

Fagbladet **FOA**

7

RÅDtil at lande dit første job
SIDE 43**KENDER DU
DE FARLIGSTE
LÆGEMIDLER?**Syv lægemidler er skyld
i flest fejlmedicineringer
SIDE 6**tema:****KOLLEGA-KONFLIKTER**Sådan forebygger I dårlig stemning på arbejdspladsen
SIDE 34

Projekt Plant Liv får naturen ind på aarhusianske plejecentre

**FRISK LUFT PÅ
PLEJEHJEMMET**Social- og sundhedshjælper Charlotte Dybro
får arbejdsglæde af fokus på udeliv

SIDE 16

Stressramte får sparket

For første gang kan FOA nu dokumentere, hvorfor FOA-medlemmer bliver fyret – og den suverænt største årsag til opsigelse er sygdom.

Det er blandt andet medarbejdere, der rammes af stress, der oplever, at arbejdsgiverne mister tålmodigheden og trækker fyringskortet. Situationen kan virke surrealistisk hård for de stressramte.

Først er jobbet med til at gøre en syg, og derefter mister man selvsamme job, fordi man er syg.

Situationen kan fremstå fastlåst – for alle parter. En del FOA-medlemmer færdes på arbejdspladser, hvor flere samtidige sygemeldinger lægger et stort pres på de tilbageværende – og alt for få – raske kolleger, der risikerer at brænde sammen. Tålmodigheden er blevet mindre. Ikke alle sygemeldte får chancen for at bevise, at de kan rejse sig efter lang og svær sygdom.

Det handler ikke om bevidst brutalitet.

Årsagen er knappe ressourcer og stramme normeringer på arbejdspladserne, som ikke levner plads til, at netop raskmeldte medarbejdere kan få lov at køre på mindre kraft i en periode. Det er værd at huske, når vi senere i år skal stemme til kommunalvalget, hvor det blandt andet kommer til at handle om flere hænder og anstændighed. ★

Gitte Hejberg

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

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

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

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

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

Fyret efter stress

Jeppe Birkedal Pedersens leder ville gerne hjælpe ham, men en presset økonomi førte til opsigelse.

Side 8-11





UDELIV GØR GODT

Aktiviteter under åben himmel, duften af græs og lyden af fuglestemmer. Beboerne på plejehjemmet Kildevang i Aarhus elsker at komme tættere på naturen.

Side 16

Over- vejer du hund?



Se, hvad det koster.

Side 44



Bælter kan godt undværes

Nye redskaber og metoder har nedbragt brugen af bæltefikseringer på afsnit E2 i Herning.

Side 22

tema
konflikt på job

Hver 4. skændes med kolleger

Få ekspertens råd til, hvordan du kan undgå at optrappe konflikter.

Side 34-41

I hvert nummer

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

UDGIVER

FOA

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

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

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

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

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

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

nyt

3

milliarder ubrugte kroner til efteruddannelse er ét af de emner, der er i spil under trepartsforhandlingerne om uddannelse. 12. oktober forventer regeringen at indgå en aftale med fagbevægelsen og arbejdsgiverne.

Kilde: Kommissorium for trepartsdrøftelser



Foto: Jørgen True

FOA tjekker din løn

I september står FOA sammen med 3F i spidsen for løntjek på fem sygehuse. Derudover står din lokale FOA-afdeling klar, hvis du vil se, om du har penge til gode.

Kilde: Kampagnen OK Løntjek 2017



Det gør mig vred, når kommunerne gang på gang slår deltidsstillinger op, mens jeg kan se via vikarbureauet, at der dagligt mangler personale ofte de samme steder.

KASPER SOELBERG, SOSU-ASSISTENT, RANDERS, I DEBATINDLÆG PÅ JP.DK



FOA hylder mangfoldighed

Sammen med resten af LO-fagbevægelsen deltog FOA 19. august i Copenhagen Pride-optøget fra Frederiksberg Rådhus til Københavns Rådhusplads.

“Vi deltager, fordi vi er enige om, at der skal være plads til alle uanset kønsidentitet og seksualitet,” siger forbundssekretær i FOA, Joan Prahll.

Skændes kolleger på din arbejdsplads?



Foto: Privat

Lars Ræbild Lassen, portør og TR

Dårlig stemning

Vi har fået et opgavesystem, hvor alle kan se, hvilke opgaver hinanden udfører. Det har givet en dårlig stemning nogle gange, fordi nogle undrer sig over, hvad andre bruger deres tid på.



Foto: Jørgen True

Kirsten Rasmussen, social- og sundhedsassistent

Taler direkte

Jeg oplever næsten aldrig skænderier på jobbet. Vi har travlt og taler ofte direkte til hinanden, det forebygger, at misforståelser opstår. Det er også vigtigt at have en leder, der er med til at skabe et godt arbejdsmiljø. Det har vi.



Foto: Privat

Peter Jacobsen, portør

Erkend fejl

Vi har stort set ikke skænderier i vores gruppe. Tønnen blandt portører er meget kontant, så tingene når aldrig at eskalere, for problemerne bliver ordnet inden for tre minutter. Ryger der en finke af fadet, så erkender folk fejlen.



Foto: Privat

Kim Buchwald Johansen, teknisk medarbejder og TR

Delt ansvar

Det hænder, at små drillerier kan udvikle sig og kamme over. Der gælder det om at sætte ind med det samme og få snakket med kollegerne, så der ikke bliver talt i krogene. Det har både ledelsen og medarbejderne et ansvar for.

Tema
Konflikter på jobbet
Side 34

Husk at rose din tillidsrepræsentant

78 procent af tidligere tillidsvalgte har været tilfredse med deres hverv, viser ny undersøgelse. **Mere tid og opbakning vil øge glæden.**

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Jørgen True



Har du dårlige arbejdsforhold eller generer arbejdsmiljøet, så kan du altid gribe fat i din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant. Tillidshvervet er en ekstra opgave ved siden af jobbet. Alligevel har fire ud af fem tidligere tillidsvalgte været glade for deres hverv. Det viser en ny undersøgelse, som FOA har lavet.

Forklaringen på den store tilfredshed er ifølge **Henning Jørgensen**, professor og arbejdsmarkedsforsker på Aalborg Universitet, at hvervet giver mening, fordi man kan hjælpe andre.

“Det at nyde tillid og blive valgt af kollegerne er i sig selv en tilfredsstillelse. Dernæst er der noget tilfredsstillende i at kunne hjælpe sine kolleger, hvis de har problemer. Og så er der noget personlig udvikling i at skulle bygge bro mellem ledelse og medarbejder,” siger han.

“Jeg er glad for at være arbejdsmiljørepræsentant, fordi jeg kan hjælpe mine kolleger. Men **tiden svarer ikke altid til størrelsen på opgaverne.** Jeg har to timer hver uge til arbejdet,” siger Marianne Hansen, arbejdsmiljørepræsentant i hjemmeplejen i Brøndby Kommune.

Mere tid og interesse, tak!

Selvom der er overordnet tilfredshed med hvervet, angiver de tidligere tillidsvalgte også en række udfordringer, der trækker den anden vej. I undersøgelsen svarer de, at mere tid, større opmærksomhed fra ledelsen, større interesse og opbakning fra kollegerne, større løntillæg samt løbende uddannelse vil gøre arbejdet som tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant mere attraktivt.

Netop tiden er afgørende for tilfredsheden, vurderer **Dennis Kristensen**, formand for FOA.

“Jeg tror, at vores tillidsfolk i en stigende grad oplever, at de skal bruge rigtig meget tid. Derfor er de lokale aftaler, vi laver med arbejdsgiveren om tid, rigtig vigtige, for man skal selvfølgelig have den nødvendige tid til at lave et stykke arbejde, som kollegerne oplever som godt,” siger han. ★

Anee@foa.dk



Det er blevet hårdere at være tillidsvalgt. Der mangler tid.

MARIANNE HANSEN,
ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT
I HJEMMEPLEJEN I BRØNDBY
KOMMUNE.

16

procent af de tidligere tillidsvalgte stillede ikke op til genvalg, fordi kollegerne bakkede for lidt op.

Kilde: Medlemsundersøgelse blandt tillidsvalgte, 2017

Tidsaftale giver tilfredshed

Tillidsvalgte, der har en aftale med deres leder om, hvor meget tid de må bruge på hvervet, er mere tilfredse end de, der ingen aftale har.

Kilde: Medlemsundersøgelse blandt tillidsvalgte, 2017

Aftale mangler

Lidt over en tredjedel af de tillidsvalgte har ingen aftale med ledelsen om, hvor mange timer de har til rådighed for deres tillidshverv.

Kilde: Medlemsundersøgelse blandt tillidsvalgte, 2017

Syv lægemidler skyld i flest fejl

Vær særligt opmærksom på syv grupper af lægemidler, der fører til mange fejl, advarer Styrelsen for Patientsikkerhed.

Af Mette Boysen

Syv grupper af lægemidler er involveret i en femtedel af de utilsigtede hændelser med medicin, der er blevet kategoriseret som dødelig, alvorlig eller moderat alvorlig.

Det har Styrelsen for Patientsikkerhed fundet ud af på baggrund af utilsigtede hændelser, der er indsendt til Dansk Patientdatabase.

“Al håndtering med lægemidler kræver opmærksomhed, men de utilsigtede hændelser peger på disse lægemidler som særligt problematiske,” siger farmaceut i Styrelsen for Patientsikkerhed, **Pia Knudsen**.

Det drejer sig om midler mod diabetes, blodfortyndende midler, lavdosis methotrexat, koncentreret kalium, opioider, gentamicin og digoxin.

Pia Knudsen ønsker at skærpe opmærksomheden om de syv grupper medicin og håber, at de kan blive pensum på sosu-uddannelserne.

“Det skal helst sige ‘pling’ i hovedet, når man støder på de lægemidler. Så man for eksempel undrer sig, hvis patienten får flere blodfortyndende lægemidler samtidig,” siger hun.

Fejlmedicinering rammer selvværdet

Det er dagligdag for mange social- og sundhedsassistenter, at de står for medicin håndtering.

Og det kan gå hårdt ud over det faglige selvværd, når der sker fejlmedicinering, siger formanden for Social- og Sundhedssektoren i FOA, **Karen Stæhr**.

“Det er det, vi kalder second victim. Det er klart, det første offer er patienten, der bliver fejlmedicineret, men det andet offer er den, der har givet det forkerte medicin. De får det rigtig skidt, for det er ikke med vilje, at de har begået fejl,” siger Karen Stæhr. ★

mebo@foa.dk

7

farlige lægemidler:

- **Midler mod diabetes.** Både insuliner og tabletter. **Blodfortyndende midler.** Både tabletter og kapsler f.eks. Marevan og Pradaxa, samt blodfortyndende medicin, der gives som en indsprøjtning f.eks. Heparin.
- **Lavdosis methotrexat,** bruges til autoimmune bindevævslidelser f.eks. leddegigt.
- **Koncentreret kalium,** som gives intravenøst mod kaliummangel.
- **Opioider,** stærkt smertestillende midler f.eks. Morfin, Codein, Fentanyl, Methadon, Oxycodon, Pethidin, Tramadol.
- **Gentamicin,** et antibiotikum der bruges til behandling af alvorlige infektioner.
- **Digoxin,** der bruges mod hjertesvigt og hjerterytmeforstyrrelser.

Kilde: Styrelsen for Patientsikkerhed og det Rådgivende Udvalg for Medicinrådet.



Opfrisker viden om medicin

Plejepersonalet på Bornholm skal på **opfriskningskursus i medicin håndtering** for at mindske risikoen for fejlmedicinering.

Af Mette Boysen ★ foto: Pelle Rink

Social- og sundhedsassistent **Bettina Dam Rosenberg** fra hjemmeplejen i Rønne fik i



to dage den nyeste viden inden for medicinhåndtering. "Vi gennemgik blandt andet, hvordan medicin skal opbevares, hvad man skal tjekke, når man doserer, og hvordan vi modtager ordinationer. I den travle hverdag er det ikke noget, vi diskuterer," siger hun.

Alt plejepersonale, der har med medicin at gøre i Bornholms ældrepleje, skal en tur på skolebænken. Det er en beslutning, Center for Ældre har truffet, efter at personalet i ældreplejen gentagne gange har gjort opmærksom på risikoen for fejlmedicinering og konsekvenserne heraf. Desuden mistede en ældre kvinde på øen livet for et par år siden på grund af fejlmedicinering.

"Flere reagerede ved at bakke ud. De synes, det var utrygt at arbejde med medicin. Derfor er det en rigtig god investering, at alle skal på kursus, så der kan danne sig en ny kultur og sikres tryghed," siger **Dorthe Pedersen**, formand for Social- og sundhedssektoren hos FOA Bornholm.

Alle efteruddannes

Det er apoteker **Gert Møller**, der står for kurserne. Alle social- og sundhedsassistenter skal gennem to dages kursus af syv timers varighed. Sygeplejersker og social- og sundhedshjælpere skal gennemføre et kursus på 3,5 time.

"Det gælder om at få den

Plejepersonalet i ældreplejen skal være trygge ved at håndtere medicin, og derfor skal de på genopfriskningskursus. Sosu-assistent Bettina Dam Rosenberg var blandt de første til at gennemføre kurset.

sunde fornuft tilbage og få et trygt forhold til medicinhåndtering," siger Gert Møller.

Bettina Dam Rosenberg var en del af et testhold, der som

de første har været gennem kurset.

"Der er sket en del ændringer, siden jeg blev uddannet for otte år siden. Især inden for insulin og blodfortyndende medicin. Vi gennemgik også de syv højrisikogrupper af medicin, og det giver en tryghed, at vi har gennemgået det," siger hun.

I september begynder de første rigtige hold. I alt skal 700 personer gennemgå kurset inden udgangen af marts 2018. ★

mebo@foa.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

18.08.

Botilbud glemte borger under bruser

Botilbud for hjerneskedede har fået skærpet tilsyn af socialtilsynet på grund af bekymring for beboernes trivsel og udvikling. En klage viser, at en beboer blev glemt under bruseren i over to timer.

11.08

Ane fik rollator i hovedet: Nu skal kommunen betale

Sosu-hjælper Ane Carlsen fik en hovedskade på jobbet, men hendes arbejdsgiver nægtede at betale erstatning. Sagen kom for retten, og nu skal kommunen punge ud.

10.08

Tre år uden lønforhandling: Nu er der gennembrud på vej

I 2014 kom Ærøfærgerne på kommunale hænder. Siden da har medarbejderne ikke haft den årlige lokale lønforhandling. Der var ingen penge, siger direktøren.

03.08.

Skjult overvågning på jobbet: Hvilke regler gælder?

Datatilsynet og Peter Blume, professor i arbejdsret på Københavns Universitet, gennemgår hvilke regler der gælder for skjulte optagelser af ansatte.

03.08.

Attendo anklages for at bruge ufaglærte til sygepleje

Tidligere ansatte i plejefirmaet Attendo fortæller, at virksomheden sætter medarbejdere uden tilstrækkelig uddannelse til at dosere medicin eller lave sårpleje. Attendo afviser kritikken.

Læs flere nyheder på
fagbladetfoa.dk



“Der var stort set overarbejde hver dag, **og jeg kørte bare på og lyttede ikke til min krop**, fortæller Jeppe Birkedal Pedersen, der blev fyret efter en sygemelding for stress.

Sygdom udløser fyreseddel

Der stod sygdom på næsten halvdelen af fyresedlerne, som FOA-medlemmer fik i 2016.

Af Marie Brynskov ★ foto: Lars Aarø

Når et FOA-medlem bliver fyret, skyldes det i 44 procent af tilfældene sygdom. Det viser tal, som FOAs lokalafdelinger har indberettet for 2016.

Det er første gang, det står sort på hvidt, hvor mange FOA-medlemmer der mister jobbet på grund af sygdom.

Flere lokalafdelinger, Fagbladet FOA har talt med, advarer om, at tålmodigheden er skrumpet over for de sygemeldte.

“Man fyrer langt hurtigere i dag end for ti år siden. Der er ikke længere plads til dem, der ikke kan yde hundrede procent hele dagen,” siger formand for FOA Nordsjælland **Lene Lindberg**, der nævner sygedagpengereformen i 2014 som en af årsagerne.

Stress er højdespringer

I FOA SOSU, der har cirka 18.000 medlemmer i Københavnsområdet, er antallet af fyringer på grund af sygdom steget med 25 procent fra 2015 til 2016.

FOA Århus har set en stigning på 40 procent fra 2013 til 2016, viser afdelingernes egne tal.

“Det bekymrer mig, at tallet stiger så meget. Det tyder på, at man er blevet hurtigere på aftrækkeren over for de syge,” siger **Inge Jensen Pedersen**, formand for FOA Århus.

I de sager om fyring, hvor FOAs lokalafdelinger har noteret sygdommens art i FOAs sagsbehandlingssystem, står stress for hver anden sygemelding.

“De seneste fire-fem år er der kommet mange flere stressramte. Det er børne- og ældreområdet, der er hårdest ramt. Ingen kan jo holde til at udføre to mands arbejde,” siger Inge Jensen Pedersen.

Fyret med cancer

Fyringen sker typisk, når en medarbejder er

væk i flere måneder uden en klar tidshorison for, hvornår man er tilbage, siger **Pia Johansen**, der som faglig sagsbehandler i FOA Nordsjælland sidder med sagerne til daglig.

“Etikken er væk. Hvis man før havde for eksempel cancer, kunne man få lidt ro på og nogle skåneopgaver. I dag bliver der kun kigget på kroner og ører,” siger hun.

Formand for FOA Odense **Nina Skov-Lauridsen** anerkender, at mange arbejdspladser gør et forsøg for at fastholde medarbejderne i deres job.

“Men vi oplever oftere, at de såkaldte omsorgssamtaler ikke handler så meget om fastholdelse, men om afskedigelse. Derfor oplever vi også, at flere og flere ønsker at have en bisidder med til disse samtaler,” siger hun.

Fokus på sygefravær

Stort fokus på sygefravær nævnes også som årsag til den kortere lunte med de sygemeldte.

Ifølge **Malene Friis Andersen**, ph.d. og forsker i stress på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har sygemeldte med stress, angst og depression en god prognose for at komme tilbage til arbejdsmarkedet.

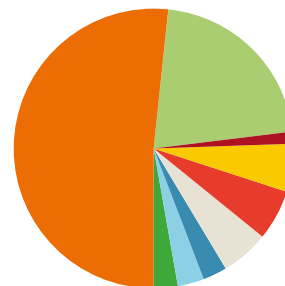
“Men det tager tid, før man er tilbage på fuldt produktionsniveau. Det kræver tålmodighed fra arbejdspladsen.”

Michael Ziegler, formand for KL's Løn- og Personaleudvalg, afviser, at tålmodigheden er blevet mindre.

“Det er altid sidste udvej at afskedige en medarbejder på grund af sygdom, men det kan nogle gange blive nødvendigt af hensyn til den samlede trivsel på arbejdspladsen og de ydelser, vi er forpligtet til at levere til borgerne,” siger han. ★

Søg hjælp, inden du bliver syg
Side 11

69 sager om sygdom, der udløste en fyring



○ Stress:	35
○ Handicap:	15
○ Cancer:	1
○ Diskusprolaps:	4
○ Psykisk lidelse:	4
○ Fysisk lidelse:	4
○ Gigt:	2
○ Mobning:	2
○ Arbejdsulykke:	2

Kilde: Faglige personsager med sygdom som årsag til afskedigelse - oprettet i FOAs fælles sagsbehandlingssystem '360' i 2016.

[Bag om tallene]

- Der findes ingen officielle tal på, hvor mange der bliver fyret på grund af sygdom i Danmark. Men FOAs afdelinger har siden 2015 indberettet sager om afskedigelser i FOAs sagsbehandlingssystem.
- Opgørelsen i artiklen dækker faglige personsager på grund af sygdom oprettet i 2016. Tallene viser, at 2.362 sager ud af 5.420 afskedigelser skete på baggrund af sygdom.
- Kun i 69 sager er det oplyst, hvilken type sygdom det drejer sig om.
- Enkelte FOA-afdelinger har derudover lavet deres egen statistik over fyringer på grund af sygdom over tid. I FOA Århus steg antallet af sager fra 107 til 151 fra 2013 til 2016. I FOA SOSU steg tallet fra 215 til 288 fra 2015-2016.

Kilde: FOA Aarhus og FOA SOSU

mbry@foa.dk

“Det handlede om økonomi”

Jeppe Birkedal Pedersen syntes, han havde det bedste job og de bedste kolleger. Men han blev **opsagt, da han blev syg af stress.**

Af Anni Heiberg ★ foto: Lars Aarø

Klokken er tre om eftermiddagen, men de mørke gardiner er ikke trukket fra. **Jeppe Birkedal Pedersen** har det bedst i halvmørke. Sådan har det været, siden social- og sundhedsassistenten ved hjemmeplejen i Borupvænget og Asferg i Randers sygemeldte sig med stress. Den 6. marts fik Jeppe hjertebanken, prikken i armene og hovedpine.

“Og jeg fik åndenød, da jeg skulle gå,” husker han.

En akuttid hos lægen gav diagnosen alvorlig stress og mild depression.

“Øverste ledelse havde planlagt mange kurser, og vi blev ikke dækket ind. Siden juni sidste år havde jeg stort set haft overarbejde hver dag. Man mødte ind til en plan, der allerede var bagud,” fortæller Jeppe.

“Jeg var sur og træt, når jeg kom hjem og gik ofte i seng før børnene. Min kone kunne se, den var gal, men jeg kørte bare på.”

Pres og økonomi

Jeppe Birkedal Pedersen sygemeldte sig. Lederen bad om en samtale og fik den samme dag.

“Hun var ked af at høre, at jeg havde fået det sådan. Hun spurgte, om hun måtte ringe efter nogle dage.”

Den første uge sov Jeppe næsten 20 timer i døgnet.

“Min læge beordrede ro, men jeg følte mig presset. Min leder spurgte, hvornår jeg var klar, og jeg blev indkaldt til samtale i jobcentret. Det handler om økonomi. Hvis jeg kunne komme tilbage et par timer om ugen, kunne pengene ta-

ges fra en anden kasse. Så er det aktivering.”

“Min leder ville gerne hjælpe mig, men det føltes som et pres. Og jeg følte, at hun var presset oppefra,” fortæller Jeppe.

Opsagt efter stresskursus

Arbejdspladsen hjalp Jeppe Birkedal Pedersen til psykolog, og senere tilbød jobcentret et mestringskursus i stress og depression. Begge dele har han haft stor glæde af.

Men midt i juni fik Jeppe Birkedal Pedersen varsel om opsigelse, og han blev opsagt den 30. juni - små fire måneder efter han først sygemeldte sig - på grund af ‘driftsmæssige og økonomiske årsager.’

“Jeg henvendte mig tidligt til FOA, og de forberedte mig på, at det kunne ende med opsigelse. For jeg var fuldtidssygemeldt og kunne ikke sige, hvornår jeg kunne vende tilbage.”

Jeppe har været gennem mange følelser omkring fyringen.

“Jeg var ked af at miste mit job. Jeg var virkelig glad for det og havde gode kolleger. Men lige i situationen blev jeg også en smule lettet. Nu var der ikke længere et pres om, at jeg skulle hurtigt tilbage.”

Skuffet over opsigelse

Jeppe Birkedal Pedersen er skuffet over opsigelsen. Han ønskede at vende tilbage og havde gavn af både psykologsamtaler og mestringskurset, som han fulgte punktligt. Men kroppen blev ikke klar så hurtigt, som han og arbejdspladsen kunne ønske.

“Jeg vil gerne tilbage til mit fag.”

Jeg kan lide arbejdet, helhedsplejen og det ansvar, der følger med,” siger social- og sundhedsassistenten Jeppe Birkedal Pedersen, der blev fyret, mens han var syg.



“Jeg havde hjertebanken, hver gang jeg havde været til samtale, og jeg kunne ikke komme de to gange om ugen, de ønskede,” forklarer Jeppe.

Jeppe Birkedal Pedersens gamle arbejdsplads vil gerne ansætte ham igen, når han bliver raskmeldt.

“Men efter opsigelsen kan jeg mærke, at jeg ikke skal tilbage. Jeg havde gode kolleger og en velvillig leder. Men hun var under pres. Det handler om økonomi,” gentager Jeppe. ★

info@anniheiberg.dk



Hvis jeg kunne komme et par timer om ugen, kunne pengene tages fra en anden kasse. Det føltes som et pres.

JEPPE BIRKEDAL PEDERSEN,
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

Hvad sker der, når du bliver syg?

- Der er ingen minimumsgrænse for, hvor mange dage du må være syg, før du kan miste jobbet - men arbejdspladsen er forpligtet til at gøre en indsats for at beholde dig.
- Er du syg i mere end 30 dage, skal din arbejdsgiver fortælle kommunen, at du er syg.
- Din leder skal afholde sygesamtale med dig senest efter fire ugers sygdom. Formålet er at tale om, hvordan og hvornår du kan vende tilbage. FOA anbefaler, at du tager din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant med til samtalen.



Læs FOAs guide

[foa.dk/sygdom i pjecen](https://foa.dk/sygdom-i-pjecen)
'Hold fast i jobbet'

Undgå at blive syg af dit arbejdsmiljø

- 1. Reager på tidlige tegn** på for eksempel stress og depression i stedet for at vente, til du er blevet syg.
- 2. Fortæl kolleger, leder eller tillidsrepræsentant**, hvis du kan mærke, du ikke har lyst til at gå på arbejde.
- 3. Brug din FOA-afdeling**, der kan deltage i møder på arbejdspladsen og eventuelt senere med din sagsbehandler.
- 4. Kontakt Arbejdsmiljøetilsynet** eller den øverste ansvarlige i kommunen, hvis arbejdsmiljøet bliver ved med at være dårligt. Du har ret til at være anonym.

Kilde: Faglig sagsbehandler Pia Johansen fra FOA Nordsjælland

Andre årsager til fyring

56 procent af fyrede FOA-medlemmer i 2016 fik fyresedlen af andre årsager end sygdom. Heraf var de største grunde: Arbejdsmangel/besparelser (19 %), tavshedsbelagte årsager (12 %) og adfærd (6 %).

Kilde: Sager fra FOAs lokalafdelinger oprettet i 360 i 2016.



groft sagt

Sandheden om au pair?

Er au pair kulturudveksling, eller handler det mere om billig arbejdskraft til danske familier, der gerne vil aflastes i en travl hverdag? Debatten er blusset op igen efter TV2 i løbet af sommeren har bragt dokumentarserien 'Sandheden om vores au pair'. Her fortæller de filippinske piger blandt andet, at de primært er her for pengenes skyld.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Komikeren Per Helge undrer sig over, at **politikerne forventer topservice** af det offentlige samtidig med, at der skæres ned.

Når Per Helge får en hel teater-sal til at hvine af grin over absurditeterne i det øverste ledelseslag, er eksemplerne ikke opstået i hans hoved. Det er virkeligheden, der er blevet twistet

med en god portion humor. Eksemplerne stammer blandt andet fra hans tid som embedsmand i et ministerium og i Danmarks Radio.

Han undrer sig over, at hverken politikere eller borgere kan se, at når der sker nedskæringer, har det konsekvenser for servicen.

“Når en minister i et samråd bliver bebrejdet, at plejehjemsbeboere sidder med våde bleer, burde man kunne indse, at den slags sker, når man tager penge,” siger han.

Han sammenligner med turer, der klager over mangler og dårlig mad, selv om de kun har betalt 1.900 kroner for en rejse med all inclusive.

“Når der konstant bliver skåret ned, kan man selvfølgelig ikke holde kvaliteten,” siger han og undrer sig over, at skandalen i Skat var sådan en overraskelse, når man konstant gennem mange år havde fjernet medarbejdere. “Desværre er der ikke samme opmærksomhed over, at 1.000 mennesker venter på at få deres arbejdsskadesager afgjort, fordi der også er skåret ned på det område,” siger han. ★



Foto: Michael Daugaard

Per Helge er 49 år.

Han er ingeniøren, der blev embedsmand, der blev komiker. 21. september har han premiere på sit show DJØF med Løgn III, der er baseret på hans egne erfaringer som menig medarbejder og chef i den offentlige administration, herunder et ministerium.



Pædagogisk Assistentuddannelse - uden grundforløb eller praktik (EUV 1)

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

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

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



Vi starter hold igen i foråret 2018.

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

Ingen velfærd uden skat

De kommende måneder vil blive præget af debat om yderligere skattelettelser.

Det ser ud til, at Liberal Alliance har bidt i det sure æble og opgivet det ultimative krav om mærkbare skattelettelser på topskatten for de bedst stillede. Det er i sig selv godt. De hidtidige skattereformer har været med til at skævvride Danmark endnu mere og dermed skabe større afstand mellem de mindste og de højeste indkomster.

Derfor kommer debatten til at handle om mellemindkomster og lave indkomster.

Det kan lyde besnærende at sænke skatten for almindelige indkomster, men den limpind må vi i mine øjne ikke hoppe på. Skatter og afgifter er alles bidrag til den fælles velfærd og service. Og hver gang vi får skattelettelser, kommer der mindre i velfærds- og servicekassen.

Det betyder, at vi ikke kan sikre det nuværende service-niveau, og vi kan heller ikke råde bod på de mange nedskæringer og besparelser under den økonomiske krise. Skat til velfærd og service er ikke blot en abstrakt størrelse. Færre indtægter fra skat og afgifter betyder helt konkret dårligere vilkår for bru-

gerne og endnu mere stressende arbejdsvilkår for de velfærds- og serviceansatte.



Det kan lyde besnærende at sænke skatten for almindelige indkomster, men den limpind må vi i mine øjne ikke hoppe på.

set, så havde sagen været en helt anden. Så kunne vi være begyndt at gøre op med den udvikling, hvor de økonomisk allerbedst stillede stikker af fra resten af samfundet. Som velfærds- og serviceansatte bør vi afvise nye skattelettelser – både af hensyn til den fælles ansvarlighed for de svageste i samfundet og af hensyn til de ansattes arbejdsvilkår. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]

Vi har i den grad brug for flere ressourcer til de velfærdsområder, hvor behovene stiger, og som har været udsat for store besparelser.



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Ufaglærte burde ikke arbejde med mennesker

5. august

Jeg er en af de uddannede, og jeg har aldrig forstået, hvad man bilder sig ind med ufaglært arbejdskraft i arbejdet med mennesker. Der sker nemlig fejl. Jeg har diskuteret det på flere arbejdspladser. Begrundelsen er oftest, at man ikke har råd til faglærte. Min begrundelse: Jeg kan altså heller ikke gå ud og arbejde som elektriker i min sommerferie.

Charlotte Emilie Deleuran

Facebook

Kommunens ansvar, hvis det går galt

5. august

Hvis kommunen vælger at ansætte ufaglært personale, så er det kommunens ansvar hvis/når det går galt. Vi skal som uddannet personale ikke oplære ufaglært/uuddannet folk, som kommunen vælger skal udføre de samme opgaver som os uddannede. Som faglært personale føler vi ofte dårlig samvittighed over for vores borgere, hvis de skal have besøg af en ufaglært, og vi påtager os derfor ofte de tunge opgaver, som den ufaglærte skulle have haft. På den måde får de faglærte flere opgaver og skal løbe hurtigere. Vi uddannede skal smide vores dårlige samvittighed væk og lade kommunen stå



Vi uddannede skal smide vores dårlige samvittighed væk og lade kommunen stå med hele ansvaret for de ufaglærtes manglende faglighed!

LINDA NIELSEN

Hvad mener du?

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

med hele ansvaret for de ufaglærtes manglende faglighed!

Linda Nielsen

Facebook

Sig fra til opgaver, du ikke er uddannet til
5. august

Jeg forstår ikke, at de pågældende medarbejdere, der er blevet sat til en opgave, de er utrygge ved eller ved, de ikke har kompetence til, ikke nægter at udføre opgaven. Det kan jo få fatale konsekvenser for borgeren og for den pågældende medarbejder, selvom det i sidste ende er en sygeplejerske eller ledelsen, der har det overordnede ansvar.

Pia Kock Andersen

Facebook

Negleklipping er konkurrenceforvridning
4. august

Syntes jeg er fuldstændigt forkert. Vi skal ikke til at gå ind

over andre faggrupper, det må jo være konkurrenceforvridning. Så kan vi assistenter jo lige så godt lære fodterapeuterne at give insulin, nu hvor de alligevel er hos borgerne med diabetes. HVER sin faggruppe hver sine opgaver.

Betina Isaksen

Facebook

Fint med negleklip – måske vejen til nyt tillæg
3. august

Jeg syntes, at det lyder som et godt tilbud fodterapeuterne kommer med - sidemandsop-læring - og det vil jo så netop ikke være meningen, at sosu'er skal ordne alle slags fødder og tæer, men netop kun dem der ikke kræver speciel behandling. Jeg tænker, at vi er kompetente nok til at vurdere, om vi kan gøre det, eller om der skal en specialist til.

Man kunne jo så forestille sig, at man kunne forhandle sig til

et tillæg, når man har den ekstra kompetence/opgave.

Nete Franklin Sørensen

Facebook

Et varmt ønske om mere i løn til OK18
30. juli

Elsker mit job som det er. Har de bedste borger og de bedste kolleger. Og vil til enhver tid ikke bytte mit arbejde. Hvis noget skulle være bedre, skulle det da være lidt ekstra løn. Men det er ikke det, der betyder det vildeste, så længe man har det godt, hvor man arbejder, betyder det mere end mere i løn.

Sara Dahlberg Nielsen

Facebook

Tal ordentlig til borgerne eller skift branche
9. august

Man skal ikke overvåge personalet, for det burde være en selvfølge, at man taler ordentlig til borgerne – ellers er man vist i det forkerte fag.

Birgit Nielsen



Hvordan håndterer I konflikter på jobbet?

Mange FOA-medlemmer oplever jævnligt skænderier og konflikter på arbejdspladsen. Har I fundet en god måde at skru ned for de hårde meldinger og sure blikke?

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



21.500 reaktioner
Negleklipping på fødderne er hot stuff! Det affødte i hvert fald en voldsom reaktion på FOAs facebookside, da vi offentliggjorde en artikel om, at ansatte i ældreplejen fremover skal kunne yde simpel fodpleje. Hele 21.500 reaktioner, heraf 1.427 kommentarer, kastede opslaget af sig.



Beboere



[Plant liv]

Plant liv er et projekt på indtil nu 47 aarhusianske plejehjem, hvor beboere og personale bringer naturen tættere på hverdagen.

3 Populære kasser.

Beboere og personale passer sammen plejehjemmets plantekasser. De dyrker blandt andet persille, purløg og basilikum.

4 Ud. Beboeren Irene

nyder en kop kaffe og eftermiddagssolen.



1 Bensving. En beboer strækker ben i solen. Udeliv skaber trivsel og glæde både for beboere og medarbejdere på plejehjemmet Kildevang.

2 Gyng gang. Da Kildevang kom med i projekt Plant Liv, holdt de møde med de 24 beboere for at høre deres ønsker. Det førte blandt andet til en sansegynge. Social- og sundhedshjælper Charlotte Dybro (tv.) gynger med en beboer.

Plantekasser, bålplads, frugttræer og fuglekasser. På plejehjemmet Kildevang i Aarhus Kommune er **en stor del af dagligdagen flyttet udenfor**. Kildevang er med i projekt Plant Liv, der skal sikre mere natur på kommunens plejehjem.

Tekst og foto: Simon Jeppesen

blomstrer ude



5



6



7

8 Huskat. Plejehjemskatten Anton er højt skattet. Både blandt de ældre og hos besøgende børn.

9 Klædt på. "Ude er det påklædningen, der sætter begrænsninger," fortæller Charlotte. Derfor hænger der regntøj klar i Kildevangs garderobe.



8



9

5 Bålhygge. Fokus på udeliv og spontanitet i projekt Plant Liv giver social- og sundhedshjælper Charlotte Dybro (tv.) stor arbejdsglæde. "Jeg blomstrer selv, når jeg kan se noget, der gror," siger hun.

6 Gode toner. Plejehjemmets store, udendørs xylofon er populær. Og den kan ikke spille falsk.

7 Grib bolden. Charlotte Dybro spiller bold med nogle beboere. Både hun og de ældre nyder, at det foregår ude i den friske luft i stedet for inde på plejehjemmet.

karriere



Pernille Zangenberg har med uddannelse i sundhedspraksis fået en større teoretisk ballast: "Jeg kan byde ind med mere."

2009

2017



Mere viden betyder større selvrespekt

[cv]

Navn: Pernille Zangenberg

Alder: 55 år

Job: Social- og sundhedsassistent på Plejeafdelingen Forchhammervej, et midlertidigt sundhedsfagligt tilbud til misbrugere af både alkohol og stoffer.

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent i 1997, arbejdsmiljørepræsentantuddannelse i 2016 og akademiuddannelse i sundhedspraksis på KEA i København, hvor hun indtil nu har taget tre ud af seks moduler.

Sådan kommer du i gang:

En Akademiuddannelse i sundhedspraksis er en praksisnær uddannelse på internationalt niveau. Den giver dig viden og metoder til at løse en række opgaver inden for social- og sundhedssektoren såsom **kvalitetssikring og udvikling**. Uddannelsen giver 60 ECTS point.



Læs mere

kea.dk

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen: swje@foa.dk

Min akademiuddannelse inden for sundhedspraksis har gjort, at jeg er kommet med i en ny arbejdsgruppe på min arbejdsplads, der har fokus på kvalitetsudvikling. Socialforvaltningen skal jo have et hav af materialer, der dokumenterer, hvem vores målgruppe er, og hvad vores metoder og strategier er. Her har jeg været med til at sikre, at vi lever op til socialforvaltningens værdier og målsætninger og de krav, der står i Serviceloven. Det havde jeg ikke været i stand til, hvis ikke uddannelsen havde haft modulet 'kvalitetsudvikling og dokumentation'.

Det er væsentligt at sige, at uddannelsen er langt mere teoretisk, end den er praktisk. Min oplevelse er, at jeg langt hen ad vejen gør det, jeg altid har gjort i forhold til arbejdet med brugerne, men jeg er mere bevidst om etikken bag det, jeg gør. På den måde er uddannelsen videnstung. Den giver mig en faglig ballast, der gør, at når vi diskuterer forskellige ting på arbejdet, så oplever jeg, at jeg kan byde ind med mere. Jeg har fået en større teoretisk viden, og det giver en større arbejdsglæde og en større selvrespekt. I det hele taget synes jeg, at jeg formulerer mig anderledes, end jeg gjorde før. Mere skarpt. Mere klart. Det er en ekstra bonus ved at være tilbage på skolebænken. ★

mail@nanatof.dk



Sig fra over for forråelse

De dukker op fra tid til anden. Sagerne, hvor pårørende har installeret skjult kamera eller mikrofon hos en borger, der er afhængig af fagprofessionelles hjælp. Ingen har hørt deres gentagne klager over plejen og omgangstonen, forklarer de pårørende – som vi så i en trist sag om en dement borger denne sommer.

[kort sagt]

Det er aldrig i orden, at fagprofessionelle taler grimt til de borgere, som de har ansvaret for at yde pleje og omsorg over for.

Lad mig slå fast med det samme:

Det er aldrig acceptabelt, at fagprofessionelle taler grimt til borgere med behov for pleje og omsorg. Det bærer vi alle et ansvar for at standse straks.

Samtidig må vi se i øjnene, at der i arbejdet med mennesker er risiko for forråelse. Det skal ikke forsvares. Men forråelsen kommer ikke ud af det blå. Massive besparelser, flere plejetrængende ældre med svær de-

mens, forventninger fra pårørende samt flere regler og dokumentationskrav bidrager til, at de ansattes faglighed, værdighed og etik fortrænges af kontrol og mangel på opbakning fra ledere og politikeres side.

“
At der er en sammenhæng mellem de ansattes vilkår og risikoen for forråelse, er vi nødt til at indse.

koen for forråelse, er vi nødt til at indse, hvis vi skal komme den til livs. Det ansvar påhviler landets politikere og lederne på arbejdspladserne.

I FOA har vi ansvaret for, at vores medlemmer har værktøjer til at modarbejde forråelse. Pjecen 'Sig det højt – gør det fagligt' fra 2010 er værd at genlæse. Af den fremgår, hvordan vi kan sige fra, når vilkårene betyder, at kvalitet og omsorg forsvinder. Vi må bryde tabuet på arbejdspladserne. Vi har alle et ansvar for, at forvalte opgaven med at hjælpe andre mennesker med høj faglighed og værdighed. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Ansatte tør ikke kritisere

Hver tredje offentligt ansatte holder mund om kritisable forhold på jobbet. Det viser en undersøgelse, som analyseinstituttet Epinion har foretaget blandt offentligt ansatte.

Kilde: Epinion 2017 for LO

OK18: Hvad du ønsker ...

Har du gode idéer til, hvilke krav FOA skal stille til nye overenskomster i kommuner og regioner, er det nu, du skal aflevere dem i din lokale FOA-fagforening. Senest 30. september sender fagforeningerne medlemmernes ønsker videre til forbundet, og så går arbejdet med at formulere FOAs endelige krav i gang. Op til forhandlingerne om OK15 modtog forbundet cirka 6.000 forslag.



Dårlige normeringer – vil du fortælle din historie?

Har du oplevet, at normeringerne er blevet forringet på din arbejdsplads?

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



Foto: Colourbox

Billund opgiver skærmbesøg

Skærmbesøg til ældre borgere har ikke været den økonomiske gevinst, man havde håbet på i Billund Kommune. Derfor har kommunen besluttet at indstille et projekt med skærmbesøg. Skærmene skulle gøre det nemmere at minde den ældre om eksempelvis at tage en pille uden et fysisk besøg, men det har ikke været en succes.

69

kommuner får del i de 425 mio. kroner, som Sundheds- og Ældreministeriet har sat af til at forbedre og forny køkkener på plejehjem. De største beløb er gået til Aalborg, København, Bornholm og Aarhus, der hver især har fået mellem 33 og 44 mio. kroner.

Kilde: sum.dk

Webinar om rehabilitering

Rehabilitering på ældreområdet er temaet for et webinar, du kan se gratis på nettet.



på vpt.dk/hjemmepleje/se-webinar-om-rehabilitering-i-aeldreplejen

Anbefalinger til det nære sundhedsvæsen

Knap halvandet år efter, at regeringen nedsatte et udvalg, der skulle se på sammenhængen i det nære sundhedsvæsen, ligger 20 anbefalinger klar. Blandt andet anbefaler udvalget at styrke so-

cial- og sundhedshjælpere og assistenters evne til at observere ændringer i sygdom. Til efteråret kommer regeringen med et udspil på baggrund af anbefalingerne.

Kilde: sum.dk



Jeg mener, at det gamle mundheld skal vendes om, så det kommer til at hedde 'kontrol er godt, men tillid er bedre.' Vi skal have tilliden tilbage til medarbejderne og lederne i ældreplejen.

.....
ÆLDREMINISTER THYRA FRANK (LÅ), BERLINGSKE

Straf for vold mod sosu

En 56-årig kvinde får to måneders ubetinget fængsel efter vold mod en social- og sundhedsassistent ansat på Marksgården i Næstved, hvor kvinden er beboer.

Beboeren blev sur på den ansatte, fordi hun nægtede at udlevere metadon til den meget fulde kvinde. Beboeren tog derefter fat om halsen på den ansatte.

Kilde: sn.dk



Foto: Colourbox



Foto: Magasinet Pleje/Lotte Brochmann

Hunderute i hjemmeplejen

Hjemmeplejen i Feldsted har fået en besøgshund, Louie. En dag om ugen besøger den med sin ejer Lenette Iversen ældre borgere, der får hjemmehjælp og har lyst til hundebesøg.

Kilde: Magasinet Pleje

Ny pulje til demente

37,5 millioner kroner kan kommuner i samarbejde med regionale enheder og frivillige organisationer søge fra 2017-2019 til etablering af 12-15 rådgivnings- og aktivitetscentre på landsplan. Ansøgningsfristen er 29. september 2017.

Kilde: sst.dk



Foto: Colourbox

Bæltefikseret i 125 dage

Bæltefikseringer, der varer i dage, uger og sågar måneder, er stadig **udbredte i den danske psykiatri**.

Af Andreas Hemme

tema Bæltefiksering

Bæltefikseringer, der varer i uge- eller månedsvis, er stadig hverdag i den danske psykiatri. Den længste bæltefiksering varede 125 dage sidste år, viser aktindsigter, som Fagbladet FOA har fået fra de fem regioner.

Psykiatriske afsnit landet over har ellers haft ekstra fokus på at nedbringe brugen af tvang, siden partner-

skabsaftalerne med målet om at halvere tvangsanvendelsen blev indgået for tre år siden mellem regionerne og det daværende Ministerium for Sundhed og Forebyggelse.

Ifølge Europarådets Torturkomité's retningslinjer bør bæltefikseringer vare i minutter fremfor i timer. Bæltefikseringer i dagevis vurderer torturkomitéen ikke kan retfærdiggøres.

Derfor er de meget lange bæltefikseringer i den danske psykiatri problematiske, mener teamleder i handicapteamet ved Institut for Menneskerettigheder **Nikolaj Nielsen**.

“Der burde være et særskilt mål om helt at undgå de lange bæltefikseringer. De er en helt særlig problemstilling, som der skal tages særskilt stilling til,” siger han.

Målet er ambitiøst nok

Ifølge sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V) er det nuværende mål om at halvere anvendelsen af tvang i psykiatrien ambitiøst nok.

“Det siger sig selv, at 125 dage er alt for lang tid. Jeg så gerne, at det var unødvendigt med de lange fikseringer. Men vi er bare ikke der, hvor vi fra den ene dag til den anden kan få tvangen væk. Men vi har et ekstremt ambitiøst mål om, at tvang ikke skal bruges i det omfang, som man gør i dag,” siger hun. ★



Der burde være et særskilt mål om helt at undgå de lange bæltefikseringer

NIKOLAJ NIELSEN, TEAMLEDER

517

Så mange bæltefikseringer med en varighed på over 48 timer fandt sted i Danmark i 2016. De havde en samlet varighed på 2.841 dage.

Kilde: Sundhedsstyrelsens monitorering af tvang i psykiatrien

Færre timer fikseret

36 færre bæltefikseringer med en varighed på over 48 timer fandt sted i 2016 sammenlignet med 2015. Den samlede varighed af de lange fikseringer er faldet med 2.711 timer.

Kilde: Sundhedsstyrelsens monitorering af tvang i psykiatrien

Tvangsbehandlingslov vedtaget

Et flertal i Folketinget har vedtaget loven om tvangsbehandling af varigt inhabile patienter. Loven indebærer, at blandt andre pårørende til disse patienter kan give samtykke til behandling. Loven træder i kraft 1. januar 2018.

“Vores afsnit føles mere sikkert nu. **Vi har fået en større værktøjskasse,**” siger social- og sundhedsassistent i regionspsykiatrien i Herning Linda Kamstrup.

Veje til mindre tvang
Side 26-27



På afsnit E2 i Herning har de med stor succes **nedbragt brugen af bæltefikseringer**. Blandt andet ved at bruge metoden Safewards.

.....
Af Andreas Hemme ★ foto: Niels Åge Skovbo

149 dage uden bælte

Læs videre på næste side →



Det kan være **en udfordring at berolige oprørte patienter**, da flere af dem har en stor intimsfære, og ikke vil røres for meget, fortæller Linda Kamstrup. Her kan korpuden, der kan varmes op, skabe tryk ved berøring.



Akupressur-ringen er **et af de nye beroligende redskaber** i 'calm down'-kassen. Det kan virke afslappende for de rastløse patienter, at de kan sidde og massere fingrene med den.



149 dage uden bælte

→ Der er en god grund til, at alt hvad der kan kastes med på afsnit E2 i Herning er lavet i plast og gummi eller er låst inde. Personalets sikkerhed kommer nemlig i første række, og da afsnittet er et specialiseret døgnafsnit for patienter med psykotiske lidelser, går bølgerne nogle gange højt.

Personalet har nedbragt antallet af bæltefikseringer og gjort arbejdspladsen mere sikker ved at arbejde på altid at møde patienterne i øjenhøjde og sørge for, at patienterne har det godt. Det har de gjort med flere forskellige, målrettede indsatser.

“Vores afsnit føles mere sikkert nu. Vi har fået en større værktøjskasse og flere muligheder i behandlingen, som virkelig hjælper os,” siger social- og sundhedsassistent på afsnittet **Linda Kamstrup**.

Ro i kroppen

De forskellige indsatser på afsnittet bidrager til personalets forståelse for patienterne, og til patienternes forståelse for dem selv. Patienterne får blandt andet udarbejdet sensoriske profiler af en ergoterapeut.

“Det hjælper patienterne, at de lærer, hvordan de oplever verden anderledes, og hvordan de kan håndtere det,” fortæller Linda Kamstrup.

På afsnittet er de også ved at implementere konflikthåndteringsmodellen Safewards. I den model arbejder man med beroligende metoder, der kan gøre patienterne mindre rastløse ved at give dem nogle sanseoplevelser.

“En psykose er jo, at sanserne er påvirkede. Det kan så hjælpe patienterne, at få sanserne stimuleret. Mange af

[Bag om ordet]

Safewards betyder direkte oversat ‘sikre afdelinger’. Det er en konflikthåndteringsmodel, udviklet af professor i psykiatrisk sygepleje Len Bowers fra London.



Læs mere

safewards.net/da/

Redskaber til mindre tvang

Side 26-27



Med tunge kæde- eller kugledyner kan patienterne bedre mærke sig selv og deres kropsafgrænsning. Dynerne, der vejer op til 15 kilo, **kan gøre patienterne mindre psykotiske og angste.**

dem kan for eksempel mærke, at det hjælper mod deres rastløshed, hvis de sidder med en sensortræner i hænderne,” fortæller Linda Kamstrup.

Sig det, som det er

Hele personalegruppen har også været på et kursus i deeskalering, hvor de er blevet undervist i, hvordan man undgår at optrappe en situation, og hvordan man fysisk kan støtte hinanden i situationer, hvor patienter oplever kontroltab.

”Hvis patienten har tunnelsyn og er panisk og bange, så bliver vi det også nemt. Men nu går vi tre eller fire ansatte ind på en bestemt måde i en sikkerhedsformation,” siger Linda Kamstrup.

Personalet bruger forskellige teknikker for at nedtrappe situationer, der kan føre til bæltefik-



Vi har mange svære, men gode snakke med patienterne.

LINDA KAMSTRUP, SOSU-ASSISTENT

sering. Med inspiration fra Safewards-modellen sørger de for eksempel for hele tiden at italesætte, hvad der foregår.

”Hvis patienten råber meget, fordi han er bange, fortæller vi ham, at det gør os alle sammen bange,” fortæller Linda Kamstrup.

Timeout fremfor konfrontation

Før i tiden ville personalet gribe ind, hvis en patient ødelagde inventar i en tilspidset situation, siger Linda Kamstrup. Nu kan personalet finde på at trække sig

for at give patienten en timeout.

”Så må vi leve med, at en stol går i stykker. Men ingen kommer til skade, og vi kan undgå situationer, hvor vi griber fysisk ind, som kan ende med, at vi bliver nødt til at bæltefikse patienten,” fortæller hun. ★

anhe@foa.dk

For sikkerheden og den faglige sparrings skyld er der altid minimum to ansatte til patient-samtaler. Her sørger sosu-assistent Linda Kamstrup (tv.) og udviklingssygeplejerske Irene Amby samtidig for, at **patienten sidder tættest på udgangen, så hun nemt kan tage en timeout**, hvis det bliver nødvendigt.



[cv]

Navn: Linda Kamstrup

Alder: 51 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Afsnit E2 i Regionspsykiatrien i Herning, der har 12 sengepladser til patienter med psykotiske sygdomme. Ca. hver tredje seng går til retspsykiatriske patienter

Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der skriver til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Lene Lauge Berring
Titel: Ph.d., seniorforsker ved Psykiatrisk Forskningsenhed Region Sjælland

Mail: lelb@regionsjaelland.dk

BRUG POSITIVE ORD

Ved vagtskifte mødes personalet typisk og diskuterer den enkelte patient. Her vil rapporterne ofte have fokus på usædvanlig adfærd eller vanskelige patienter. For at fremme en positiv forståelse for patienterne og mindske sandsynligheden for konflikter, kan man med positive ord også sige noget godt om hver patient. Det kan være alt fra, at de har spist alt deres mad, til



at de har udvist tålmodighed og forståelse i en presset situation. Hvis det ikke er muligt at fremhæve noget positivt ved en patients adfærd, kan man i stedet fremhæve deres positive egenskaber generelt, eller sige noget positivt om, hvor-

dan personalet støttede patienten. Samtidig kan man, hvis der bliver rapporteret om vanskelig eller forstyrrende adfærd, tilbyde en psykologisk forståelse og forklaring af patientens adfærd.

Sådan kan du nedbringe brugen af tvang

AFKLAR GENSIDIGE FORVENTNINGER



Ligesom personalet har forventninger til patienterne, har patienterne også forventninger til personalet. Det er vigtigt, at personalet i samar-

bejde med patienterne skaber klarhed om regler og rutiner i afsnittet. Det skaber tryghed, og det kan hjælpe de ansatte til at være kon-

sekvente, ligesom det giver patienterne mulighed for at henvise til forventningerne, hvis personalet ikke efterlever dem.

De gensidige forventninger kan klarlægges på et fællesmøde med patienterne, hvorefter de skrives ud og hænges op.

BEROLIGENDE METODER

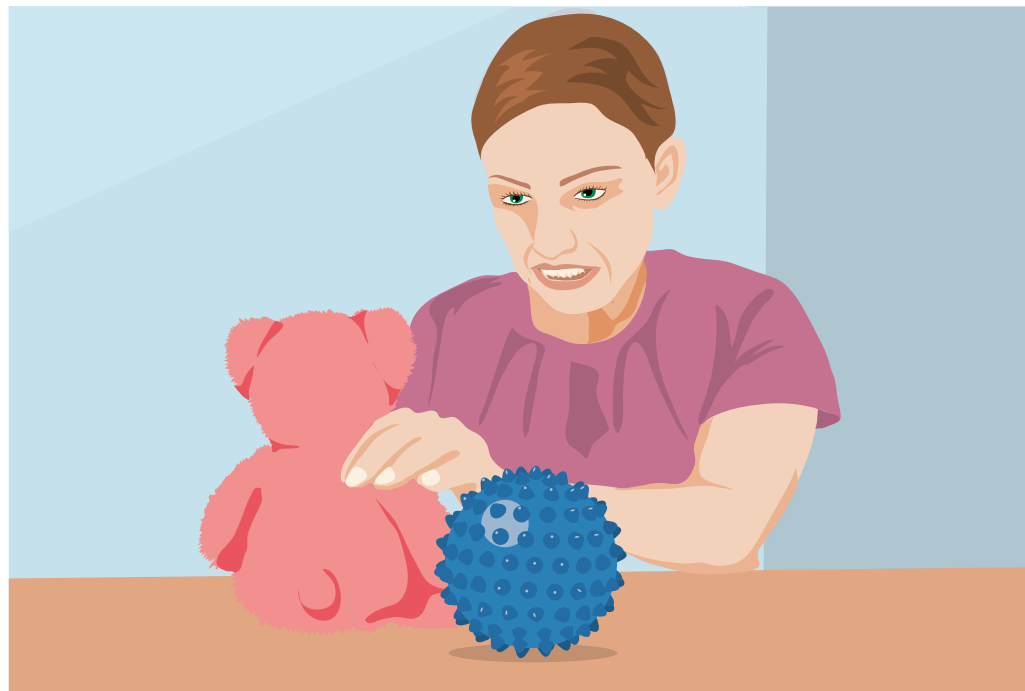


Hvis en patient er anspændt eller urolig og viser tegn på, at hun kan blive vred eller aggressiv, kan man bruge interventionen beroligende metoder. Det kan for eksempel

være en 'calm down-kasse,' der indeholder forskellige sansestimulerende redskaber, som patienten kan bruge. Indholdet af kassen skal man finde ud af lokalt på sin afde-

ling, da de beroligende metoder skal passe til de rammer man arbejder under og de patienter, man har. 'Calm down-kassen' kan blandt andet indeholde ting som anti-stress-

kugler, afslappende musik, bløde bamser, massagekugler og lignende.



tema Bæltefiksering

Riv ud og hæng op!

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: redaktionen@foa.dk (skriv bladnummer)

LÆR HINANDEN AT KENDE



I en travl hverdag på et psykiatrisk afsnit kan mange ting stå i vejen for, at personale og patienter lærer hinanden at kende. Derfor kan det hjælpe, at man på afsnittet indsamler information om folk, som kan tegne et portræt af personerne. Personalet giver en række informationer om sig selv, som de gerne vil have, at patienterne ved. Det kan være hvor længe man har været i arbejdet, livretter,



nydtingsmusik og lignende. Informationerne skrives ned og samles i en mappe, der er tilgængelig for patienterne. Hvis patienterne har lyst, udarbejder personalet et ark med lignende

informationer om dem, som kan danne et billede af, hvem patienten er som person. Den gensidige viden og fortrolighed om hinanden kan hjælpe til, at man hurtigere kan danne en relation.

En god relation gør det nemmere at arbejde med patienternes håndteringsevne og uhensigtsmæssige adfærd. Og får dem til at føle sig beroligede og bedre tilpas under deres indlæggelse.

Ud af det røde felt



[cv]

Navn: Anette Jørgensen

Ålder: 55 år

Uddannelse: Social- og sundhedshjælper

Job: Aftenvagt på afdeling 8 på Attendo Vonsild Have Plejecenter, Kolding

Trafiklysmetoden

Metoden bliver også kaldt 'grøn, gul, rød-metoden' eller 'blinklyset'. Det er en enkel metode til at læse og vurdere borgerens signaler og beskrive personalets handlemuligheder. Redskabet består af et eller flere skemaer, blandt andet risikoprofiler og handleplaner for hver enkelt borger.

Kilde: voldsomudtryksform.dk

"Borgeren skal helst være i det grønne felt. Det er hans komfortzone, hvor han er glad og tilfreds. I det gule felt er han på vej til at blive vred eller ked af det, og i rødt kan det være, at han råber højt, kaster med ting eller slår ud efter personalet. Er borgeren på vej i gult eller rødt, skal jeg få ham tilbage i grønt."

Sådan forklarer social- og sundhedshjælper **Anette Jørgensen** princippet bag trafiklysmetoden, som de ansatte bruger til at risikovurdere beboerne med demens på Attendo Vonsild Have Plejecenter i Kolding.

På et dagligt morgenmøde taler de ansatte om, i hvilken kategori borgerne aktuelt befinder sig. Der kan ske ændringer i løbet af dagen. Derfor vurderes beboernes tilstand igen klokken 15 og 23, så medarbejderne er opdaterede.

Positiv udvikling

Plejecentret begyndte at bruge trafiklysmetoden i september 2016 i forbindelse med en tidligere beboer, som var meget udadreagerende og voldsom. Metoden var så effektiv, at man besluttede også at anvende den i forhold til andre demente og udadreagerende beboere. Der har indtil midt januar i år kun været registreret en enkelt voldsepisode.

"Trafiklysmetoden har sat gang i en positiv proces. Den er nem at bruge, og den gør mig mere bevidst om, hvordan borgeren har det. Derudover skaber den et godt overblik, som man hurtigt kan handle på, hvilket i sidste ende fører til en god hverdag for både borgere og ansatte," siger Anette Jørgensen.

Individuelle hensyn

En beboer med demens kan ofte ikke selv fortælle, hvorfor hun er blevet mere vred-laden, isolerer sig eller begynder at vandre rundt om natten. Derfor bruger personalet observationer om for eksempel ændringer i afføringsmønster eller spisevaner til at vurdere, om det kan være årsag til den ændrede adfærd, og hvor der kan sættes ind.

I skemaer skriver de ansatte ned, hvordan hver enkelt dement beboers adfærd er i grønt, gult eller rødt felt, og hvilke handlinger der kan hjælpe beboeren tilbage i en tilfreds og afbalanceret tilstand.

For at få beboeren tilbage i grønt bruger Anette Jørgensen forskellige strategier. Nogle har behov for en beroligende hånd på armen, mens en tur ud i den friske luft eller at lytte til dansk-top-musik virker på andre. Løsningen kan også være at gå og komme tilbage efter fem minutter, så beboeren får fred til at falde til ro. Hvis situationen går i hårdknude, kan det være, at en kollega må overtage. Der skal tages individuelle hensyn. ★

biras@mail.tele.dk

"Jeg er meget glad for mit arbejde - **der er både udfordringer og mange glæder**," siger sosu-hjælper Anette Jørgensen. Hun er på en afdeling, hvor syv beboere er ramt af en demenssygdom i forskellig grad. Her ses hun med beboer Esther Østergaard.



Ingen ville tage ansvar for en murertråd, der kostede Dorte Mathiasen hendes arbejdsliv. Men det fik FOA lavet om på.

Dorte fik erstatning for faldulykke

Vejen til erstatning

2013 September 2013:

Dorte Mathiasen falder over murer-snor.

November 2013:
Ulykken anmeldes.

2014 November 2014:

Arbejdsskaden anerkendes med méngrad på fem procent. Dortes opsigelsesperiode udløber.

2015 December 2015:

Dortes erhvervs-evnetab fastsættes til 50 procent.

2016 Juni 2016:

Varigt mén forhøjes til 15 procent.

2017 Marts 2017:

Underentreprenør påtager sig delvist ansvar for ulykken. Erhvervsenetabet forhøjes til 70 procent.

2018 Marts 2018:

Efter Dortes ressourceforløb vil arbejdsskadesagen blive genoptaget.

Hjemmehjælper **Dorte Mathiasen** var på vej ind i en opgang for at besøge en borger, da hun pludselig snublede. Hendes forsøg på at undgå at falde betød, at hun med endnu større fart slog sin højre arm og skulder hårdt ind i opgangens glasparti.

“Jeg vidste med det samme, at noget var helt galt. Min arm var på samme tid slatten, død og smertende,” husker Dorte Mathiasen om ulykken, der skete i 2013.

Årsagen viste sig at være en murersnor, der var ophængt i opgangen, men kun synlig indefra. Ingen skilte eller lignende advarede om snublefælden bag hoveddøren.

Dorte Mathiasen måtte med ambulance til hospitalet, hvor det viste sig, at hendes skulder og overarm var brækket fire steder. Men først otte dage senere blev hun opereret.

“Det var hårde dage med mange smerter, og jeg måtte sidde op og sove. Efter operationen havde jeg stadigvæk ondt og fik morfin, og det første halve år sov jeg det meste af tiden,” siger Dorte Mathiasen.

Ingen ville tage ansvar

Ulykken blev anmeldt og anerkendt som

arbejdsskade. Men FOA ville også have afklaret, om nogen kunne gøres ansvarlig for ulykken og dermed være forpligtet til at betale erstatning.

Forbundet anlagde derfor retssag mod den andelsforening, der ejede bygningen. Andelsforeningen stævnedes derefter det byggefirma, der havde hovedansvaret for reno- veringen, som så stævnedes den underleverandør, der tog sig af arbejdet i opgangen.

Ingen ville i første omgang tage ansvar for den famøse murertråd, men alle retssagerne blev i sidste ende undgået, da underleverandøren efter flere måneders forhandlinger med FOA erkendte sit ansvar for ulykken.

Bevisbyrden var tung at løfte, da ingen vidner så Dorte Mathiasen falde. Alligevel afviste hun flere forligstilbud, fordi de ikke indebar, at byggefirmaet påtog sig ansvaret for ulykken.

“Det betød så meget for mig, at de anerkendte deres skyld, efter i så lang tid at have afvist det,” siger hun.

Økonomisk sikret, men ...

Byggefirmaet skal dog ikke betale hele det forsørgelsesgrundlag, som Dorte Mathiasen har mistet.



Det betød så meget for mig, at de anerkendte deres skyld, efter i så lang tid at have afvist det.





Hun får også sociale ydelser samt ydelser i arbejdsskadesagen.

Men foreløbig har hun fået 147.000 kroner i erstatningssagen, og de kommende år kan hun regne med omkring 60.000 kroner om året. Senere, når hendes arbejdsprøvninger og arbejdsskadesagen er afsluttet, forventer FOA, at hun får et éngangsbeløb til endelig afregning af sagen.

Dorte Mathiasen kvitterede for FOAs indsats med en stor buket blomster.

“Jeg synes bare, at de har gjort så godt,” siger hun. Men lige så glad, hun er for resultatet af

“Jeg vil hellere have et fleksjob end ende på førtidspension, **for jeg vil gerne ud at møde mennesker,**” siger Dorte Mathiasen, der før sin arbejdsulykke var ansat i hjemmeplejen.

erstatningssagen, lige så ked er hun af, at hendes arbejdsliv er slut.

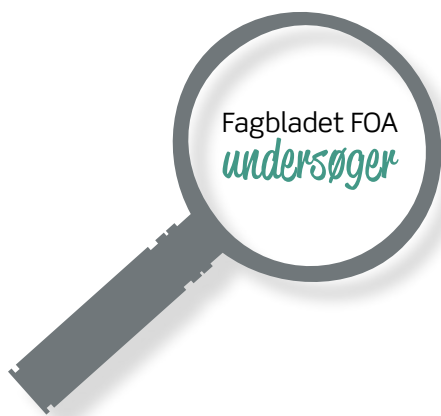
“Jeg var 46 år, da ulykken skete, glad for klienter og kolleger og i fuld vigør. Nu kan jeg ikke noget som helst. Jeg var meget trist i starten, men nu er jeg kommet videre. Jeg må jo acceptere, at det her er mit liv nu.” ★

fida@foa.dk

[Erstatningsansvar]

Hvis man er skyld i, at en anden person kommer til skade, skal man betale erstatning for tabt arbejdsfortjeneste, helbredelsesudgifter og andet tab, som skaden er årsag til. Endvidere skal man betale godtgørelse for svie og smerte.

Kilde: Bekendtgørelse af lov om erstatningsansvar, § 1, stk. 1



Fagbladet FOA udgiver single i samarbejde med Zetland

- Anders Ejbye-Ernst, der er journalist på Fagbladet FOA, har siden drabet på en social- og sundhedsassistent på Lindgården 25. marts 2016 afdækket forholdene for ansatte og beboere på bosteder for psykisk syge. Efterfølgende har han arbejdet med at kortlægge hospitalspsykiatrien.
- Fagbladet FOA har stillet Anders og hans research til rådighed for Zetland, der er et digitalt medie med fokus på perspektiv frem for hurtige nyheder. De har sammen skrevet en single, en slags minibog, der blev udgivet hos Zetland 6. juni og efterfølgende offentliggjort på Fagbladet FOA.
- Singlen blev omdrejningspunkt for en større mediedebat om psykiatrien.



Hele fortællingen om krisen i psykiatrien kan læses på **fagbladet foa.dk/single**

Hospitalspsykiatrien er i problemer. Det har **store konsekvenser for ansatte og patienter**. Fagbladet FOA bringer her et sammendrag af en større fortælling om psykiatrien, som vi har lavet i samarbejde med mediet Zetland.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Marie Hald/Zetland

En psykia

Antallet af psykiatriske patienter vokser, og der er kommet flere kriminelle patienter med misbrug. Desuden stiger brugen af tvang på landsplan. Udviklingen bekymrer flere eksperter på området.

“Psykiatrien befinder sig i en ond cirkel. Det kan få meget alvorlige konsekvenser, hvis ikke vi gør noget nu,” siger **Anne Lindhardt**, formand for Psykiatrifonden.

Krisen skyldes blandt andet, at der er sket en eksplosiv vækst i patienter, mens

antallet af senge er reduceret. Det skader behandlingen.

Samtidig er der kommet langt flere retspsykiatriske



Jeg er dybt bekymret for nogle af de ting, vi ser på psykiatriområdet.

ELLEN TRANE NØRBY (V), SUNDHEDSMINISTER

patienter, altså psykisk syge med domme. Selvom regionerne har oprettet flere sengepladser til dem, er man alligevel blevet løbet over ende af stigningen i patienter med domme. På grund af pladmangel må flere af dem indlægges blandt de almindelige patienter.

Dømte får ikke rette hjælp
Fagbladet FOA kan dokumentere, at der i næsten hver tiende seng på de almindelige psykiatriske afdelinger ligger





tri i krise

en retspsykiatrisk patient. Det betyder, at deprimerede fru Hansen risikerer at blive indlagt ved siden af en patient, der er dømt for mord, voldtægt eller salg af stoffer.

Svigtet er imidlertid dobbelt. Flere af de retspsykiatriske patienter kan ikke få den hjælp, de har brug for, i den almindelige psykiatri. Indlæggelsen her risikerer derfor at få karakter af opbevaring frem for behandling, fortæller **Karen Stæhr**, formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA.

Millioner på vagter

Konsekvenserne er tydelige. En undersøgelse af otte tilfældigt udvalgte hospitaler viser, at opkaldene til politiet i gennemsnit steg med 19,7 procent fra 2010 til 2016. Samtidig viser aktindsigter, at flere hospitaler landet over er begyndt at bruge millionbeløb på vagter.

“Jeg bliver enormt vred over, at der ikke er nogen, der handler. Politikerne stiller sig gang på gang op og siger, at nu skal vi have fokus på psy-

kiatrien og sikre, at medarbejderne er trygge, men handlingen udebliver,” siger Karen Stæhr.

Sundhedsminister **Ellen Trane Nørby** (V) erkender, at der er problemer i psykiatrien, som hun netop nu er i gang med at kortlægge.

“Jeg er dybt bekymret for nogle af de ting, vi ser på psykiatriområdet. Det er derfor, jeg iværksatte styringsgengangen af hele psykiatriområdet tilbage i januar. Der er nogle grundlæggende proble-

mer, som vi er nødt til at tage hånd om,” siger ministeren. ★

anee@foa.dk

Tip os

Oplever du forhold på dit arbejde, som Fagbladet FOA skal undersøge i dybden? Så send en mail til redaktionen@foa.dk

Hver fjerde har konflikter på jobbet

FOAs medlemmer har jævnligt skænderier med kolleger. **Kerneopgaven kan være uklar, og det fører let til misforståelser,** siger erhvervspsykolog.

Af Nana Toft

Ryger der indimellem en finke af panden på din arbejdsplads? Så er du ikke alene. Hvert fjerde FOA-medlem oplever månedligt eller oftere konflikter eller skænderier, viser ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Der er flest konflikter blandt ansatte inden for social- og sundhedsområdet, men andre faggrupper følger lige efter. Det er især et stigende arbejdspress og uenighed om arbejdsopgaverne, der udløser skænderierne, vurderer erhvervspsykolog **Tine Ravn Holmegaard**.

“Kerneopgaven på mange arbejdspladser er hele tiden til forhandling og fortolkning, så du kan let gå forkert i manges øjne,” siger Tine Ravn Holmegaard, der samtidig ser, at mange ansatte løber væsentligt stærkere i dag, end de gjorde tidligere.

“Jo mere pres, jo kortere er lunten. Hvis det så samtidig er uklart, hvordan man bedst løser en opgave, så har vi en eksplosiv cocktail,” siger hun.

Støtte mindsker skænderier

I FOA er det også arbejdsmiljøkonsulent **Charlotte Bredals** erfaring, at tiden med kolleger er blevet mindre og mindre.

“Mange steder er den sparet væk til fordel for skriftlig kommunikation, for eksempel mellem dag- og aftenvagter. Det giver grobund for flere konflikter. Myter og misforståelser opstår langt hurtigere, hvis man ikke har mulighed for at tale ordentligt sammen,” siger hun.

FOAs analyse viser samtidig, at hvis ansatte oplever støtte fra kolleger, så er der færre skænderier. Således er det kun en ud af ti, der oplever konflikter ugentligt, hvis de får støtte, mens det er en ud af tre, hvis de ikke får hjælp. ★

mail@nanatoft.dk

Så mange skændes på jobbet

- 27 procent af FOAs medlemmer oplever månedligt – eller oftere – skænderier eller konflikter på arbejdspladsen. Der er flest konflikter blandt medlemmer inden for social- og sundhedsområdet.
- Samlet set har 70 procent været udsat for skænderier eller konflikter inden for det seneste år.
- Tre ud af ti oplever ikke, at konflikterne løses retfærdigt.

Kilde: FOA-undersøgelse om skænderier og konflikter, januar 2017, 4.651 deltog.

I månedsvi var Hjemmeplejen i Vissenbjerg opdelt i to grupper, der talte ondt til hinanden. **Hjælp udefra har vendt stemningen.**

Af Nana Toft ★ foto: Heidi Lundsgaard

Stemningen var konfronterende og mistroisk. Men **hjælp udefra vendte mistillid til tillid** i personalegruppen i Hjemmeplejen i Vissenbjerg.

A photograph of three women standing outdoors on a paved path next to a green hedge. The woman on the left is wearing a blue short-sleeved button-down shirt and has her arm around the shoulder of the woman in the middle. The woman in the middle is wearing a light blue patterned short-sleeved top, dark pants, sunglasses, and a necklace. The woman on the right is wearing a blue short-sleeved button-down shirt over a dark top and has her arm around the shoulder of the woman in the middle. All three are smiling at the camera.

“Det var de
gode mod de
onde”

Læs videre på næste side →

40

procent af de FOA-medlemmer, der har oplevet skænderier eller konflikter inden for det seneste år, havde i 2016 et sygefravær på mere end syv dage.

Skænderier fører til jobskifte

43 procent af de FOA-medlemmer, der har oplevet skænderier eller konflikter på jobbet inden for det seneste år, overvejer at søge væk fra deres nuværende arbejdsplads. For medlemmer, der ikke har oplevet det, er tallet 20 procent.

Kilde: FOA-undersøgelse om skænderier og konflikter, januar 2017, 4.651 deltog.

Få hjælp fra SPARK

SPARK - samarbejde om psykisk arbejdsmiljø i kommunerne - tilbyder sparring til at handle på udfordringer med det psykiske arbejdsmiljø. Sparringen gives til den lokale TRIO - tillidsrepræsentant, arbejdsmiljørepræsentant og leder på kommunale arbejdspladser. Et forløb består typisk af fire møder a tre timer.

 **Søg hjælp på**
vpt.dk/spark



Når Stina og Camilla laver et møde eller en begivenhed, gør de det sammen. **“Vi planlægger og formulerer målene sammen.** Det gjorde vi ikke før, og det gør os stærkere,” siger Stina David-Nielsen.



Hvis vi er pressede, bliver vi rigide og uflexible. Så mister vi vores tolerance.

ERHVERVSPSYKOLOG TINE RAVN HOLMEGAARD

Vi fik hjælp til at se det lidt fra oven. **Nu ved vi, at det handler om strukturer og ikke personer.** I dag kommer vores kolleger mere til os, og vi er blevet bedre til at sparre og være konstruktive, siger Camilla Thorsgaard Ibsen.

→ “Det var de gode mod de onde”

Misforståelser. Brokkerier. Spydigheder. Gennem adskillige måneder i 2016 var personalegruppen i Hjemmeplejen i Vissenbjerg på Fyn tydeligt opdelt i to grupper med en ubagelig stemning af ‘os mod dem’.

Sådan fortæller social- og sundhedsassistenterne **Stina David-Nielsen** og **Camilla Thorsgaard Ibsen**, der er henholdsvis tillids- og arbejdsmiljørepræsentant samt leder **Anne Brandt Larsen**.

“Man bagtalte hinanden, talte om at de

andre var inkompetente og undlod at give hinanden oplysninger om borgerne. Der var lidt en stemning af, at det var de gode mod de onde,” fortæller Stina David-Nielsen.

Talerør for hver sin kultur

Præcis hvornår konflikten startede, husker leder Anne Brandt Larsen ikke. Blot at den kom til udtryk i en håndfuld markante personligheder, der blev talerør for hver sin opfattelse af, hvordan arbejdet burde udføres.

Ledelsen holdt flere møder med de ansatte for at forsøge at løse konflikten, men intet hjalp.





“Stemningen fortsatte med at være virkelig dårlig. Til sidst forstod vi, at vi havde brug for hjælp til at løse situationen,” siger Anne Brandt Larsen.

De var derfor taknemmelige, da de som TRIO – leder, tillids- og arbejdsmiljørepræsentant – fik bevilget et vejledningsforløb med en konsulent fra SPARK, der har specialiseret sig i konfliktløsning.

En fælles arbejdsplads

Forløbet gav dem både en række aha-oplevelser og redskaber til at forebygge konflikter. Blandt andet fik de en række

teknikker til at imødekomme personalets frustration uden at påtage sig de samme følelser.

“Pludselig kunne vi se det hele i et helikopterperspektiv, og det blev tydeligt for os, at problemet selvfølgelig ikke var de ansatte, men en konfronterende kultur, der havde fået lov til at smitte og brede sig,” fortæller Camilla Thorsgaard Ibsen.

TRIO'en fik planlagt personalemøderne i detaljer, så de tre var enige om, hvem der tog sig af hvilket punkt. Desuden

blev hele personalegruppen indkaldt for at kickstarte en ny måde at kigge på og løse konflikter.

“Effekten blev, at personalet oplevede en samlet TRIO, der hele tiden vidste, hvor vi var på vej hen. I dag kan der godt stadig være fnidder, men ‘os mod dem’-stemningen er erstattet af følelsen af at have en fælles arbejdsplads,” fortæller Stina Davidsen-Nielsen. ★

**Undgå at
optrappe en
konflikt**
Side 38-39

mail@nanatof.dk



“Mia og jeg kan være rygende uenige. **Men fordi vi prioriterer pauserne sammen, er jeg tryk. Og med tryk kommer tillid.**” fortæller omsorgsmedarbejder Kenneth Laugesen Johansen.



Fælles pauser styrker sammenholdet

Find Ole

Fællespauserne er en del af et generelt fokus på arbejdsglæde på Bofællesskaberne Inge og Sofie Marie. Indsatsen har ligefrem fået et navn: 'Find Ole', hvor Ole er en reference til kosmetologen Ole Henriksen, der er kendt for sin livsglæde.

Forebyggelse virker

Færre oplever skænderier og konflikter på de arbejdspladser, der i høj grad prioriterer forebyggelse af arbejdsmiljøproblemer. Det gælder 60 procent af medlemmerne her, mod 87 procent på arbejdspladser, der i lav grad forebygger.

Kilde: FOA-undersøgelse om skænderier og konflikter, januar 2017, 4.651 deltog.

Jo mere man kender hinanden, jo lettere går de svære samtaler med kolleger.

Bofællesskaberne Inge og Sofie Marie har fokus på pausekultur.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

“Skal du med til Fies fødselsdag? Alle er inviteret.”

Kollegerne fra Bofællesskaberne Inge og Sofie Marie i Ringsted sidder tæt omkring et bord i personalestuen. Klokken er 19.30, så fællespausen er lige begyndt.

Det er godt et år siden, at pausen blev indført. Filosofien er, at hvis man kender hinanden privat, mindsker det misforståelser og konflikter. Og det lader til at virke.

“Vi lærer hinanden at kende i de her pauser, og det gør mig tryk. Og når jeg er tryk, er det lettere for mig at gå til en kollega, hvis der er noget, vi er uenige om,” fortæller omsorgsmedarbejder **Kenneth Laugesen Johansen**.

Spilleregler for pauserne

I starten var det lidt svært for de ansatte at

forstå idéen om en fælles pause, og der var en smule modstand. Men i dag kan alle se værdien.

“Vi slapper selvfølgelig af, vi taler også indimellem om arbejdet, men pausen har først og fremmest en social funktion,” siger kollega og socialpædagog **Mia Pedersen**.

Derfor er der også aftalt en række spilleregler.

“Det skal være et rum, hvor vi lytter til hinanden. For eksempel er det no-go at sidde med hver sin mobiltelefon,” forklarer Kenneth Laugesen Johansen.

De ved, hvem jeg er

Normalt er Kenneth Laugesen Johansen ifølge eget udsagn ellers ‘ikke særlig god til de svære samtaler’. Men fordi hans kolleger har tid og mulighed for at følge med i, hvad der foregår i Kenneths liv, både fagligt og privat, så lytter de, når han endelig tager bladet fra munden.

“De ved, hvem jeg er, så selv om vi måtte være uenige, så er der en tillid,” siger Kenneth Laugesen Johansen.

Mia Pedersen er nok den kollega, han kan være mest uenig med.

“Vi er meget forskellige. Men vi er enige om, at dialogen er central, og så kan vi begge to godt lide at blive udfordret. Det løfter kun vores faglighed,” siger Mia Pedersen. ★

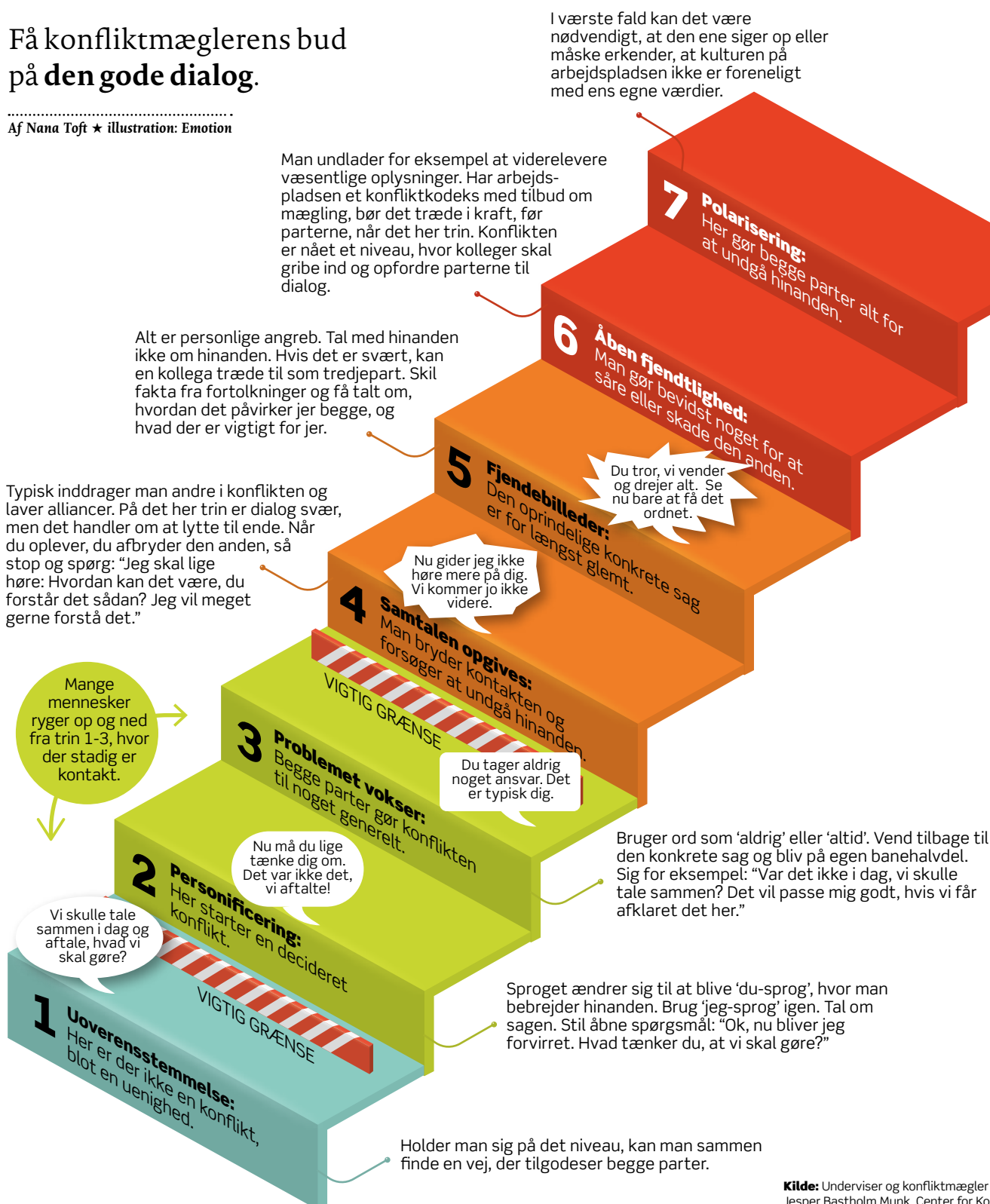
mail@nanatof.dk

Undgå at optrappe en konflikt

7 råd til at forebygge konflikter
Side 40-41

Få konfliktmæglerens bud på den gode dialog.

Af Nana Toft ★ illustration: Emotion



Kilde: Underviser og konfliktmægler
Jesper Bastholm Munk, Center for Konfliktløsning

7 råd til at forebygge konflikter

Hvad kan du selv gøre?
Og hvad er gruppens ansvar?

Af Nana Toft ★ tegninger: Gitte Skov



1. Tal ordentligt

Stop brok. At have brug for at 'ventilere' er en dårlig undskyldning for at hælde galde ud. Neurologisk forskning viser, at det fastholder dårlig stemning. Altså: Styr, hvad der kommer ud af egen mund.

2. Vær faglig

Undgå at blive personlig. Hold uenigheden på den faglige bane. Det handler om, hvad I gør – og ikke hvem den anden er. Med andre ord: Gå efter bolden frem for 'manden'.

3. Gå altid tilbage til en fuser

Hvis der har været en, der har hakket på dig, så tag kontakt igen. Spørg: Hvad skete der i går? Gør det gerne hurtigt, så det ikke hober sig op. Og hvis det er dig selv, der har været urimelig, så gør det samme og sig for eksempel: Jeg er ked af den måde, jeg fik håndteret situationen på i går.

4. Giv alle en stemme

Du kender det måske godt: Du sidder til personalemøde, hvor det er de samme, der siger noget, og de samme, der tier. Hvis I diskuterer ting, så tag en runde, så alle får en stemme.

5. Undgå sladder

"Nu er hun igen sent på den!"
Støt din kollega ved at give stemme til 'modhistorien' - f.eks. at kollegaen oftest kommer til tiden. Eller udfordr din kollega ved at undersøge mulige årsager til forsinkelser. Hvis du bare lytter, risikerer du at acceptere en negativ historie om en kollega. Altså: Ret, hvad der kommer ud af kollegaens mund.

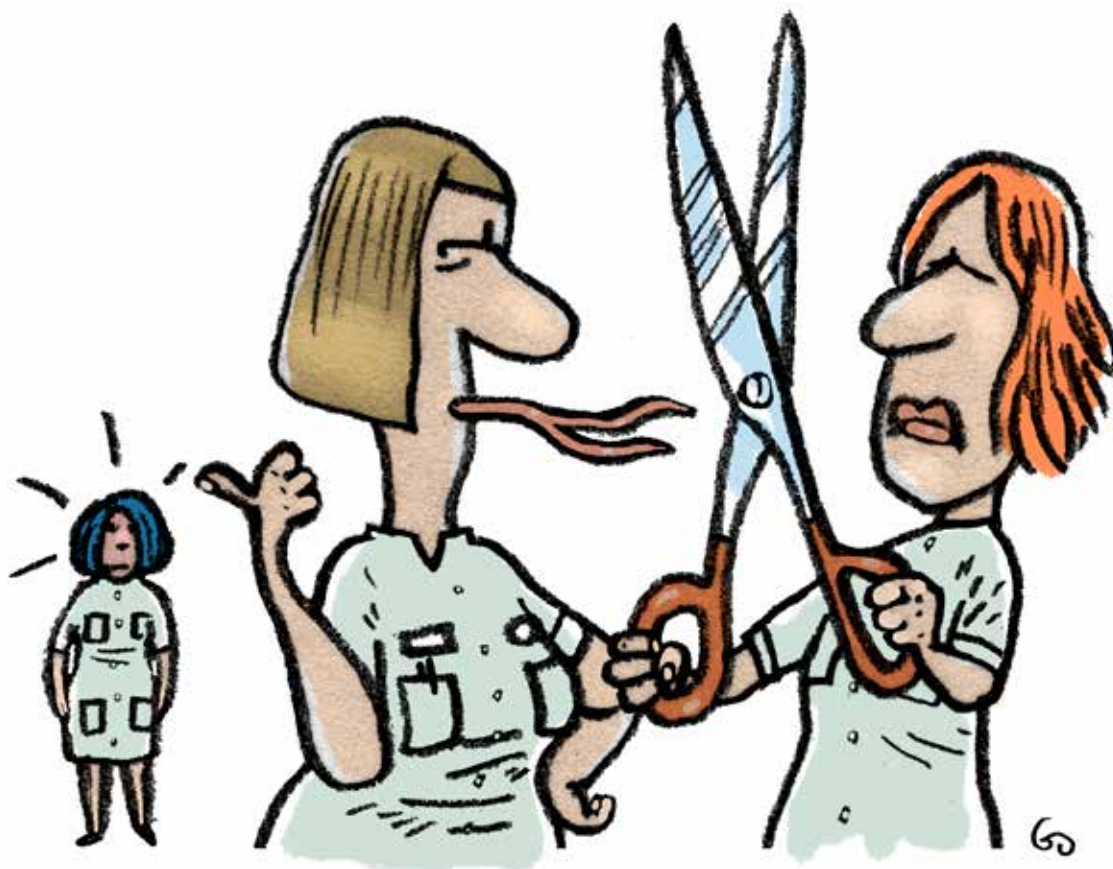


6. Giv feedback

Træn jer i at give feedback. Det medvirker til, at uenigheder kan gøre jer fagligt stærkere frem for at opleves som en personlig kritik.

7. Aftal tid og spilleregler

Find sammen med ledelsen ud af, hvordan I skaber bedre tid til regelmæssige faglige snakke, så I løbende kan håndtere eventuelle uenigheder. Lav spilleregler for den adfærd, I ønsker af hinanden. Det kan for eksempel være, at man starter møder til tiden, eller at man spørger og undrer sig sammen frem for at kritisere og bagtale. En god spilleregel er så tilpas konkret, så det er tydeligt, om den bliver overholdt eller ej. Det gør det nemlig lettere at sige: "Hov, vi har jo en aftale om, at mobiltelefoner ikke medbringes til møder."



Kilde: Erhvervspsykolog Tine Ravn Holmegaard og arbejdsmiljørepræsentant i FOA, Charlotte Bredal

3 skarpe råd

Til dig der er leder

1.

Stå for åbenhed

Nogle gange er der kun ét stykke kage. Hvis du som leder klart og tydeligt forklarer baggrunden for dine beslutninger, kan alle gå ranke rundt.

2.

Skab klare mål og rammer

Vær klar på, hvad kerneopgaven går ud på, og hvornår medarbejderne har udført en opgave godt nok. Det gør det klart for alle, hvad der er for faglige forventninger, og man kommer ikke så nemt til at gå og bebrejde kollegerne, som man ellers umiddelbart troede sprang over hvor gærdet er lavest.

3.

Vær nærværende

Det værste en leder kan være er konfliktsky. Tro ikke at medarbejderne kan løse det hele selv. Tal med dem. Hvis lederen ved, hvad der foregår, føler medarbejderne sig ikke ladt alene med en svær situation – men har en tredje-part, som har mulighed for at afgøre sagen.

Kilde: Erhvervspsykolog Tine Ravn Holmegaard og arbejdsmiljørepræsentant i FOA, Charlotte Bredal.



Sundheds



Sender dig på rette kurs



DELTAGER DU i sundhedskompas.dk?

Har du udfyldt sundhedskompas, så er det tid at gøre det igen. Deltag i lodtrækningen om et dejligt badehåndklæde.

Udfyld inden den 30. september 2017.

VIND
ET DEJLIGT
BADEHÅNDKLÆDE

sundhedskompas.dk

FOA

PenSam

Hvad synes du om FOA?

Svar på spørgsmål og vind et gavekort

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

Du kan også deltage i undersøgelsen via foa.epinion.dk - du kan bruge linket fra 25. september.

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



FOA

7 skridt

Det kan være svært at få **hul igennem til arbejdsmarkedet, når man er nyuddannet**. Læs her, hvordan du lander dit første job.

7 skridt til at få dit første job

1 Tjek jobannoncer på FOA Job: foa.dk/Forbund/Nyt-job. På hjemmesiden kan du oprette en jobagent under 'FOA Jobsøgning Plus' og få sendt jobannoncer direkte i din mailboks.

2 Meld dig til FOA JobMatch og få hjælp af FOA til at få dit første job: foa.dk/jobmatch.

3 Fortæl dine praktiksteder, at du er færdiguddannet. Aflæg besøg. Tag kontakt, hvis du kender medarbejdere på arbejdspladser, hvor du gerne vil arbejde.

4 Brug sociale medier. Overvej at din facebook-profil kan blive læst af kommende ledere og kolleger. Del faglige links. Kom med relevante kommentarer. Udvid vennekredsen med folk, der måske kan skaffe dig arbejde.

5 Din ansøgning skal fortælle, hvad du kan bidrage med. Henvis til erfaring fra praktik, projekter på studiet og relevante kvalifikationer i tidligere job. Som nyuddannet er du fagligt opdateret med nyeste viden.

6 Tjek lokale institutioners hjemmesider og facebookprofiler for værdier og aktiviteter. Skriv en uopfordret ansøgning til steder, du gerne vil arbejde. Skriv hvorfor du ønsker at arbejde der. Ring og hør, om du må komme forbi.

7 Skriv både praktik, projekter og anden erhvervs erfaring på dit CV. Fortæl også om relevante fritidsinteresser og erfaringer herfra.



Gode pjecer

- 'Sådan finder du dit nye job'
- 'Sådan søger du jobbet'
- 'Sådan går du til jobsamtale'

Læs pjecerne

foa.dk/Publikationer
kategori: A-kassen.

FOA JobMatch

FOA JobMatch er FOAs jobformidlingsservice til medlemmer og arbejdsgivere. Hvis du er ledig, kan du sige ja til at få dit Jobnet-CV overført til FOA JobMatch. Det gør du enten på en blanket på foa.dk/jobmatch, eller når du udfylder dit første dagpengekort. Så ringer FOA JobMatch til dig, hvis en arbejdsgiver søger en medarbejder med dine kvalifikationer.

Koste hvad det vil

Helle Gosewinkel er førtidspensioneret sygehjælper og bor på Frederiksberg. Hun og manden har dværgpudlerne Sofia på syv og Elise på to år. De overvejede ikke økonomi, da de fik Sofia.

“Det var overraskende, hvad det kostede. Dels i forsikring og dels fordi, hun ikke ville spise hvad som helst. Vi var gennem mange fodertyper for at finde noget, hun kunne lide.”

Blandt de årlige udgifter er 6.000 kroner til foder, 4.800 kroner til træning, mindst 1.000

kroner til dyrlæge og 2.400 kroner til test for hjertelungeorm. Hertil kommer øjenmedicin.

“Jeg vil undvære meget i livet for at have råd til mine hunde,” slår Helle fast.

“Glæden er altafgørende, fra man står op, til man går i seng. Det er simpelthen så livgivende, der går ikke en dag uden, at man griner. Det er fantastisk socialt at have hund, når man er til hundetræning, og når man lufter dem. Man møder stort set kun søde mennesker.” ★

Billig hund kan blive dyr

En billig hund kan koste dyrt i dyrlægeregninger, ekstra træning og frustrationer.

Af Lis Hornø

Udgiften til at anskaffe en hund er forsvindende lille i forhold til, hvad det koster at have hund over tid. Også når man vælger en dyr en af slagsen. Derfor kan det ikke betale sig at gå efter at spare penge, når familien skal have et nyt firbenet medlem. Det mener i hvert fald adfærdskonsulent **Lise Lotte Christensen** fra Dansk Kennel Klub.

“Mange køber hund impulsivt, fordi de ser et opslag på sociale medier. Børnene presser på, og pludselig har man hund. Vi ser desværre ofte fejlkøb. Det koster på økonomi, stress og bekymringer, hvis man ikke sætter sig ordentlig ind i, om hunden passer til, hvad man kan tilbyde,” siger hun.

Der er mere end 300 hunderacer i Danmark. De har forskellige medfødte behov og er fremavlet til at løse forskellige opgaver som at være selskabelige eller holde vagt.

Særlig risikabelt er det at købe eller få en hund, der har en tvivlsom baggrund.

“Det kan kræve ekstra dyrlægebehandling eller dyr træning for at aflære uheldig adfærd,” siger Lise Lotte Christensen.

Hun råder begyndere til at vælge en selskabshund frem for en jagthund. Selskabshunden vil gerne følge med i familiens gøremål og behøver ikke halvanden times motion daglig. ★

Posterne i et hundebudget

Se, hvad hundeejere bruger penge på. Og læs, hvordan Dansk Kennel Klub råder til at få mest for pengene, når du har hund.



BUDGET

- Lovpligtig ansvarsforsikring
- Sygeforsikring
- Dyrlæge - eftersyn, vaccination og sygdom
- Foder og godbidder
- Udstyr f.eks. kurv, mad- og vandskål, Halsbånd, sele, line, transportboks, legetøj og børste
- Træning
- Pleje f.eks. klipping, shampoo, loppemiddel, kiropraktor og svømning
- Hundepension
- Diverse f.eks. medlemskab af forening, transport, tilmelding til udstilling og ulykkesforsikring.

"Vi anbefaler, at man tegner sygeforsikring. Får man akut brug for en dyrlæge i weekenden, er det dobbelt takst. Med forsikring går man hurtigere til dyrlæge."

"Find et godt fuldfoder, din hund trives på, og led efter tilbud. Gå flere sammen og køb en halv palle, hvis I kan opbevare sækkene musefrit."

"Køb udstyr på tilbud eller køb brugt. I Sverige og Tyskland er det ofte billigere."

"Lær hunden god adfærd fra begyndelsen frem for, at den skal aflære dumme vaner senere."

"Man kan gå på kursus og lære at vaske, klippe og trimme hunden selv."

Dansk Kennel Klubs tips



Kilder: Hundenyheder.dk, Dansk Kennel Klub m.fl.

5

procent af alle hundeejere har fået deres hund gratis. I gennemsnit har danske hundeejere betalt 5.520 kroner for deres hund.

Kilde: Gallup for Nordea

Så dyr er en hund

6.140 kroner om året vurderer hundeejere i gennemsnit, at de bruger på deres hund. Hunden er dyrest i den første tid.

Kilde: Gallup for Nordea

Skal forsikres

Ifølge hundeloven har ejeren pligt til at tegne en ansvarsforsikring, inden hunden fylder fire måneder. Forsikringen dækker, hvis hunden volder skade på personer, dyr eller ting. Prisen varierer, men regn med ca. 500 kroner om måneden.

Kilde: Netdyredoktor.dk

Spørg
bare

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



23. september

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

Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske mindst en gang om ugen at registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Hver måned skal du mindst gemme én jobansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

Husk, at vi nu sender udvalgte breve til din indbakke på foa.dk/indbakke. På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele.



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.

Så meget må du arbejde frivilligt

Folketinget har besluttet at forlænge en forsøgsordning, der betyder, at dagpenge- og efterlønsmodtagere igen kan udføre frivilligt arbejde i op til 15 timer om ugen, inden der sker fradrag i dagpenge eller efterløn. Ordningen trådte i kraft 5. juni 2017 og løber året ud.

Hvad må jeg – og hvad må jeg ikke?

Du kan lave mange former for frivilligt arbejde op til de 15 timer, mens du får dagpenge eller efterløn. Du må eksempelvis hjælpe naboer, venner og familie, dyrke en hobby, lave humanitært arbejde, være spejderleder, lave amatørteater og deltage

i skolebestyrelser eller private vagtværn. Du kan også deltage i bestyrelsesarbejde i frivillige foreninger, så længe du ikke løser opgaver, der normalt er lønnet i den forening eller i lignende foreninger.

Arbejde som for eksempel besøgsven har heller ingen betydning for dine ydelser, så længe du ikke udfører opgaver, der skal være ansatte til at udføre.

Vær opmærksom på, at du ikke må arbejde for en offentlig myndighed som et hospital eller et plejehjem. Der er dog lavet lempeligere regler, hvis du bor i en af de såkaldte frikommuner: Fredensborg, Fredericia, Gentofte,

Gladsaxe, Odense, Odsherred, Vejle, Vesthimmerland og Viborg.

Timer trækkes fra, hvis ...

Hvis det frivillige arbejde har forbindelse med en privat virksomhed, skal timerne altid trækkes fra i dine ydelser – også selvom du ikke får løn for det. Det samme gælder, hvis der er tale om en offentlig pligt opgave som for eksempel servering af mad på et plejehjem, fordi kommunen har pligt til at sørge for, at der er nok ansatte til det.

På vores hjemmeside kan du se flere eksempler på, hvad der altid skal trækkes fra i dine ydelser.



Læs mere

foa.dk/akassen/Frivilligt-arbejde

Derfor er der regler for frivilligt arbejde

Står du af den ene eller anden grund uden for arbejdsmarkedet, er frivilligt arbejde en god måde at styrke dit netværk på. Det kan derfor virke fjollet, at der er regler for frivilligt arbejde, når man gerne vil gøre en forskel for andre mennesker. Men det frivillige arbejde må ikke be-

tyde, at der bliver færre lønnede job. Det er derfor kun det ansatte personale, der må tage sig af de faglige opgaver. Din frivillige indsats må udelukkende omfatte de ikke-faglige opgaver. Det er derfor vigtigt, at du siger nej, hvis du bliver bedt om at udføre den slags opgaver.

Kommer du i en situation, hvor det er svært at sige nej, bør du straks kontakte både din lokale a-kasse og din faglige afdeling. Kontakt os også, hvis du er det mindste i tvivl, om det frivillige arbejde har betydning for dine dagpenge eller efterløn, så du undgår, at blive trukket i dine ydelser.

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

Får du den løn, du har krav på?

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



Tjek din løn

foa.dk/loentjek



Mit FOA

Få overblik over alle FOAs online-tjenester.



Læs mere

foa.dk/mitfoa



Foto: Colourbox

Kan FOA få fat i dig?

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



Se og ret

foa.dk/persondata



Foto: Testaviva

Få et gratis testamente

Er du én af dem, der ikke har taget stilling til, hvad der skal ske med din formue, værdier eller gæld ved død eller skilsmisse? Og vil du undgå bitre familieopgør på grund af kedelige arvesager med både økonomiske og følelsesmæssige konsekvenser? Så er det måske nu, du skal gribe chancen og gøre noget ved det. Det er nemt og lige til at gå til.

Medlemmer af FOA får nemlig op til fem timers rådgivning og gratis oprettelse af testamente, ægtepagt eller andre vigtige dokumenter. ★



Læs mere

foa.dk/testaviva

Følg FOA på Facebook

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

gæt et job

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

Jeg kender mange i gadebilledet i min by



Jeg ser typisk kun mine kolleger en gang om ugen.



Min arbejdsuge er på 48 timer.



Jeg går ofte tur i naturen.



Tålmodighed og empati er vigtige kvalifikationer i mit job.



Jeg synger tit på mit arbejde, men det er ikke et krav.



Jeg bruger en del skumklude hver dag.



Hvad laver Susan?

Kan hun være ...

- Naturvejleder
- Legepladsansat
- Dagplejer
- Handicaphjælper
- Miljøkontrollør



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 15. september. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Siva og de andre

- Der er 142 medlemmer i FOA, som arbejder som husmedhjælper i staten.
- Som statslig husmedhjælper arbejder man i køkkenet på en institution. Arbejdsopgaverne kan være madlavning, opvask, rengøring af køkken, kassebetjening og rengøring af kantinen.
- Det kræver ikke en særlig uddannelse at blive husmedhjælper.

[i sidste nummer]

Siva er køkkenmedhjælper

Gitte Schneider fra Vejen har gættet, at Siva er køkkenmedhjælper. Gitte blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Gitte.



[cv]

Navn: Siva Eliyathamby
Job: Køkkenmedhjælper hos Røde Kors Sandholmleiren
Medlem af FOA 1 siden 2005

Nature

genbrugspolyester
og - økologisk
b o m u l d



se mere på www.nybo.com



KONGELIG HOFLEVERANDØR

NYBO

WORKWEAR SINCE 1962

Bornholm



Efterårsferie med Pool

- 4 nætter i dejligt feriehus
- Overdækket swimmingpool
- Færgen Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring, forsikring og strømforbrug
- Gratis entre til middelaldercenter
- Gratis spændende guideture
- Totalpris for op til 4 personer: **3.795,-**



Spahotel med havudsigt

- Nyrenoveret (2017) spahotel i Rønne
- Lækkert værelse med havudsigt
- Stor morgenbuffet hver morgen
- Gratis adgang til flot spaområde
- Færgen Ystad-Rønne tur/retur med bil
- 4 nætter: Totalt for 2 pers: **4.995,-***
- * Ankomst er mulig alle ugedage
- 7 nætter: Totalt for 2 pers: **7.995,-****
- ** Ank. på man-, tirs-, ons- el. torsdage

Jeanet
Ferierådgiver



Ring til mig nu
på 56 95 85 66
- så giver jeg
dig gode råd til
skønne feriedage
på Bornholm

www.teambornholm.dk

56 95 85 66

TEAM BORNHOLM
Det bli'r en god ferie!

Gåture i naturen forebygger stress og giver mentalt velvære. **Her får hjernen nemlig ro til at sortere og ordne mylderet af tanker og indtryk.**

Hold grønne pauser

Man skal ikke gå længe i en skov, før skuldrene sænkes, og der bliver mere ro i hovedet. Her er hjernen ikke så fokuseret som i byen, hvor den hele tiden registrerer lyde, lugte, biler og mennesker.

Naturen bruges som behandlingsrum for stressramte, og det er der god grund til, fortæller hjerneforsker **Kjeld Fredens**.

“I naturen er hjernen defokuseret: Tankerne får lov at vandre, og vi koncentrerer os ikke om noget bestemt. I hjernen begynder et andet netværk at arbejde. Man kalder det for vores ‘default netværk’. Det sorterer i tankerne, fordøjer og rydder op. Men det fungerer kun, når man ikke er fokuseret.”

Forebygger stress

Gåture i naturen giver altså bedre mental trivsel og forebygger stress. Hvis hjernen kun ar-

bejder fokuseret, bruger man kun halvdelen af dens kapacitet – og det er den halvdel, der brænder energi af, forklarer Kjeld Fredens.

“I naturen lades batterierne op. Her kommer man tættere på sig selv og finder ud af, hvad der er værdifuldt. Det går man nemt glip af, hvis hjernen hele tiden har travlt,” siger han.

Lader batterierne op

I hjemmet og på arbejdet er der altid noget at lave, men i naturen skal vi ikke være til nytte.

“Alle biologiske parametre, der har betydning for sundheden, fremmes i naturen. Forskningen viser, at børn i naturbørnehaver trives bedre, krigsveteraner kan hjælpes i naturen, og hospitaler forbedrer deres resultater, hvis patienterne kan komme ud i det grønne. Vi får i den grad ladet batterierne op,” siger Kjeld Fredens. ★

jonna@periskop.dk

Guide

Lad tankerne vandre

Når du færdes i naturen, skal du bare lade tankerne vandre. Det er ikke altid så nemt, som det lyder, men prøv at lægge mærke til bladene, de forskellige planter og lyset, der skifter.

Træk vejret ned i maven og slip tankerne fri – her skal du ikke nå frem til løsninger, men blot lade tankerne løbe.

Alle former for grønt er godt for hjernen

- urørt natur og store vidder
- parker
- strande
- skove
- heder
- grønne bånd i byområder
- haver (hvis du kan slappe af der)
- selv en potted plante i vinduet er bedre end ingenting





Husk Pauser



Hold pauser jævnligt

Det optimale for hjernen er at holde 10 minutters pause efter hver 30 minutters arbejde. I pausen skal man lade arbejdet ligge og gå en kort tur, råder hjerneforsker Kjeld Fredens.

"Hjernen arbejder bedre, når den får pauser, hvor 'default-netværket' kan arbejde. Det fremmer hjernens plasticitet. Vi bliver mere kreative, innovative og effektive. Men det kræver en holdningsændring i hele samfundet, hvis vi skal tage alvorligt, at vi yder bedre ved at lave mindre."

Raskere og gladere

Jo tættere, vi bor på naturen, jo raskere og gladere er vi. Dem, der bor mindre end 300 meter fra grønne områder, har et bedre helbred på en lang række områder end dem, der har mere end en kilometer til et grønt område. De er:

- mere fysisk aktive
- tyndere
- mindre stressede
- har færre smerter
- har færre psykiske problemer
- fungerer bedre socialt.

Kilde: Rapporten 'SUSY Grøn: Brug af grønne områder og folkesundhed i Danmark', Skov & Landskab, Københavns Universitet 2011.

5 skidegode råd til toiletbesøg

Man skal på toilettet en gang i mellem. Her kan du læse debattør og forfatter **Gitte Hornshøjs** råd til, hvordan man som gode kolleger laver såvel stort som småt på det lille hus. Hun har blandt andet skrevet bogen 'Respekt – Takt og tone og kunsten at omgås andre mennesker.'

1 Når man skal, så skal man

Lige dydigt om man er dronning eller social- og sundhedsassistent, så har man behov for at gå på toilettet. Og når man skal, så skal man. Det er et grundvilkår for os alle.

"God skik er, at når man har brug for at komme på afveje, så gør man det. Det er hamrende privat, at man skal på toilettet, så det er der ingen grund til, at man skal undskyldte. Man skal heller ikke til at forklare, hvorfor man har brug for det," siger Gitte Hornshøj.

2 Det tager den tid, det tager

Hvor lang tid man bruger på at forrette sin nødtørft, kan sætte mange tanker i gang, både hos en selv, hos kollegerne og hos ens arbejdsgiver. Men derfor skal man altså ikke prøve at skynde sig igennem sit toiletbesøg.

"Hvis man ikke får tid på toilettet, så giver det problemer. Mange har jo fødselsproblemer på grund af stress, og så er der ingen grund til, at man samtidig skal få dårlig samvittighed, fordi det tager lidt tid. Jo mere vi presser, desto mere presser det på, om man kan eller ikke kan, når man skal," siger Gitte Hornshøj.

3 Vær en god kollega

Selvom et toiletbesøg nu engang tager den tid, det tager, så skal man stadig vise sig som en god kollega.

Læsestof eller telefonen skal man derfor ikke medbringe til at fordrive tiden med, mens man er på toilettet.

"En ansvarlig medarbejder ved godt, at et toiletbesøg ikke også indbefatter, at man skal følge med i, hvad der sker på Facebook. Derudover er det godt for både krop og sind med ro på toilettet," fortæller Gitte Hornshøj.

4 Husk humoren

"Mange af os vil gerne lade som om, vi aldrig prutter. Det er fuldstændig tabubelagt at snakke om. Men der er nogle grundvilkår her i livet. Vi skal alle opleve kærlighed, vi skal alle opleve sorg, og nogle gange skal vi efterlade en lugt på toilettet. Det er ikke til at komme udenom," siger Gitte Hornshøj. Hun anbefaler derfor, at man går til det med humor i stedet for forlegenhed, hvis man oplever det, som mange frygter, nemlig at møde en kollega i døren på vej ud.

"De fleste har fundet på tusinde undskyldninger, som at det må være personen, der har været derude tidligere, der er skyld i lugten. Men angrib det med humor i stedet, sådan kan man komme rigtig langt," fortæller Gitte Hornshøj.

5 Husk hygiejnen

Andre folks lugt på toilettet kan man nok ikke slippe for, men det visuelle kan man nemt komme udenom. "Der er ingen, der synes, det er rart at komme ud på et toilet, hvor man kan se, hvad der er sket. Hvis nogen ikke kan finde ud af at bruge børsten, så er det helt i orden at hænge nogle regler op derude. Det er for bummelum-agtigt at tage op på et personalemøde, men et humoristisk regelsæt kan gøre underværker," siger Gitte Hornshøj. ★

anhe@foa.dk



Når man skal, så skal man - også i arbejdstiden. Få ekspertens bedste råd til, hvad der er god takt og tone, når naturen kalder.

Toiletreger for arbejdspladsen

- Der skal være mindst et toilet for hver 15 personer.
- Der skal være særskilte toiletter for mænd og kvinder. Undtagelsen er, hvis der er fuld adskillelse fra gulv til loft mellem de enkelte toiletrum.
- Ved skiftende arbejdssteder skal arbejdsgiveren anviser et toilet inden for passende transporttid, som er cirka 10 minutter.
- Medarbejdere, der færdes i private hjem, kan henvises til at bruge toiletterne der.
- Hvis det ikke er muligt at benytte toiletter i umiddelbar nærhed af arbejdsstedet, kan ansatte henvises til offentlige toiletter.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om makrel, der lige nu er friskfanget.

Månedens råvare: **Makrel**

Makrel er ekstra god fra sidst i august til oktober. Det er en fed saltvandsfisk med mørt kød og cirka 20 procent fiskeolier. De friskfangede makreller skal spises så hurtigt som muligt, da fedt kan harskne og give en kedelig smag. En frisk fisk har

udstående øjne, glinsende fiskeskind og frisk, neutral lugt. Frisk makrel er især god, hvis den bliver ovnbagt hel eller skindstegt i filet. Med sin ret kraftige smag kan makrel nydes med tilbehør som peberrod, tomatchilisovs og asiatisk krydret sojasovs.

Sojastegt makrel med sprøde kartofler, peberfrugt og forårsløg

4 personer

Sprøde kartofler, peberfrugt og forårsløg:

- 1 kg mellemstore faste kartofler
- 2 røde snackpeberfrugter
- 4-5 forårsløg
- Salt

Sojastegt makrel:

- 4 små eller 2 store friske makreller i filet
- 2 spsk. hvedemel
- lidt salt (sojasovsen salter retten meget)
- 3 spsk. neutralt smagende olie

Krydret sojalage:

- 4 spsk. japansk sojasovs
- 1 spsk. riseddike eller æbleeddike
- 1 tsk. sukker
- ½-1 rød chili
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk. fintrevet frisk ingefær

- **Kartoffeltilbehør:** Kartofflerne skrubbes, skæres i både og vendes sammen med olie på bagepapir på en bradepande. Bages 30 min. på 200 grader (varmluft).

- Skyl peberfrugterne og fjern stokke og kerner. Skær peberfrugterne ud i mellemstore stykker og bland dem med kartoflerne i bradepanden. Bag evt. yderligere i ca. 15 min. ved 250 grader. Salt og fintsnittede forårsløg drysses over kartoflerne og peberfrugterne.

- **Sojalage:** Rør sojasovs med eddike og sukker, til det er opløst. Skær chilen i fine ringe, eller hvis retten ikke skal være så stærk: Flæk chilen,

fjern kerner og de hvide sidevægge og hak chilen fint. Knus hvidløg, riv ingefær og tilsæt det til sojasovsen.

- **Sojastegt makrel:** Klip finnerne af og skyl hurtigt fisken i koldt vand. Dup fileterne tørre med ren køkkenrulle. Skær hver filet over i 2 og dup dem på hver side med mel med salt.

- Steg i varm olie på en slip-let-pande ca. 4 min. på hver side ved middelstærk varme. Læg først skindsiden nedad på panden og hold evt. fisken fladt ned mod panden med en palet, så skindet bliver sprødt. Fjern evt. benene i midten af hver filet med en madpincet. Vend derefter fisken om på kødsiden, tilsæt sojalagen og lad fisken småsimre.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

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

Ikke for kold eller for varm

Nyd smagen af maden ved den rette temperatur. En tomat, der har været i køleskabet, taber smag. En sød drik som mælk smager dejligt kold. Ost smager af meget mere efter nogle timer ved stuetemperatur. En blød ost som brie vil få en helt anden cremet konsistens, end når den er kold fra køleskabet.



Foto: Colourbox

Smid ikke mad ud, der kan bruges

Selv om de yderste blade på et salat- eller kålhoved er slatne, kan det inderste være fint frisk. Og mælkeprodukter behøver ikke være ubrugelige, selvom datoen er udløbet. De må ikke lugte ubehageligt.

PenSam indkalder til **ÅRSMØDER 2017**



Forbrugergruppen
for Social og Sundhed
holder årsmøde

**tirsdag den 24. oktober
2017 i Nyborg**



Forbrugergruppen
for Teknik og Service
holder årsmøde

**mandag den 30. oktober
2017 i PenSam**



Forbrugergruppen
for Ledere
holder årsmøde

**mandag den 30. oktober
2017 i PenSam**



Forbrugergruppen
for den Pædagogiske sektor
holder årsmøde

**torsdag den 2. november
2017 i PenSam**



Forbrugergruppen
for Kost og Service
holder årsmøde

**torsdag den 2. november
2016 i PenSam**

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 6 uger før** mødet afholdes til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Hvis du vil deltage i årsmødet i din pensionsordning, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at sende en mail til forbrugergrupper@pensam.dk eller ringe på telefon 44 39 30 30, hvor du også kan rekvirere dagsorden med bilag til mødet.

Du kan også se indkaldelsen til årsmøder på PenSam's hjemmeside www.pensam.dk

PenSam
Gør god mening



Hejco har udviklet en
stilfuld kollektion til dig,
som arbejder indenfor
pleje og sundhed.

Se hele Hejcos kollektion
af arbejdstøj på
www.hejco.com

Hejco

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 20. sept. kl. 13.30: Foredrag 'Som luksusvaga-bond gennem Jylland i Steen Steensen Blichers fodspor' v. sygehjælper Lis Ingemann. 11. okt. kl. 13.30: Den aktuelle politiske situation i efteråret 2017 v. en politiker, der har tid i kalenderen. Efter oplæg og diskussion er der et lille lotteri med præmier.

Holstebro

Seniorklubben. 28. sept. kl. 14: Bowling m. kaffe/the og kage, pris 50 kr. betales ved tilmelding. Sko for egen regning. De, der ikke spiller, 30 kr. Vi mødes

derude. Tilmelding til Signe Holgersen. 12. okt. kl. 14: Knud Jacobsen fra Struer om bogen 'Heksen fra Fjaltring'.

Horsens

Afdelingen. 3. dec. kl. 10-12.30 og kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris pr. deltager 25 kr. Billetter købes kontant i afdelingen fra 1.-17. nov.

Seniorene. 19. sept. kl. 13-ca. 17. Vi kører fra banegården på sensommertur til Vester mølle, hvor der vil være kaffe, boller og lagkage. Pris 150 kr. Tilmelding senest 12. sept. 5. okt. kl. 14: Foredrag v. Arne Dok-

tor om evakueringen med De Hvide Busser under 2. verdenskrig. Der er kaffe og kage. 12. okt. kl. 14: Vi mødes i forhallen på rådhuset kl. ca. 13.50, hvor Connie Brandt vil fortælle om sin gamle arbejdsplads: Fra rådhus til ældreråd. Der serveres kaffe og kage. Tilmelding senest 5. okt.

Mariagerfjord

Afdelingen. 26. okt. kl. 18: Generalforsamling i Madkontoret, Majsmarken 1, Hobro. Sidste tilmelding 19. okt. på 46 97 13 73 eller via mavj@foa.dk – se mere på foamariagerfjord.dk

Social og Sundhedssektoren.

21. sept. kl. 17: Årsmøde på restaurant Orkidee Dania, Daniavej 60, Assens/Mariager. Spisning starter kl. 17. Kl. 18: Årsmøde m. dagsorden iflg. lovene – kan ses på afdelingens hjemmeside senest 6 uger før. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 8 dage før. Faggrupperepræsentanter og SOSU klubben vil have mulighed for at orientere på årsmødet. Efter årsmødet afholdes medlemsmøde kl. 20: Foredrag 'Fra blå blink til rollator' med tidligere politibetjent Heinz Svoldgaard Hvid, som

blev invalideret i tjenesten. Tilmelding til spisning senest 15. sept. kl. 12 på 46 97 13 73.

Nordsjælland E+P Klubben Hille-rød.

20. sept. kl. 18.30: Modeopvisning i H.L. Mode med den nye vinterkollektion. Vi får lidt godt til ganen og mulighed for at shoppe. Pris 50 kr. Bindende tilmelding til FOA Nordsjælland med sidste frist 13. sept. (maks. 60 deltagere). 6. okt. kl. 10: Foredragsholder Anker Andersen fortæller om sit liv som livrist og kammertjener for Kongehuset. Vi mødes i kælderen til kaffe,

brød og salg af amerikansk lotteri. Pris 30 kr. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 29. sept.

Odense

Seniorklub Odense. 19. sept.: Udflugt til Avernakø. Sejlur, lokalguide og middagsbuffet hos Gitte, som har en produktion af geder og driver en gårdbutik. 3. okt. kl. 10-12: Best Company viser mode-tøj i lokalet på Vesterbro 120. Klubben er vært ved kaffe m. brød. 24. okt. kl. 10-12: King Memphis med Elvis-kopi Erling Birkholm. Klubben giver kaffe m. kage.

Medlemspulsen

Vinderne i september

Hovedpræmie:

Tanja Rasmussen
Bavnebjergpark 79
3520 Farum

Gavekort til Coop 300 kr.:

Mette Hjort Balzarsen, Sønderkærvej 5, 6862 Tistrup
Susanne Persson, Fundervej 10, 2610 Rødovre
Susanne Holm Jacobsen, Åbrinken 38, 7550 Sørvad
Susanne Gydm Jensen, Islandsvej 7, 7400 Herning
Rasmus Kejser Sørensen, Høgevej 41, 4. th., 8210 Aarhus V

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

BLIV KLAR TIL SOSU-uddannelserne MED FJERNUNDERVISNING

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



Aktiviteter Nyborg. 9. okt. kl. 13.30: Banko hos 3F, Vestergade 32, Nyborg. 1 plade for 7 kr., 3 plader for 20 kr. Husk tilmelding.

Silkeborg-Skanderborg Afdelingen. 25. okt. kl. 18.30: Generalforsamling på Skanderborg Park, Skovsvinget 10, Skanderborg. Spisning fra kl. 17.30 - husk tilmelding senest 20. okt. kl. 12 på 46 97 20 20. Dagsorden iflg. lovene. **Seniorklubben.** 10. okt.: Lissy Jensen vil lære os at lave 'strømpe-nisser', medbring nylonstrømper, sytråd i samme farve, saks og en lang synål. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sjælland Afdelingen. 28. sept. kl. 19 i Slagelse: Kulturforståelse i det daglige arbejde - hvor-

dan forstår og håndterer vi forskelle? v. Mads Ted Drud-Jensen, konsulent i Center for Udsatte Flygtninge. 9. okt. kl. 19 i Slagelse: Arbejdsglæde og forandring v. Michael Brautsch. 11. okt. i Vig Forsamlingshus: Topmøde med partierne. 12. okt. kl. 19 i Kalundborg: Topmøde med partierne. 23. oktober kl. 19 i Sorø: Valgbankom med regionspolitikkerne. 30. okt. kl. 8-15.30 i Slagelse: Start på 4 dages kursus i NADA-behandling. Deltagerpris 1.500 kr. Områdegeneralforsamlinger: 24. okt. kl. 18 i Holbæk. 25. okt. kl. 18 i Nordvestsjælland. 26. okt. kl. 18 i Slagelse. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. Repræsentantskabsmøde 15. nov. kl. 17 på Filadelfia, Dianalund. Alle medlemmer er velkomne med taleret og uden stemmeret, som er forbeholdt de delegerede valgt på områdegeneralforsamlingerne. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. **Teknik- og service-sektoren.** 7. nov. kl. 17 i Slagelse: Med-

lemsmøde for Slagelse og Sorø kommuner og Region Sjælland. 8. nov. kl. 17 i Holbæk: Medlemsmøde for Holbæk og Ringsted kommuner. 9. nov. kl. 17 i Asnæs: Medlemsmøde for Kalundborg og Odsherred kommuner. Tilmelding senest 1. nov. på foa.dk/sjaelland. A-kasse. 3. okt. kl. 13.30 i Slagelse: Café for ledige. 10. okt. kl. 18 i Slagelse: Overvejer du efterløn? Du er velkommen til at tage en ledsager med. 7. nov. kl. 13.30 i Holbæk: Café for ledige. 15. nov. kl. 17 i Kalundborg: Efterlønsmøde - du er velkommen til at tage en ledsager med. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 3. okt. kl. 9.30: Tur til Thorsvang Samlermuseum i Stege. Medlem 275 kr. og ledsager 300 kr. 6. nov. kl. 13: Bankospil. Der bowles hver torsdag kl. 12-13 i Megabowl. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 18. okt. kl. 14: Bankospil. 15. nov. kl. 14: 'Fra aktiv erhvervsmand til

aktiv pensionist' - foredrag med Banko-Carl. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 5. okt. kl. 14: Historien om virksomheden Obel. 2. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling med efterfølgende bankospil. Forslag skal være formanden i hænde 14 dage før generalforsamlingen på lang@os.dk. Husk at medbringe en pakke pr. person til en værdi af ca. 25-30 kr. **Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland.** 10. okt. kl. 11. i Kalundborg: Bankospil. Pris 40 kr. 11. okt. kl. 11 i Asnæs: Bankospil. Pris 40 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % i rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail. Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

Åbningstid:
Mandag-torsdag: 8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

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

Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
sosu@foa.dk

kl. 16-22 på hverdage.
A-kassens callcenter:
46 97 10 10 kl. 16-20
på hverdage.

Skive

Seniorklubben. 14. sept. ved FOA Skive kl. 9.30, hjemkomst ca. kl. 17: Guidet rundtur på Blomstergaarden v. Viborg. Pris 150 kr. for frokost inkl. 1 øl/vand, kaffe m. brød samt entré. Husk sidste tilmelding til Maja på 22 66 18 08. 12. okt. kl. 14: Banko i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Kaffe m. brød inkl. 3 plader 60 kr. Derudover kan der købes 3 ekstra plader for 10 kr. Husk tilmelding senest 5. okt. til Gunhild på 26 37 08 88 eller via gunhild749@ofir.dk

Sydfyn

Teknik og service-sektoren. 25. okt. kl. 17: Årsmøde. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning. Tilmelding via hjemmesiden eller TR senest 17. okt.

Sundhed og service-sektoren. 1. nov. kl. 17.30: Årsmøde på Hotel Christiansminde, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter

med spisning. Tilmelding via hjemmesiden eller TR senest 25. okt. **Pædagogisk sektor.** 9. nov. Kl. 18: Årsmøde, i FOA Sydlyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning. Tilmelding via hjemmesiden eller TR senest 1. nov. Afdelingen opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sønderborg

Seniorklub. 5. okt. kl. 14: Titanic-foredrag i FOA, tilmelding senest 29. sept. 9. nov. kl. 14: Lotto i FOA, tilmelding senest 3. nov. 30. nov. kl. 11: Sønderborg politistation, juletur til Flensborg, tilmelding og betaling senest 3. nov. 7. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA, tilmelding senest 1. dec på 46 97 34 00 eller via fag1020@foa.dk. Nyt program for 2017 kan ses på hjemmesiden eller hent et program i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Social- og sundheds-sektoren. 3. okt.: Årsmøde på Agerskov kro,

spisning begynder kl. 17.30. Tilmelding nødvendig. Årsmødet starter kl. 18.30. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderjylland

Pædagogisk sektor.

12. okt. kl. 18-21.30: Årsmøde, Brundevej 2, Rødekro. Sidste tilmeldingsfrist 5. okt. **Teknik- og service-sektor.** 1. nov. kl. 18-21: Årsmøde, Brundevej 2, Rødekro. Sidste tilmeldingsfrist 25. okt.

Seniorklub. 20. sept.: Foredrag 'Mit præsteliv gennem 30 år' v. Erik Monrad i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 13. sept. 19. okt.: Lotto i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 11. okt. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer betaler 30 kr. samt entrépisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.



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

 **Find det her**
foa.dk/afdelingen

Forsideillustration:
Simon Jeppesen



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 187.973/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
23. august

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 7: 29. september
Frist til nummer 8: 3. november

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

Annoncefrist:
Nummer 7: 22. september

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

Nummer 6 udkommer:
10. oktober

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

Udgiver:

FOA

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

Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

PenSam
Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **18. september**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 4 blev **Esther Kristiansen, Randers**.

1. Hvor stor en andel af de tillidsvalgte har været tilfredse med hvervet?

- A. 38 procent
- B. 58 procent
- C. 78 procent



2. Hvad var årsagen til de fleste fyringer blandt FOAs medlemmer i 2016?

- A. Sygdom
- B. Uoverensstemmelser med chefen
- C. For lavt arbejdstempo

3. Hvornår skal arbejdspladsen fortælle kommunen, at du er syg?

- A. Efter 20 dages sygdom
- B. Efter 30 dages sygdom
- C. Efter 40 dages sygdom

4. Dorte Mathiasen fik med FOAs hjælp erstatning efter en faldulykke. Hvor stort er erhvervs-evnetabet?

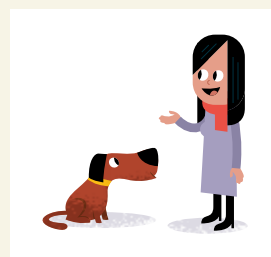
- A. 70 procent
- B. 75 procent
- C. 80 procent

5. Hvor mange timer må dagpenge- og efterlønsmodtagere arbejde frivilligt om ugen?

- A. 15 timer
- B. 20 timer
- C. 25 timer

6. Hvad hedder FOAs jobformidlingsservice?

- A. FOA JobService
- B. FOA JobHjælp
- C. FOA JobMatch



7. Hvor meget bruger hundeejere i gennemsnit på deres hund årligt?

- A. 4.620 kr.
- B. 5.840 kr.
- C. 6.140 kr.

8. Hvor mange af FOAs medlemmer har jævnligt konflikter på jobbet?

- A. Hver tredje
- B. Hver fjerde
- C. Hver femte



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

- A. En pisk
- B. Enden af en fletning
- C. En fjer



det sker

23. september

Du kan udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk.

2. oktober

Liv, ære, velfærd: Dialogmøde med forbundsformand Dennis Kristensen om farlige situationer på

arbejdspladsen, FOA SOSU, Godthåbsvej.

4. oktober

Mobiliseringsmøde for fællestillidsrepræsentanter under overskriften: 'Vi vil et Danmark for Velfærd', Odense Congress Center.

12. oktober

Strategimøde for OK18, hvor FOAs hovedbestyrelse forholder sig til medlemmernes ønsker og fastsætter krav til de kommende overenskomstforhandlinger.

24. oktober

Arrangement for FOA ledermedlemmer i Region Syddanmark om robusthed og relationel koordinering, FOA Odense.

24. oktober

FN dag.

10. oktober

Fagbladet FOA nr. 6/2017 udkommer.

14.-15. november

Landsmøde for neurofysiologiassistenter, Scandic Aarhus City.

Få hjælp til at finde dit næste job

FOA JobMatch

Jobformidling for FOAs medlemmer

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

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

BOLIGLÅN, HUSFORSIKRING OG MEGET MERE



Tjek alle dine FOA Fordele på
pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**

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

PenSam

FOA