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

FOAs hjemmeside holder altid åbent.

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

Foto: Colourbox



Praktik i udlandet

Få en unik oplevelse og nye input – tag din praktik uden for Danmarks grænser.



www.foa.dk/praktik-i-udlandet

Foto: Colourbox



Rabat på rejser

Som medlem af FOA kan du få rabat på både charterrejser og ferie i Danmark.



www.foa.dk/folkeferie

Foto: Colourbox



Det vil FOA slås for

Se, hvilke mål FOA har sat for de næste tre år.



www.foa.dk/love



Foto: Jørgen True

Udlicitering – hvad så?

Hvad sker der med lønnen og arbejdsforholdene, når en kommunal opgave udliciteres? Få overblikket over, hvilke konsekvenser det har for medarbejdere og brugere, og hvad du selv kan gøre, hvis din arbejdsplads står foran en udlicitering.



www.foa.dk/u-rengoering

87 procent

af FOAs medlemmer er kvinder.

Men i Teknik- og Servicesektoren er **89 procent** mænd.

Se flere fakta om FOAs medlemmer på www.foa.dk/medlemmer-i-tal

gæt et job

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

Jeg bliver spyttet på og truet med tæsk



I mit job skal man være rummelig, tålmodig, robust og psykisk stærk.



Det gode ved jobbet er at se, når arbejdet lykkes, og vi har succes med det, vi gør.



I løbet af en arbejdsdag deler jeg mange kort ud. Det har vi gode erfaringer med.



Jeg bliver spyttet på og truet med tæsk.



Vi spiser sammen hver dag.



Lønmæssigt ligger vi en anelse højere end de fleste med samme uddannelse.



Hvad laver Martin?

Kan han være ...

- Plejer
- Pædagog
- Parkeringsvagt
- Lærer
- Rådhusbetjent



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 2. juni. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Rolf og de andre

- FOA har 11 medlemmer, der er miljøkontrollører.
- Der findes ikke en erhvervsuddannelse til miljøkontrollør. Jobbet udøres typisk af kloakmestre eller jord- og betonarbejdere, der har taget kurser i skadedyrsbekæmpelse og miljøkontrol.

[i sidste nummer]

Rolf Bekker er miljøkontrollør

Marianne Rosenlyst Vogtmann, Mimosevænget 2 i Odense havde gættet, at Rolf er miljøkontrollør. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Marianne.



[cv]

Navn: Rolf Bekker
Job: Miljøkontrollør, skadedyrsbekæmper og teknisk ansvarlig ved Center for Miljø i Københavns Kommune.
Medlem af FOA 1 siden 2008.

IKKE MERE SNAK

SUVERÆNE FORSIKRINGER TIL DIG



Er du medlem af FOA, så har vi en kontant fordel til dig: Få suveræne forsikringer til **medlemspris** – f.eks. en indboforsikring for **under 120 kr. om måneden**.

Tjek, hvad DU kan spare på **pensam.dk/foafordele** eller **44 39 39 53**

Er du allerede kunde, og har du ikke FOA fordele, så ring til os.



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam  FORSIKRING

FOA

Vil du gerne i gang med regelmæssig motion? Tabe dig? Styrke konditionen? Vælg **én ting ad gangen**, råder coach Henrik Mikkelsen.

I gang med motion

Når nytårsfortsætter ikke bliver til noget, er det ofte fordi, vi vil for meget. Tabe vægt, træne regelmæssigt, stoppe rygning og så videre – på én gang.

“Vælg én ny ting og fokusér på den. Lad være med at ændre andet,” råder **Henrik Mikkelsen**, coach i Tyngdekraft.dk.

Hvis du i forvejen går ture, løber eller cykler, kan du lægge lidt mere træning oven i:

“Læg ruten omkring et par bakker eller nogle trapper. Gå-

løb op og ned 2-4 gange. De første gange er det hårdt, men hurtigt mærker du, at du godt kan overholde gentagelsen. Du får øvelse. Over tid vil du opleve, at kroppen bliver stærkere, der kommer gang i muskelopbygning, forbrænding og hormoner, og din motivation forstærkes. Herefter kan du skrue lidt mere op for træningen,” siger Henrik Mikkelsen.

Han råder til, at man finder én at følges med:

“Aftal, hvor tit I skal af sted, og hold hinanden fast. Hent hinanden, send sms'er og ring. Er I to, går det meget nemmere.” ★



Vælg én ny ting og fokusér på den.

.....
HENRIK MIKKELSEN, COACH

Sådan får du motivation

1

Bemærk dine fremskridt. Læg mærke til, at du bliver bedre, når du gentager og øver dig. Det giver motivation til at træne lidt mere.

2

Brug kalenderen. Skriv din træning i kalenderen. Så bliver det lettere at overholde planen.

3

Giv dig selv udfordringer. Prøv at lægge en lille ekstra udfordring oven i ét af dine ugentlige træningspas. En bakke, længere distance eller hurtigere tempo. Øv det igen og igen i 12 uger, før du lægger mere på.

4

Vær realistisk. Sæt et realistisk mål, så du har noget at træne frem imod, for eksempel 5 kilometers gå-løb.

5

Dårlige dage er okay. På dårlige dage er det o.k. at tage en kort tur. Nogle gange får du lyst til mere, når du er derude.



Gode råd



Lav et motto

Find et motto, som holder dig fast. For eksempel: Du fortryder ikke den løbetur, du tager, men den, du ikke tager!

Skånsom træning

Er man ikke vant til at dyrke motion, skal man starte blidt. Gang og lunteløb er nemt, men cykling og svømning er mere skånsomt for leddene.

Gå-løb

Vil du i gang med løb, så start med at løbe og gå på skift. Efterhånden kan du udvide løbeprioderne.

Følelsen bagefter

Når det er hårdt at komme ud at lunte, gå eller cykle, så tænk på, hvordan du har det bagefter. Skriv det evt. ned efter hver træning. Ofte vil der stå "Himmelsk!"

Du må gerne falde på halen over komforten.
Men så er det også sidste gang.

Da vi designede SIKÅ Motion-sandalen handlede det i høj grad om 2 ting: At skabe arbejdsglæde i fodhøjde samt at minimere risikoen for faldulykker.

Resultatet er en sandal med god svangstøtte, behagelig indersål og foring, som former sig efter foden og giver suveræn pasform og komfort dagen lang. Ydersålen er stødabsorberende og ekstremt skridhæmmende for at minimere risikoen for faldskader. Det gør sandalen særdeles velegnet til sygeplejersker, SOSU-personale og andre i jobs, hvor man står og går meget i løbet af dagen.

KØB DEN PÅ SYGEPLEJEBUTIKKEN.DK



www.sika-footwear.dk



**22206 SIKÅ
MOTION LADY**
Fås i blå eller lilla.

Kr. 519,-



**22207
SIKÅ MOTION**
m/aftagelig hælrem.
Fås i sort eller hvid.
Kr. 469,-

SIKÅ
Created to work

Health & Rehab Scandinavia

9. - 11. september 2014 · Bella Center · København



**HEALTH
& REHAB**
SCANDINAVIA

Se, oplev, afprøv og få den nyeste viden · Design din egen kursusdag

Gå ikke glip af Nordeuropas vigtigste mødested, når social- og sundhedssektoren sætter fokus på:

- ☐ Rehabilitering
- ☐ Teknologi
- ☐ Kost & trivsel
- ☐ Aktivt Liv
- ☐ Fremtidens Byggeri

Ud over de mange workshops, oplæg og øvrige aktiviteter kan du også tilmelde dig **Smertekonferencen 2014**, som belyser forskellige smerteproblematikker ud fra et tværfagligt perspektiv.

Slip for at stå i kø

Tilmeld dig vores nyhedsbrev, så får du direkte besked, når vi åbner for den gratis besøgsregistrering.



Læs mere på:

www.health-rehab.com

Arrangør:





Pædagogisk akademiuddannelse

SOCIALPÆDAGOGIK / UNGDOMSPÆDAGOGIK

Uddannelse for dig med erfaring! Arbejder du med udsatte børn og voksne, i socialpsykiatrien eller med handicappede?

- Få papir på det, du kan
- Start august 2014
- På deltid eller fuldtid

ucc.dk/videreuddannelse/akademiuddannelser



UCC
PROFESSIONS-
HØJSKOLEN

Nye deltagere er velkomne!

Medlemspuls

Medlemspuls er **FOAs medlemspanel**, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål.

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPuls.

Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **fem gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.



Du kan tilmelde dig ved at gå ind på **www.foa.dk/medlemspuls**

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



Skan koden – og du kommer direkte til Medlemspuls.

Vinderne i februar og marts

Hovedpræmien:

- Ulla Andrea Jørgensen Larsen
Skyttevej 2
9800 Hjørring
- Birgitte Pedersen
Jarlebjerggyden 22
5560 Aarup

Gavekort:

- Helle Herdis Skou Jensen, Eskebækparken 62, st. tv. 8660 Skanderborg
- Dorte Lundgaard Jespersen, Jørgen Brønlandsvej 9, 7100 Vejle
- Jannie Møller, Borrelyngen 23, 2770 Kastrup
- Sabine Ahnholm Nørregaard, Dunhammervænget 21, 5450 Otterup
- Birthe Olsen, Abrikosvej 88, 4700 Næstved
- Camilla Gjedde Skouboe, Gustav Thostrups Vej 2, 9120 Aalborg SØ
- Annie Mathiasen, Kildevænget 2, 9900 Frederikshavn
- Birthe Schack Nielsen, Engblommevej 63, 8700 Horsens
- Jette Jensen, Østergade 33 A, 7870 Roslev
- Lone Kivi Hansen, Fiskergade 30, 5300 Kerteminde

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om knoldselleri og
bladselleri, der begge har en forfriskende og fin smag.

Månedens råvare: Selleri

Knoldselleri er en rodfrugt, der kan rives og bruges rå, og som er velegnet til at koge, bage, stege og meget fin i gryderetter. Toppen bruges som suppeurt eller fint hakket som grønt drys på maden. Bladselleri kan både nydes rå som snack og i salater, men også stegt eller kogt. Tilberedningstiden for bladselleri er kort.

De to sellerityper har smagen til fælles. Den er lidt skarp, markant og stærk. Ved varmetilberedning bliver den mildere i smagen. Begge sellerityper er klassiske i waldorffsalat, men også med ost – især blåskimmelost – og til suppekogning.



Skinkeschnitzel med sellerimos, vindruer og bladselleridrys

Til 4 personer

- 4 stk. skinke- eller kalve-schnitzel
- 2 spsk. smør
- 1 spsk. olie
- salt og friskkværnet peber

Sellerimos med brunet smør:

- 1 knoldselleri
- 500 g kartofler
- 50 g smør

Drys:

- 3 stilke bladselleri med blade
- 250 g blå druer
- 2 spsk. smør

Tilbehør:

- ristet rugbrød

- **Sellerimos:** Skrub eller skræl knoldsellerien og kartoflerne. Kog dem sammen ca. 20 minutter, til de er helt møre. Hæld kogevandet fra og gem det. Mos selleri og kartofler med et piskeris.
- Brun smørret på en pande, uden at det branker. Rør det i mosen og tilsæt kogevand, til mosen er tilpas blød. Varm igennem og smag til med salt og peber.

- **Schnitzler:** Varm smør og olie på en pande, til det er gyldent. Brun kødet på begge sider ved god varme og krydr med salt og peber. Steg videre nogle minutter på hver side til kødet er svagt rosa eller gennemstegt.
- **Tilbehør:** Steg vindruerne ved høj varme i smør på en pande et par minutter. Bland med små stykker bladselleri og drys henover schnitzlerne – giv sellerimos og evt. ristet rugbrød til.



mad med klinken



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



foto: Colourbox

Brug fantasien og lav en variation

Pålægssalater som hønsesalat og italiensk salat er opstået af for meget mad og rester. Så godt som alle midt-dagsrester af fjerkræ, kød, kogte grøntsager, kartofler, ris m.m. kan bruges kolde i salater, der kan spises med eller på brød. Måske bliver hønsesalaten ikke klassisk, men en ny variant med f.eks. asiatiske krydderier, og den italienske salat bliver fyldt med andre grøntsager end gulerod og ærter som f.eks. pastinak og broccoli.



foto: Colourbox

Olie er ikke bare olie

Der findes mange typer olier, der kan bidrage med smag og bruges som krydderi. Ekstra jomfruolivenolie, valnøddolie og ristet sesamolie er eksempler på olier, der kan krydre salat, grøntsager, fisk og kød.

KOPIERINGENS HVEM – HVAD – HVOR

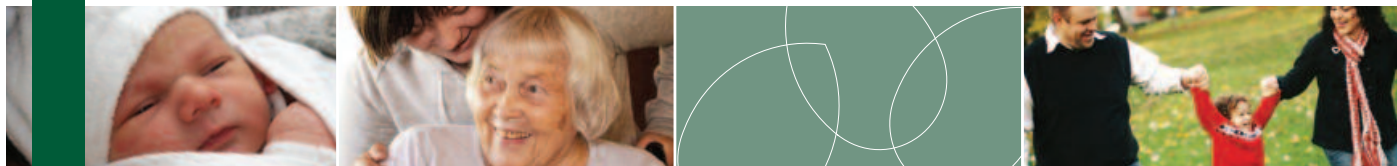
QUIZ FOR DIG, DER ER ANSAT PÅ EN SOSU-SKOLE

1. HVEM får de penge, som uddannelsen betaler for kopiering af tekster og noder?
 - a) Staten
 - b) Dem, der har skrevet og udgivet det kopierede materiale
 - c) Bibliotekerne
2. HVAD er den højeste procentandel en underviser må kopiere fra en bog?
3. HVOR på nettet kan man få oplysninger om kopiering af tekster og noder?

Se svarene nederst

Find flere spørgsmål og svar om kopiering af tekster og noder på
WWW.KOPITILUNDERVISNING.DK

JOB I GENTOFTE KOMMUNE



Faglige ildsjæle og modige nybyggere søges

Vi vil bruge ældreplejen til at sætte turbo på hverdagsrehabiliteringen, danne et tværfagligt træningsteam til hjemmetræning, træne som en integreret del af plejen, oprette en akut sygeplejefunktion, og så vil vi kompetenceudvikle HELE organisationen i Pleje & Sundhed.

Vi får brug for medarbejdere som er selvstændige og initiativrige, kan definere rollen og opgaven og værdsætter bredt samarbejde. Vi skal bruge både sygeplejersker, ergo- og

fysioterapeuter og sosu-assistenten. Alle stillinger er faste. Har du lyst til at arbejde med hverdagsrehabilitering, træning, selvhjulpethed og sundhed, og vigtigst: lyst til at præge udviklingen og ny skabe kvalitet?

Vi er kendt for høj faglig kvalitet, anerkendende kultur og kompetenceudvikling, det giver arbejdsglæde, og du må gerne være med.

Da vi gerne vil i gang så hurtigt som muligt, holder vi samtaler og ansætter

af flere omgange – Vi vil gerne have at en del af jer starter allerede i maj, så se det fulde stillingsopslag på www.gentofte.dk og ansøg gerne med det samme.

Gentofte Kommune vil være Danmarks mest attraktive kommunale arbejdsplads. Kunne du tænke dig et meningsfuldt job, på en arbejdsplads med et højt serviceniveau, hvor fagligheden er i top og hvor der samtidig er plads til et arbejdsliv og familieliv i balance? Så er Gentofte Kommune svaret. I Gentofte Kommune tror vi på, at dygtige og tilfredse medarbejdere og ledere er den bedste garanti for, at borgerne får den bedste mulige service. Læs mere på www.gentofte.dk



GENTOFTE KOMMUNE

- en attraktiv arbejdsplads

LÅN ENKELT OG BILLIGT

– PRØV VORES LÅNEBEREGNER



Ring nu på
44 39 39 56
- og hør hvad du
kan spare!

PenSam Bank

- ✓ Top 3 billigste bank i TÆNK-test
- ✓ Top 3 sikreste bank hos NIRO invest
- ✓ Lån til nyt eller flyt dine dyre lån

Se hvad du kan spare på
pensam.dk/låneberegner

PenSam  **BANK**

Frederikshavn Afdelingen

Lørdag 14. juni kl. 10-19: Kør selv-tur til Fårup Sommerland. Billetsalg fra 9. april.

Fredag 27. juni kl. 19: Cirkus Dannebrog på Dyreskuepladsen Knivholt, Frederikshavn. Pris for barn/voksen: 70 kr. Billetsalg fra 12. juni.

Åbningstid i uge 29-30-31: Mandag-torsdag kl. 10-14, fredag lukket.

Seniorklub

Tirsdag 13. maj kl. 14: Fra tøs til præst, foredrag v. Kirstine Rafn. Husk tilmelding.

Tirsdag 3. juni ca. kl. 9-21: Sommerudflugt til Randers Regnskov og domkirkebyen Viborg. Pris: 350 kr. Maks. 50 personer – først til mølle. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund Seniorklub

Onsdag 14. maj: Udflugt til Dragør Fort. Vi kører fra Frederiksværk St. kl. 9 og fra Frederikssund St. kl. 9.30. Pris: Medlemmer 300 kr. og gæster 350 kr.

Onsdag 17. september kl. 13.30: Carsten Elert, konsulent i Faglige Seniorer, afslører hvordan du kan blive 100 år.

Hjørring Seniorklub

Tirsdag 10. juni kl. 9: Udflugt til Den Gamle By i Aarhus. Kl. ca. 14 kører vi til Den Italienske Have. Kl. ca. 16.30 kører vi mod Hjørring og spiser på Det Bette Hotel kl. 18, drikkevarer for egen regning. Pris: 400 kr. pr. person. Tilmelding senest 30. maj til Lillian Hansen 31 90 13 55 eller Lisbeth Jul 28 50 78 15.

Tjek også din lokale FOA-afdelings hjemmeside

Der kan være oplysninger om arrangementer, som ikke er med på disse sider.

Horsens

Seniorklub

Torsdag 21. august: Udflugt til Samsø.

Mariagerfjord Afdelingen

Lørdag 14. juni: Kør selv-tur til Fårup Sommerland. Pris: voksne 175 kr., børn (3-9 år): 150 kr. Buffet er inkluderet i prisen. Tag bare familie og venner med.

Torsdag 5. juni kl. 19: Fyrkatløb. Alle medlemmer, pensionister og efterlønner kan deltage i løbet. Det er gratis at deltage. Tilmelding senest 2. juni.

Odense

Seniorklub

Tirsdag 13. maj og **torsdag** 15. maj kl. 15: Rundvisning og foredrag i Odense Bunkers Museum.

Tirsdag 27. maj kl. 17-23: Forårsfest.

Tirsdag 10. juni: Udflugt til Tunø kl. 6.15 ved Dannebrogsgade.

Silkeborg- Skanderborg

Afdelingen

Grundlovsdag er kontoret lukket. Faglig afd. kan kontaktes på nødtelefon 46 97 12 89 kl. 16-22. A-kassen kan kontaktes på 46 97 10 10 kl. 16-20.

Lørdag-søndag 10.-11.

maj og onsdag-torsdag 14.-15. juni: Legoland. Billetter i afdelingen til 140 kr. pr. stk., børn u. 2 år gratis. Højt 6 billetter pr. medlem.

Onsdag-torsdag 29. maj-1. juni: Djurs Sommerland. Billetter i afdelingen til 120 kr. pr. stk., børn u. 2 år gratis. Højt 6 billetter pr. medlem.

Seniorklub

Tirsdag 27. maj: Ud i det blå med afgang fra Shell, Østergade kl. 7.30. Pris: 150 kr., gæster 200 kr. Tilmelding på 46 97 20 20.

Svendborg

Seniorklub

Klubben 50+ mødes den første torsdag hver måned kl. 10-12 til hygge og snak. Faste årlige begivenheder er en udflugt med spisning, sommerafslutning på Thurø og nytårstaffel. Kom og vær med. Kontakt formand Inga Møller tlf. 20 49 75 67.

Sønderjylland

Seniorklub

Onsdag 14. maj kl. 14: Sko-demonstration i FOAs lokaler i Rødekro.

Tilmelding på tlf. 46 97 35 00 senest mandag 12. maj.

Søndag 18. juni kl. 14: Besøg i Geografisk Have. Samkørsel fra FOA i Rødekro kl. 12. Pris for ikke-medlemmer: 50 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 11. juni. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer skal betale 30 kr. Ikke-medlemmer skal betale entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner.

Husk

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

 **Find det her**

Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**.

Medlemspulsen

Medlemspulsen er FOAs panel af medlemmer, som hjælper FOA med at holde fingeren på pulsen.

Hver måned trækker vi lod om gode præmier blandt deltagerne.



VIND PRÆMIER



Du kan tilmelde dig her: www.foa.dk/medlemspulsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset

Stauings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 23 00
foa.dk

Kontortid:

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk

Bornholm: 46 97 33 13

bornholm@foa.dk

Brønderslev: 46 97 10 30

broenderslev@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50

esbjerg@foa.dk

Frederikshavn: 46 97 11 70

frederikshavn@foa.dk

Frederikssund: 46 97 12 00

frederikssund@foa.dk

Guldborgsund: 46 97 17 50

guldborgsund@foa.dk

Herning: 46 97 12 60

herning@foa.dk

Hjørring: 46 97 13 46

hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00

holbaek@foa.dk

Holstebro: 46 97 14 14

holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55

horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76

kolding@foa.dk

KLS: 46 97 15 00

kls@foa.dk

Køge: 46 97 16 00

koege@foa.dk

Lillebælt: 46 97 36 10

lillebaelt@foa.dk

LFS: 35 44 45 46

lfs@lfs.dk

Lolland: 46 97 30 00

lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11

mariagerfjord@foa.dk

Midtsjælland: 46 97 19 70

midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90

nordsj@foa.dk

Nordvestsjælland: 46 97 14 77

nordvestsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00

odense@foa.dk

Randers: 46 97 19 00

randers@foa.dk

Roskilde: 46 97 19 90

roskilde@foa.dk

Silkeborg-Skanderborg:

46 97 20 20

silkeborg-skanderborg@foa.dk



FOA Bogshop

Få op til **25% i rabat** når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.



www.foabogshop.dk

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

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00
Roskilde	tlf. 70 21 92 00
Aalborg	tlf. 70 21 09 00
Aarhus	tlf. 70 20 86 00
Odense	tlf. 70 21 05 00
Kolding	tlf. 70 21 93 00

www.activcare.dk

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hverdagen.



Pjecer fra FOA

FOA udgiver løbende pjecer, som er henvendt både til de enkelte faggrupper og til medlemmerne i almindelighed.

Nyeste pjece hedder:

Skyd papegøjen! Spar penge på dine forsikringer



www-foa.dk/publikationer

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
28. april

Indlæg til 'det sker'
sendes til Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
Frist til nummer 4: 20. maj
Frist til nummer 5: 28. juli

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

Annoncefrist:
Nummer 4: 20. maj

Nummer 4 udkommer:
19. juni

Udgiver:

FOA

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

Dit fagblad kommer i fire versioner

Der udkommer en version af Fagbladet FOA til hver af FOAs fire sektorer: sosu, pædagogisk, kost/service og teknik/service. På forsiden i den gule cirkel øverst til højre kan du se, hvilken version der er tale om.

Hvis du får den forkerte version, kan du få det rettet i din lokale FOA-afdeling.

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til brevkasse@foa.dk senest **den 2.juni**.

Du kan også besvare quizzen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Helle Brinch Abildgaard, Skagen**.

1. Hvor mange færre fik tildelt førtidspension i 2013 i forhold til året før?

- A. 60 procent færre
- B. 10 procent færre
- C. 10 procent flere



2. På hvor mange plejehjem har Arbejdstilsynet konstateret problemer med psykisk dårligt arbejdsmiljø?

- A. På 57 ud af 400
- B. På 157 ud af 400
- C. På 257 ud af 400



3. Hvornår har du ret til et ansættelsesbevis?

- A. Efter en måneds ansættelse med minimum 8 timers ansættelse om ugen
- B. Fra første arbejdsdag
- C. Du har ikke ret til et ansættelsesbevis

4. Hvad er månedens råvare i Katrine Klinkens opskrift?

- A. Porre
- B. Broccoli
- C. Selleri



5. Kan du få betalt orlov til at passe en døende?

- A. Nej.
- B. Ja, hvis det er en nær pårørende og en række andre betingelser er opfyldt.
- C. Ja, hvis den døende har ansøgt om, at du må pleje vedkommende, mens den døende var ved sine fulde fem.

6. Hvad mener Bente Johansen, at man får, når man får en jyde som ven?

- A. En ven for livet
- B. En billig håndværker
- C. En ekstra familie

7. Hvor mange af FOAs medlemmer er positivt indstillet over for at have en kollega med en psykisk lidelse?

- A. Over halvdelen
- B. Omkring fire ud af 10.
- C. Mindre end hver fjerde.

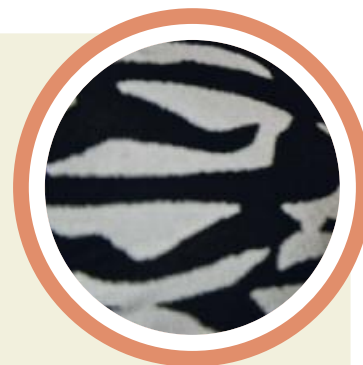


8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. En zebra
- B. En sweater
- C. Et abstrakt maleri

9. Hvor meget fik Michelle Skovgaard Johansen i erstatning, efter hun var blevet fyret, mens hun var gravid?

- A. 50.000 kroner
- B. 100.000 kroner
- C. 150.000 kroner



det sker

7.-8. maj

Pædagogiske konsulenters landsmøde på Hotel Nyborg Strand

10.-11. maj

FOA Esbjerg inviterer medlemmer i LEGO-land til nedsat pris

12.-13. maj

Kvalitet i dagplejen – landskonference på Nyborg Strand

25. maj

Valg til Europa-Parlamentet

27. maj

Faggruppelandsmøde i Kost- og Servicesektoren

26. maj

Opstartskonference OK15 i KTO

30. maj

FOA 1 holder golfmesterskaber i Albertslund

Golfklub. 120 kroner for medlemmer

4. juni

Børnenes Grundlovsdag fejres i Hans Tavsens Park i København

5. juni

Grundlovsdag

9. juni

FOA Frederikshavn tilbyder rabat på billetter til koncert med Rasmus Seebach og Christopher.

12.-15. juni

FOA Camping - Folkemøde på Bornholm. Tilmeld dig senest den 8. juni klokken 8:00.



**TRÆT
TRÆT
TRÆT**

*9 ud af 10 kvinder mangler jern

Træthed og manglende energi er et velkendt tegn på, at kroppen er i underskud af jern. Men føler du dig bleg eller svimmel, kan det også være et fingerpeg om, at kroppen mangler jern.

Floradix® Kräuterblut er et velmagende urte – jerntilskud, der med sit indhold af syrlige naturlige ekstrakter fra blomster, frugter og bær, optages særligt godt.

Floradix® Kräuterblut er mild ved maven og er ikke tilsat nogen form for sukker, eller konserveringsmidler.

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på www.mezina.dk.

*Kvinder i den fødedygtige alder



Scan koden og læs mere om produktet.





...gør din dag behagelig

Miks som du vil og spar op til 30%

- På populære modeller til arbejde og fritid!

Praxis fodtøj giver dig følelsen af velvære - uden at gå på kompromis med hverken kvalitet eller pris



Model 25130 Amsterdam
Damesandal med indstilling af remme.
Kvalitet: Imiteret skind med
indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25180 Monaco
Sandaler til damer og herrer med
velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
med innersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
Normalpris 349,-



Model 25080 Lissabon
Damesandal med
tåstrop og velcrolukning.
Kvalitet: Ægte skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25240 Genova
Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25250 Rimini
Ballerinasko til damer med velcrolukning
over vristen og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25230 - Pisa
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort/grå - Grå/blå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25270 Torino
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Skind med innersål af ruskind
Farve: Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 549,-



Model 25090 - Paris
Damesandal med
velcrolukning.
Kvalitet: Skind med
indersål af ruskind
Farve:
Grå/blå - Hvid - Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 499,-



Praxis top modeller - med ekstra bløde såler

2 par kun
500,-

2 par kun
700,-

2 par kun
350,-

2 par kun
800,-

"Da denne model er lille i størrelsen, anbefaler vi, at du tager ét nummer større, end du normalt bruger"

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par. Hvis du bestiller via telefon eller vores hjemmeside, har du mulighed for at betale med Dankort/Mastercard - så sparer du kr. 90,- i efterkravsgebyr til Post Danmark.
- Tilbudet gælder til 30.06.2014 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning