

Fagbladet **FOA**

fokus:

YTRINGSFRIHED

Privatansatte holder kritik tilbage
SIDE 8

HAR DU FÅET NEJ I BANKEN?

Sådan ruster du dig til at tale
med banker om et lån
SIDE 42

7

TRIN

til at forebygge fald
blandt ældre
SIDE 26

Social- og sundhedsassistentelev
Pernille Pedersen ærgrer sig

FORSKEL PÅ 2.400 KR. I ELEVLØNNINGER

Elever i regionerne
går glip af lønforhøjelse
SIDE 6-7



Prisen for at være åbenmundet

Er du vidne til svigt og alvorlige fejl, som du ikke kan stå inde for? Er trivslen helt til rotterne? Når privatansatte, der arbejder inden for offentlig velfærd, får kendskab til ubehagelige og uetiske forhold på jobbet, er det langt fra sikkert, at de tør påpege det over for chefen eller stå offentligt frem.

Ny forskning viser, at et mindretal (39 procent) af de privatansatte, der har oplevet kritisable forhold på arbejdet, er gået til ledelsen. Blandt de offentligt ansatte har over halvdelen alarmeret ledelsen i sådan en situation.

Privatansatte frygter i højere grad end offentligt ansatte at betale en høj pris for at være åbenmundede. Frygten for at gå ned i løn eller blive fyret er ikke ubegrundet. Privatansatte har nemlig ikke ret til at udtale sig om arbejdsforhold, hvis arbejdsgiveren ikke vil have det. Det gælder også, når offentlige opgaver udliciteres.

Ytringsfriheden i grundloven gælder i den sammenhæng kun for offentligt ansatte.

Det er stærkt bekymrende i en tid, hvor flere pleje- og omsorgsopgaver udliciteres til private aktører. Det bliver sværere for de ansatte at råbe op, når det er nødvendigt – og det bliver sværere for offentligheden at få indsigt. ★

Gitte Hejberg



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



Frygt får folk til at tie

Ny forskning viser, at privatansatte i mindre grad råber op om kritisable forhold på arbejdet, end offentligt ansatte gør.

Side 8-11

Anna Rossman Thejsen
redaktionschef
anrt@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

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



Et gulvtæppe, et par udtrådte sko eller nedsat hørelse kan gøre, at ældre falder. Social- og sundhedsassistent Randi Møller er blevet en ørn til at opdage faldgruberne.

Side 22

UD MED SKOENE



Sådan får du et lån

Giv ikke op, hvis banken siger nej til lån.
Side 42



Vind i håret
På Plejecentret Krogstenshave cykler medarbejderne og pårørende ud i det blå med de ældre, og det vækker minder.

Side 16

tema
stress

Omsorgsfag er mere stressende

Hvert femte FOA-medlem har været sygemeldt med stress.

Side 32-39

I hvert nummer

Mona Striib	14
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Gæt et job	40
Mad med Klinken	47

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

Malin Schmidt
journalist
msch@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 30

Emilie Kristine Clausen
studentermødjhælper
emkc@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

Ida Østerlund
journalistpraktikant
ibrn@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

nyt

21

procent af FOAs medlemmer bliver udsat for tobaksrøg i arbejdstiden. Oftest er det borgere, der udsætter de ansatte for røg.

Kilde: Medlemsundersøgelse om indeklimate, juli 2018

Ledere knokler

80 procent af lederne blandt FOAs medlemmer føler, at de bruger så meget energi på arbejdet, at de tager det med ind i privatlivet. Det er især manglende handlemuligheder, der belaster lederne.

Kilde: Medlemsundersøgelse om ledernes psykiske arbejdsmiljø, august 2018



Se
portrættet
af Jesper
Pedersen
Side 12



Jeg vil gerne slå et slag for vores offentlige sygehusvæsen. Vi har kun mødt dedikerede, professionelle, søde og effektive folk.

SKUESPILLER BIRGITTE HJORT SØRENSEN TIL AVISEN.DK, EFTER AT HENDES DATTER BLEV FØDT.



Klar besked. Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen fik givet DF-formand Kristian Thulesen Dahl klar besked lige før Folketingets åbning 2. oktober: "Vi kan ikke få fuld tid, selvom vi vil," sagde han. Den melding var så overraskende for Kristian Thulesen Dahl, at han efterfølgende nævnte Jesper Petersen flere gange i sin folketingstale.

Er din arbejdsplads opmærksom på stress blandt medarbejderne?



Tommy Bo Nielsen, portør og arbejdsmiljørepræsentant, Amager Hospital

Det går bedre

For nogle år siden ville 70 procent af de ansatte nok sige, at de var stressede, men i dag ser det heldigvis bedre ud. Nogle administrative ændringer har aflastet os, men vi skal stadig forebygge, så det ikke sker igen.



Morten Hansen, portør, Amager Hospital

Føler mig indimellem presset

Jeg synes, vores arbejdsplads har blik for stress, men det betyder ikke, at vi ikke kan have for travlt. Jeg har ikke selv været syg af stress, men kan godt føle mig presset, især når jeg sidder og koordinerer andres arbejde.



Uraivan Tonkhaem Sandholdt, hospitalsmedhjælper, Amager Hospital

Jeg glemmer ting

Mine ledere forsøger at forebygge stress. Men vi har stadig for mange opgaver og er for få til at løse dem. Jeg føler mig ofte selv stresset, og jeg mærker det ved, at jeg glemmer ting og bliver forvirret.



Jette Holst, sosu-assistent, Amager Hospital

Svært at gå kl. 15

Arbejdspladsen er god til at anerkende, at der er et problem, men vi kan godt mærke, at folk er begyndt at blive trætte. Jeg ved aldrig, om jeg kan gå hjem klokken 15, eller om jeg skal blive nogle timer ekstra. Det kan være meget stressende.

Tema
om stress
Side 32-39

FOA skaffer 4 millioner til medlemmer

En række sager om **forkert løn efter opskoling af social- og sundhedsassistenter** er nu afsluttet efter tre års tovtrækkeri med arbejdsgiveren.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True



Der var smil og enkelte jubeludbrud i mødelokalet hos FOA Nordsjælland 2. oktober, da afdelingsformand **Lene Lindberg** overbragte nyheden om, at en række medlemmer får en stor pose penge, efter et forlig er indgået med Region Hovedstaden.

21 medlemmer indkasserer til sammen en udbetaling på lidt over fire millioner kroner. Vel at mærke penge, som de burde have fået udbetalt med deres løn gennem flere år.

Medlemmerne er alle social- og sundhedsassistenter, som er blevet opskolet fra eksempelvis plejere i perioden 1998 til 2000 og derfor har haft ret til nogle ekstra løntrin for erfaring i deres tidligere stilling.

Lene Lindberg: En glædelig dag

Twisten har handlet om, hvor lang en periode de manglende løntrin skal udbetales for. Hvor arbejdsgiveren, Region Hovedstaden, har sagt fem år, har FOA sagt 10 år. Forliget er landet

Lene Lindberg (tv.), formand for FOA Nordsjælland, og Vinni Jakobsen, næstformand i FOAs Social- og Sundhedssektor, glæder sig over, at **opskolingsagerne er afsluttede**.

på 70 procent af de oprindelige krav, som FOA har stillet i sagen.

Lene Lindberg, som har været med til at forhandle på vegne af medlemmerne, understreger, at det er en lille festdag for FOA og medlemmerne.

“Det er glædeligt, at vi endelig har fået afsluttet sagerne om opskolings-tillæggene, som forsvandt ud i den blå luft. Jeg skal være den første til at beklage, at sagen har trukket i langdrag, men vi ville gerne gå linen ud – eksempelvis sørge for, at renter blev medregnet i udbetalingen,” forklarer Lene Lindberg.

I Region Hovedstaden er man også tilfreds med, at sagen endelig er afsluttet.

“Et forlig er en god, pragmatisk løsning, så medarbejderne kan få udbetalt deres tilgodehavender,” skriver direktør **Martin Magelund Rasmussen** fra Center for HR i Region Hovedstaden i en mail til Fagbladet FOA. Han vurderer, at der ikke er tale om et generelt problem med fejl i lønudbetalingerne. ★

rkjr@foa.dk



De 21 FOA-medlemmer får mellem **49.600 og 352.800 kroner** tilbage efter forliget med regionen. En af dem er social- og sundhedsassistent Lone Morhordst Hansen, som er gået på pension.

Læs mere

fagbladetfoa.dk

Om lønsagerne

- Fejlen i opskolings-sagerne er opstået, fordi Region Hovedstaden har brugt de forkerte regler i overenskomsten i forbindelse med lønindplacering efter endt uddannelse.
- Det har medført, at de ansatte har fået en forkert anciennitetsdato og efterfølgende en forkert lønsammensætning.
- Da både den ansattes lønniveau og erfaring i det job, som vedkommende er blevet opskolet fra, spiller ind, er beløbene, der bliver udbetalt, forskellige fra medlem til medlem. De varierer fra ca. 50.000 til ca. 350.000 kroner.
- Der kan potentielt gå mange medlemmer rundt og have penge til gode uden at vide det. Hvis du er i tvivl, kan du kontakte din FOA-afdeling og få gennemgået dine lønsedler.

Kilde: Knud Røddik, konsulent i FOAs overenskomstafdeling

Kæmpe forskel på elevløn

Konsekvenserne af overenskomstforhandlingerne viser sig nu på **sosuelevernes lønsedler**. Flere tusind kroner skiller elever i kommune og region.

Af Mette Boysen

En social- og sundhedsassistentelev, der er ansat i en kommune, tjener op til 2.400 kroner mere om måneden end en, der er ansat i en region. Selvom de er i gang med præcis samme uddannelse.

Det er resultatet af forårets overenskomstforhandlinger, der nu viser sig på lønsedlen til stor utilfredshed blandt eleverne, siger **Casper Nomanni**, medlem af Landselevbestyrelsen for sosuelever i FOA:

“Mange er frustrerede over, at nogle får ekstra knaster i lommen, mens andre skal vende hver en 25-øre.”

Formanden for Social- og Sundhedssektoren i FOA, **Torben Hollmann**, forstår godt frustrationerne.

“Men vi kan ikke gøre noget ved det,” siger han og forklarer, at det skyldes, at der under overenskomstforhandlingerne blev aftalt et lønloft af sosu-ansatte i kommunerne, men ikke i regionerne.

Kun lønloft i regioner

“Alternativet var, at vi skulle have sagt nej til KL's lønstigning under forhandlingerne. I stedet må vi nu lægge pres på regionerne,” siger Torben Hollmann.

Bo Libergren (V), næstformand i Regionernes Lønnings- og Takstnævn, som forhandlede overenskomsterne for regionerne, minder om, at der ikke er nogen, der er sat ned i løn.

“KL har givet et stort løft, og det skyldes, at manglen på social- og sundhedsassistenter er udtalt i kommunerne. Vores personalesammensætning er anderledes.”

Det er endnu for tidligt at se, om lønforskellen giver færre ansøgninger til regionerne. ★

mebo@foa.dk



Der var blevet talt en del om lønforhøjelser, men på mit hold er vi to, der er ansat i regionen, og det gjaldt ikke os.”

PERNILLE PEDERSEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTLEV

Så meget tjener en sosu-assistentelev over 18 år

Region år 1: 11.563 kr.
Region år 2: 12.199 kr.
Kommune år 1: 12.796 kr.
Kommune år 2: 14.623 kr.

Kilde: Lønmagasin, kommunalt & regionalt ansatte - gældende pr. 1. oktober 2018 - 1. oktober 2019

Flest elever i kommuner

I 2017 var der i alt 6.525 elever ansat på det kommunale område. Det dækker både hjælper- og assistentelever – inklusiv vokselever. Tilsvarende var der 2.674 elever på det regionale område.

Kilde: FOA og KL's rapport: Rekrutteringsudfordringer for social- og sundhedspersonale i kommunerne

“Jeg føler mig ikke lige så værdsat”

Skulle Pernille Pedersen vælge praktik i dag, ville hun vælge en kommune – til en højere løn.

Af Mette Boysen ★ foto: Lars Horn

24-årige **Pernille Pedersen** er i gang med sin sidste praktikperiode på Neuroenheden



Brønderslev, Regionshospitalet Nordjylland, inden hun om ni måneder kan kalde sig social- og sundhedsassistent.

Hun er glad for praktikken og for uddannelsen generelt. Men lønnen ærgrer hende. Eller mere præcist ærgrer det hende, at hun ikke har fået den lønstigning, som hendes holdkammerater, der er ansat i kommunen, har fået som en del af forårets overenskomstforhandlinger.

Samme arbejde – færre penge

“Der var blevet talt en del om lønforhøjelser, men på mit hold er vi to, der er ansat i regionen, og det gjaldt ikke os. Før var der en forskel på 300 kroner om måneden. Nu er forskellen 2.400 kroner. Det er meget frustrerende,”

siger Pernille Pedersen.

Den op til 2.400 kroner store forskel på lønsedlen svarer til, at den kommunalt ansatte kan tjene op til 20 procent mere om måneden end den regional ansatte. Det på trods af, at der ikke er forskel på uddannelserne, uanset om man er ansat i en region eller i en kommune.

“Det er bittert, at vi skal arbejde det samme antal timer, men til en del færre penge. Når jeg som ansat i regionen ikke har fået den lønstigning, føler jeg mig ikke lige så værdsat,” siger Pernille Pedersen.

Ville vælge anderledes i dag
Hun synes, det er uretfærdigt, at de store lønforskelle

Social- og sundhedsassistentelev Pernille Pedersen **ærgrer sig over, at hun som elev i en region får mindre i løn**, end hvis hun havde valgt at være i praktik i en kommune.

opstår midt i uddannelsen. Det havde været anderledes, hvis hun havde vidst det på forhånd.

Dengang Pernille Pedersen søgte elevpladser, endte hun med at vælge en plads i regionen, selvom hun også fik tilbudt en elevplads hos en kommune. I dag ville hun have valgt anderledes.

“Havde jeg vidst på forhånd, at der ville være så stor forskel på elevlønnen, havde jeg sagt nej til regionen og valgt kommunen. Og jeg vil da råde kommende elever til at være opmærksom på lønforskellen,” siger Pernille Pedersen. ★

mebo@foa.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

28.09.

FOA: Regeringen svigter løfte om flere sengepladser til psykisk syge

Fagfolk og patientorganisationer føler sig vildledt af sundhedsministerens løfte om 50 nye senge til psykisk syge danskere.

28.09.

Se hvilke behandlinger du (måske) må gå til i arbejdstiden

Du skal have tjekket tænderne, men tandlægen har selvfølgelig kun tid tirsdag klokken 14.30. Bliv klogere på, hvad reglerne egentlig siger om tandlægebesøg, hospitalsundersøgelser og akupunktur i arbejdstiden.

04.10.

Se de nominerede til Årets Dagtilbud 2018

Det er blevet offentliggjort, hvem de tre nominerede til Årets Dagtilbud 2018 er. De tre fremhæves for at nytænke arbejdet med matematik, filosofi, børnefællesskaber og it.

05.10.

Sådan finder du frem til din løn

Det nye lønmagasin er landet. Find ud af, hvordan du tjekker, hvad du skal have i løn.

08.10.

Terapi-pony skaber livskvalitet for beboere

Terapi-ponyen Tess besøger udviklingshæmmede hjemme i deres opholdsstuer. Dagligdagen bliver mindre triviel, når der er ressourcer og tid til at glæde beboerne, siger social- og sundhedsassistent.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*



“Jeg kunne se ting, som ikke var i orden,” fortæller Peter, en tidligere medarbejder hos bostedskæden Habitus, der ønsker at være anonym. Han blev fyret efter at have henvendt sig om problemerne til ledelsen. Det er lige præcis frygten for firing, der holder privatansatte tilbage, viser ny forskning.

Privatansatte holder kritik tilbage

Ny forskning viser, at privatansatte i mindre grad råber op om kritisable forhold på arbejdet, end offentligt ansatte gør. Det skyldes **større frygt for fyring** og uklare regler.

Af Anders Ejby-Ernst ★ foto: Jørgen True

Ansatte i det private er mere tilbageholdende med at råbe ledelsen op om kritisable forhold på deres arbejdsplads end deres kolleger i det offentlige. Det viser en ny undersøgelse fra Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed på Roskilde Universitet.

56 procent af de offentligt ansatte i ældreplejen, der har oplevet kritisable forhold på jobbet, svarer, at de er gået til ledelsen med problemerne. Det gælder kun 39 procent af de privatansatte.

“Vi kan se, at offentligt ansatte er mere tilbøjelige til at råbe op, når de støder på problematiske forhold,” siger lektor og ph.d. **Anders Ejrnæs**.

Han står sammen med **Rasmus Willig**, lektor og leder af Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed, bag undersøgelsen, som er en dataanalyse af en medlemsundersøgelse blandt 2.605 FOA-medlemmer, der arbejder i ældreplejen.

Frygt skaber selvcensur

Studiet viser, at der ikke forskel på det private og offentlige i, hvor mange ansatte der oplever kritisable forhold såsom dårligt arbejdsmiljø og sjusk og fejl på jobbet. Men når privatansatte oplever kritisable forhold, går de altså sjældnere til tillidsrepræsentanten eller ledelsen. Frygten for en fyreseddel holder dem tilbage.

“Vi ser en stærk sammenhæng mellem jobusikkerhed i det private og selvcensur,” siger Anders Ejrnæs.

Private har ingen vejledning

Er man offentligt ansat, har man ret til at ytre sig. En ret, som justitsministeren tidligere

har udtalt, er afgørende for et velfungerende demokrati. Justitsministeriet opdaterede i 2016 vejledningen for offentligt ansattes ytringsfrihed for at sikre, at offentligt ansatte kender til denne ret.

En tilsvarende vejledning findes ikke for privatansatte. Noget tyder da også på, at de privatansatte rent juridisk er mere begrænsede i deres ytringsfrihed.

“Offentligt ansatte har ret til at udtale sig i fritiden på egne vegne om arbejdsforhold. Privatansattes ytringsfrihed er mere begrænset,” siger **Oluf Jørgensen**, offentlighedsrådgiver og forskningschef på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole.

Sværere at få indsigt i svigt og fejl

I takt med at flere pleje- og omsorgsopgaver udliciteres til private, bliver det altså sværere for offentligheden at få indsigt i fejl og svigt i ældreplejen. Det er problematisk, mener Rasmus Willig.

“Når man har at gøre med skrøbelige ældre, som ikke nødvendigvis har den stærkeste stemme, er det vigtigt, at professionsgrupperne står stærkt. Derfor er det bekymrende, at de privatansatte er mere tilbageholdende med at ytre sig om kritisable forhold,” siger han.

Fagbladet FOA har forsøgt at få en kommentar fra Justitsministeriet og Beskæftigelsesministeriet, der er ansvarlig for lovgivningen på området, men de to ministerier har ikke ønsket at kommentere. ★

anee@foa.dk

16

procent af de privatansatte FOA-medlemmer svarer, at de er ‘helt enige’ i, at de er bekymrede for at miste arbejdet inden for de næste 12 måneder. Samme tal for de offentligt ansatte er 6 procent.

Kilde: Bogen ‘Flexisme’ af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig, Roskilde Universitet, 2018

Lønrod øger selvcensur

Klart flest privatansatte har oplevet, at de har fået udbetalt deres løn for sent, og at de ikke har fået udbetalt løn og tillæg for de timer, de har arbejdet, viser det nye studie fra Roskilde Universitet. Rodet med lønnen er med til at øge selvcensuren, da de ansatte er bange for at gå ned i løn eller på anden måde miste deres indkomst.

Kilde: Bogen ‘Flexisme’ af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig, Roskilde Universitet, 2018

Offentligt ansatte har ret til at udtale sig i fritiden på egne vegne om arbejdsforhold. Privatansattes ytringsfrihed er mere begrænset.

OLUF JØRGENSEN, OFFENTLIGHEDSRÅDGIVER OG FORSKNINGSCHEF PÅ DANMARKS MEDIE- OG JOURNALISTHØJSKOLE →

Tidligere ansatte:

“Frygten for fyring får folk til at holde kæft”

Ansatte på den private bostedskæde Habitus frygter for fyring, hvis de står frem med kritik, ifølge to tidligere medarbejdere.

.....
Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Jørgen True

På den private bostedskæde Habitus er flere ansatte så nervøse for repressalier fra ledelsen, at de har undladt at fortælle pårørende og myndigheder om beboernes hverdag.

Det fortæller to fyrede Habitus-ansatte, som Fagbladet FOA har talt med.

Den store bostedskæde, som især er målrettet autister og udviklingshæmmede, har ifølge de to tidligere ansatte fyret flere medarbejdere, som har råbt op om beboernes forhold.

Det fortæller Peter, som selv blev fyret, efter at han flere gange gik til ledelsen med kritik af den daglige drift på det Habitus-bosted, hvor han arbejdede.

“Jeg kunne se ting, som ikke var i orden. Det påpegede jeg flere gange over for ledelsen. Men i stedet for at handle på kritikken blev jeg fyret,” siger Peter.

Fagbladet FOA møder ham sammen med Mette, en anden fyret Habitus-medarbejder.

Både Peter og Mette er opdigtede navne. Af frygt for at miste lønnen efter fyringen og for ikke at få begrænset fremtidige jobmuligheder har de to ønsket at være anonyme. Deres rigtige navne er redaktionen bekendt.

Tavshedskultur

Siden juni 2018 har Fagbladet FOA afdækket flere ulovligheder og alvorlige svigt mod beboerne på Habitus. De to ansatte fortæller, at opmærksomheden fra pressen har betydet, at presset på medarbejderne er blevet større.

Medarbejderne har blandt andet fået indskærpet i en intern mail, at de skal afvise journalister og bede fagforeningsfolk fra FOA om at gå, hvis de bliver kontaktet. Fagbladet FOA er i besiddelse af mailen.



Der hersker en frygtkultur, fortæller Mette, en tidligere medarbejder hos bostedskæden Habitus. “Ingen ved, hvem der kan stole på hvem, fordi de er bange for, at det bliver sagt videre til ledelsen.”

Ifølge både Peter og Mette har ledelsen flere gange gjort det klart, at de ikke ønsker kritiske ansatte.

“Hvis du ikke gør som Martin (direktør i Habitus, red.) siger, så ryger du ud. Medarbejderne bliver truet på deres eksistensgrundlag af ledelsen. Vi har alle regninger, der skal betales den 1. i måneden. Frygten for fyring får folk til at holde kæft,” siger Peter.

Føler sig overvåget

Fagbladet FOA har gennemgået Socialtilsyn Hovedstadens tilsynsrapporter på Habitus' tilbud i Nordsjælland og på Sjælland. I flere af rapporterne påpeger tilsynet, at der er en høj personalegennemstrømning i flere af Habitus' teams.

Det er der ifølge Mette en god forklaring på: “Der er en vildt dårlig stemning

på bostedet, hvor jeg arbejdede. Folk flygter, så snart de har fundet noget nyt, mens andre bliver fyret.”

Mette fortæller, at man skal være firmaets mand og være parat til at angive kolleger, der taler kritisk om forholdene til ledelsen, hvis man vil være sikret ledelsens opbakning.

“En kollega sagde til mig: ‘Jeg er rædselsslagen for bare at trække vejret forkert derude’. Ingen ved, hvem der kan stole på hvem, fordi de er bange for, at det bliver sagt videre til ledelsen,” siger hun.

Ønsker ikke at svare

Martin Godske, direktør fra Habitus, ønsker ikke at svare på Fagbladet FOAs spørgsmål.

“Jeg kan ikke forholde mig til brugen af anonyme kilder, herunder anonyme, afskedigede medarbejdere,” skriver Martin Godske.

I mailen skriver Habitus-direktøren videre, at den seneste medarbejdertilfredshedsundersøgelse viste, at cirka 80 procent af de ansatte udtrykte, at de var tilfredse eller meget tilfredse med deres job. Martin Godske skriver derfor, at det er forkert, at der skulle herske en tavshedskultur blandt Habitus’ medarbejdere. ★

anee@foa.dk

Sådan er reglerne for offentligt ansatte

- 1** Som offentligt ansat har du ret til at ytre dig som privatperson, hvis du oplever problematiske forhold på din arbejdsplads. Justitsministeriet opdaterede i 2016 vejledningen for offentligt ansattes ytringsfrihed for at sikre, at offentligt ansatte kender til denne ret.
- 2** Det er en god idé at vende dine ytringer med dine kolleger, din tillidsrepræsentant eller din arbejdsmiljørepræsentant, før du går videre med dem. Dit synspunkt står stærkere, hvis du har sympati på arbejdspladsen. Inden du går frem med kritik, kan det ligeledes være en god idé først at vende problemerne med ledelsen.
- 3** Du skal overholde din tavshedspligt, når du udtaler dig udenfor arbejdspladsen. Du skal også tale sandt og være saglig i dit ordvalg. Du må eksempelvis ikke komme med nedsættende og ærekrænkende udtalelser.
- 4** Det er ulovligt at fyre dig, fordi du bruger din ytringsfrihed. Din leder må heller ikke chikanere dig for eksempel ved at give dig dårligere vagter. Hvis du oplever negative konsekvenser af saglige ytringer, skal du straks gå til din tillidsrepræsentant. ★

Kilde: Ettie Trier Petersen, chefjurist i FOA

Sådan er reglerne for privatansatte

- 1** For privatansatte er retningslinjerne om ytringsfrihed mere uklare, da privatansatte i modsætning til kollegerne i det offentlige ikke har fået en vejledning af Justitsministeriet for, hvor langt de kan gå i deres ytringer.
- 2** Hvis du som privatansat oplever kritisable forhold på din arbejdsplads, kan det anbefales, at du tager kontakt til din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling, som kan hjælpe dig med, hvordan du skal forholde dig til problemerne. ★

Kilde: Mumme Thing, advokat i FOA

Skriv

Har du oplevet, at kolleger har holdt kritik tilbage på jobbet af frygt for at blive fyret?

 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark

Negative konsekvenser af udlicitering

Bogen ‘Flexisme’ er skrevet af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig fra Roskilde Universitet. Bogen belyser en række negative konsekvenser af udlicitering af offentlige opgaver og udkommer i begyndelsen af november 2018. Eksempelvis kan forskerne dokumentere, at privatansatte er mere tilbageholdende med at ytre sig kritisk til kolleger, tillidsvalgte, ledelse og offentligheden.

Tema om ytringsfrihed

Se regler og rettigheder, når arbejdsforholdene knirker.

 **Læs mere**

fagbladetfoa.dk/ytringsfrihed

Vi kan se, at offentligt ansatte er mere tilbøjelige til at råbe op, når de støder på problematiske forhold.

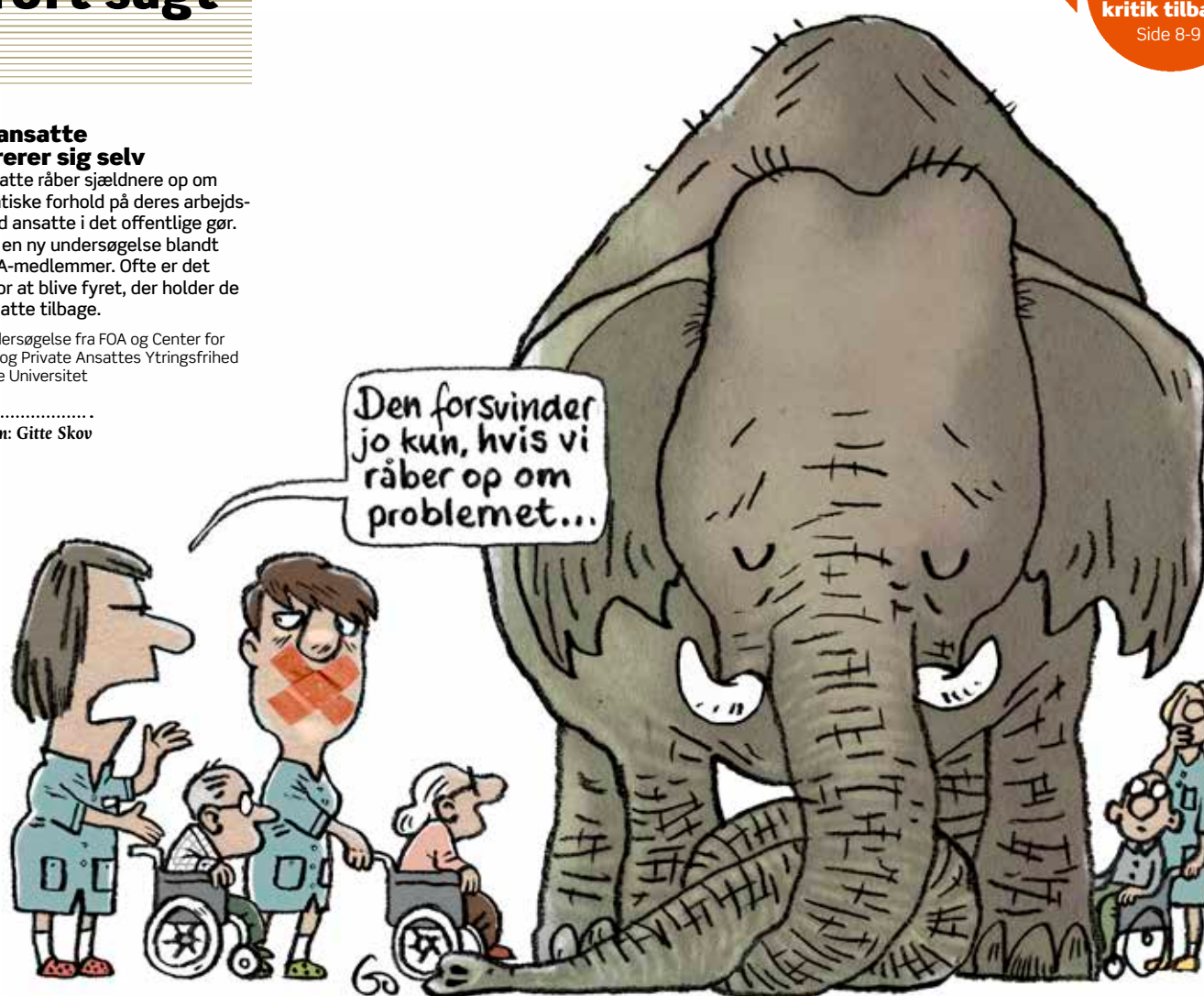
LEKTOR OG PH.D. ANDERS EJRNÆS.
CENTER FOR OFFENTLIGE OG
PRIVATE ANSATTES YTRINGSFRIHED

Privatansatte censurerer sig selv

Privatansatte råber sjældnere op om problematiske forhold på deres arbejdsplads, end ansatte i det offentlige gør. Det viser en ny undersøgelse blandt 2.605 FOA-medlemmer. Ofte er det frykten for at blive fyret, der holder de privatansatte tilbage.

Kilde: Undersøgelse fra FOA og Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed på Roskilde Universitet

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen fortalte en overrasket Kristian Thulesen Dahl (DF), at sosu'er ikke kan få fuldtidsarbejde, selvom de gerne vil.

2. oktober, hvor Folketinget åbnede, blev en ganske særlig dag for social- og sundhedshjælper Jesper Petersen. Han havde taget turen fra Assens for at få

politikerne i tale, inden de gik ind til åbningsdebatten.

Det lykkedes til fulde. DF-formand Kristian Thulesen Dahl lagde ører til problemer med deltidsansættelser. I en tid med sosu-mangel overraskede det Kristian Thulesen så meget, at hans folketings tale kom til at handle om Jesper Petersen og de manglende fuldtidsstillinger.

“Det er vildt, at menigmand som jeg kan få politikernes øjne op for, hvordan Danmark virkelig ser ud. Jeg sad og fulgte folketingsdebatten, og hver gang

politikerne sagde mit navn, hoppede det i min mave. Omtalen bagefter var helt vild,” siger Jesper Petersen.

Efter talen tog andre politikere sagen op, og Jesper Petersen blev omdømt til ‘deltids-Jesper’. “Det er så vigtigt, at vi får åbnet politikernes øjne for, at vi vil have fuldtidsarbejde, men ikke kan få det,” siger Jesper Petersen, der håber snart at kunne se konkrete resultater af sit opråb. “Det ville være ret blæret. Så kunne de kalde mig for ‘fuldtids-Jesper’”. ★



Foto: Jørgen True

Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen gjorde Kristian Thulesen Dahl opmærksom på problemerne med at få fuld tid inden for sit fag. “Det var dejligt at blive lyttet til af en mand, der er så højt på strå.”

FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓



**SPAR
PENGE**
SOM FOA-MEDLEM

Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer
Ring **44393953** · pensam.dk/foafordele

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

Det går godt – men går det godt nok?

“Danmark er stærkt”. “Flere penge til børnehaver, skoler og hjemme-hjælp”. “Vi har investeret i sundhed”. De tre citater stammer fra statsmi-nisterens åbningstale i Folketinget. Og noget er der jo om snakken, for vi er midt i et økonomisk opsving. Indtil flere kommuner har senest ud-videt budgetterne til børnehaver eller hjemmehjælp. Og vi har allerede postet milliarder i nye supersygehuse.

Men går det godt? Og går det godt nok, nu hvor vi endelig har opsvinget? Jeg er slet ikke så sikker som statsministeren. Når jeg møder de FOA-medlemmer, der arbejder med vel-færd, så hører jeg oftest to ønsker: Ønsket om at få lov til at bruge sin faglighed. Og ønsket om at få et par kolleger mere, så man havde tiden til at bruge sin faglighed.

“
Tænk sig, hvad
man kunne få
af faglighed og
kvalitet for de 20
milliarder kroner
i skattelettelser,
som statsministe-
ren roste sig selv
for i talen.

FOA deltager gerne aktivt i udviklingen af regeringens række af planlagte reformer om afbureaukratisering, sundhed, psyki-atri og så videre.

Vores fokus er faglighed og medlemmernes vilkår for at udfyl-de rammerne. Det burde også være et pejlemærke for politiker-ne. Og skal pengene passe helt, skal vi også kigge på at refor-mere tidligere reformer, for eksempel dem om dagpenge og førtidspension. Det kan aldrig styrke velfærden, når Christi-ansborg til stadighed udhuler dagpengene eller tvinger udslid-te mennesker til at blive endnu længere på arbejdsmarkedet. Tværtimod. ★

Mona Striib

[kort sagt]
Det burde være et
pejlemærke for
politikkerne at lade
medarbejderne, der
arbejder med vel-
færd, få lov til at
bruge deres faglig-
hed.



Facebook

Det er ikke godt nok

1. oktober 2018

Hvis vi er heldige, så får de ældre kun en lille servicefor-ringelse næste år, men i de kommuner, hvor der skal spa-res meget, får de ældre det meget værre, og der skal fy-res folk. Det er bare ikke godt nok.

Bente Schäfer Johansen

Facebook

Dyrt ikke at oprette nye sengepladser

1. oktober 2018

Det bliver bare dyrere for sundhedsvæsenet ikke at op-rette de nye sengepladser. De psykiske patienter vil komme tilbage igen og igen på akutskadestuen, og så er det rigtig opsynskrævende, og der skal mere personale til.

Rosely de Moraes

Facebook

Glæder mig til efterløn

2. oktober 2018

På grund af senfølger efter en stor canceroperation har jeg kunnet beholde mit 37 ti-mers job, fordi nogen engang anerkendte, at jeg kan arbej-de tre dage og en dag fri. Så-dan ser verden ikke mere ud, og jeg magter ikke mere at kæmpe. Så glæder mig til ef-terløn lige om lidt.

Ulla Krogh



Hvis folk er syge, er de jo syge, og det er uforskammet at foreslå panodiler, eller på anden måde presse medarbejderne til at komme på arbejde.

RIKKE ANDERSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

Facebook

Kommunerne vil have folk på deltid

3. oktober 2018

I rammeaftalen står der, at arbejdsgiveren har PLIGT til at tilbyde ledige timer til deltidsansatte, når der er en ledig stilling. Nu er det jo desværre sådan, at kommunerne hellere vil have ansatte på 32 timer. Derved kan de planlægge en arbejdsdag på seks timer, hvilket gør, at der er flere på arbejdet på de tidspunkter af dagen, hvor der er spidsbelastning.

Helle Gjettermann

Facebook

Uforskammet at foreslå panodiler ved sygdom

14. september 2018

Hvis folk er syge, er de jo syge, og det er uforskammet at foreslå panodiler, eller på anden

måde presse medarbejderne til at komme på arbejde. Når det så er sagt, så er der da noget helt galt på arbejdspladsen, hvis en medarbejder er syg 2-3 gange om måneden. Så bør man gå ind og kikke på trivslen og arbejdsmiljøet.

Rikke Andersen

Facebook

Hjertebanken, når regningerne kommer

24. september 2018

Ja, men økonomien bliver yderligere presset, når du er så uheldig at blive syg, og sygedagpengene ikke forlænges, og man kommer ned på ressourceforløb. Så kan man få hjertebanken, når regningerne kommer. Jeg har en kronisk sygdom og skal nu efter to år på ressourceforløb endnu en gang forlænges.

Heidi Lauridsen

Facebook

Systemet forværrer sygdomme

24. september 2018

Hvis ikke man var syg, når man bliver syg og mister jobbet, så bliver man for alvor syg, når man havner i systemet, fordi man bliver presset og total stresset af alle de regler, man skal leve op til. Der er på ingen måde fred, ro eller tid til, at man kan pleje den sygdom, man har.

Heidi Frederikke Storgaard Nielsen

Facebook

Kom så op på dupperne!

24. september 2018

Man kan jo kun sige: Kom så op på dupperne til alle fagforeninger og kæmp. Vis os nu, at I kan råbe op, og at alle medlemmer står sammen. Vi ved jo aldrig, om det er os selv, der bliver ramt af arbejdsløshed i morgen.

Susanne Vetter



Tør I tale om stress?

Social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen råder andre til at tale åbent med deres leder om stress på arbejdspladsen for at skabe de ændringer, der skal til. Gør I det på din arbejdsplads?

Tema side 32-39



 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark



Stor interesse for brev til Lars Løkke

"Spørg os, der lytter til patienterne i hverdagen." Det var budskabet i et brev til statsministeren fra FOA og en række andre organisationer. I brevet opfordrede organisationerne Lars Løkke til at invitere dem med for bordenden i arbejdet med sundhedsreformen. Brevet blev også offentliggjort på FOAs Facebookside, hvor knap 7.000 klikkede for at læse det, og små 500 delte det.

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

[Ud i det blå]

Plejecentret Krogstenshave i Hvidovre har fire cykler. To rickshawcykler med plads til to beboere i 'sofaen' foran og to duocykler, hvor beboeren og den pårørende sidder side om side. Centret har haft duocykler i 10 år, sidste år kom rickshawcyklerne også til.



2

Cykling er en naturlig del af hverdagen for beboerne på Plejecentret Krogstenshave i Hvidovre. De ansatte oplever, at cykelturene giver beboerne en større følelse af frihed og styrker kontakten mellem de ansatte og beboerne.

Af Jakob Melgaard ★ foto: Jørgen True

Friheden er a

1 Cykelglæde. Vivi Maria Jensen og Majbritt Haastrup Pihl, der er social- og sundhedsassistenter og aktivitetsmedhjælpere på Plejecentret Krogstenshave, styrer cykelfeltet. Beboerne Inge Jensen (forrest) og Aase Gilbro og Bodil Larsen er passagerer på turen. "Vi får en tæt en-til-en-kontakt med beboerne. Det er livsbekræftende at cykle sammen," siger Vivi Maria Jensen.

2 Samvær. Plejecentrets ansatte bruger cyklerne i den daglige pleje og samvær med de ældre. Men ofte cykler pårørende også sammen med beboerne. Der er en 'cykeltelefon', hvor de kan ringe og booke en tur.

3 Sikker i trafikken. Inden cykelturen skal det sikres, at udstyret er i orden. Majbritt Haastrup Pihl sørger for, at cykelhjælmen er lige så spændt som Bodil Larsen. "Cyklerne giver de ældre en større frihed," siger hun.



1



3

t cykle en tur



4

4 Pakket ind. Aase Gilbro (i rød regnfrakke) og Bodil Larsen er godt forskanset bag kalechen, så de ikke bliver generet af støvregnen. Der er selvfølgelig mest 'run' på cyklerne i de varme måneder, men de kører året rundt. Er det koldt, bliver cyklerne bare pakket varmere ind.

5 Højt humør. Aase Gilbro og Bodil Larsen er i højt humør undervejs – også da talen falder på damernes alder: "Jeg er 59. Det i hvert fald sådan, jeg husker det," griner Aase.



5



6

6 Motion. Plejecentret har to typer cykler: Rickshawcykler og duocykler. På duocyklerne sidder beboeren ved siden af 'piloten' og hjælper med. Det er god træning for den ældre. Det er teknisk servicemedarbejder Finn Hansen, der sørger for at holde cykelparken ved lige og står for alt det praktiske, når beboerne skal ud at trille.

7 Ad mindernes allé. "Cyklerne giver beboerne muligheden for at komme steder hen, de har været, før de kom på centret. Det gør, at de kan genkende ting, fra da de var yngre," siger Vivi Maria Jensen. Som for eksempel Aase Gilbro. Da hun kommer hjem fra cykelturen, fortæller hun løs om et sted, de kom forbi: "Jeg har boet der og haft min gang der i mange år ..."



7

Besøgshunde kan tale med mennesker uden sprog

Hunde taler med kroppen, og et besøg fra en firbenet ven kalder på demenspatientens følelser, fordi hunde spontant vækker ømhed og kærlighed. Hver uge gør flere end 700 trofaste TrygFonden besøgshunde og deres frivillige ejere en forskel for mennesker i plejeboliger over hele landet. Du kan også være med. Læs mere på besøgshunde.dk



Besøgshunde inviterer mennesker ind i nuet



Besøgshunde vækker kontakt til følelserne



Besøgshunde bringer minder fra et levet liv



Besøgshunde giver mennesker lyst til at tale



TrygFonden
besøgshunde

Regionerne skal tage større ansvar

Det er efterhånden ved at gå op for de fleste, at vi mangler social- og sundhedshjælpere og -assistenter. Og at vi kommer til at mangle endnu flere i fremtiden. Samfundet har en kæmpe interesse i, at vi sikrer, at fremtidens ældre kan få en værdig pleje. Hvis der skal være nok medarbejdere til fremtidens stigende antal ældre, kræver det, at alle tager et ansvar.

FOA har sammen med kommunerne ved forhandlingsbordet i foråret taget et skridt på vejen mod at gøre det mere attraktivt at søge ind i faget ved at sikre lønstigninger gennem rekrutteringspuljen og ved at hæve elevlønningerne markant. Det er imidlertid ikke kun i kommunerne, at manglen på social- og sundhedspersonale vil kunne mærkes i fremtiden. Også sygehusene vil få brug for flere social- og sundhedsassistenter. Det bekræftede Anders Kühnau fra Danske Regioner for få måneder siden.

Regionerne svigter det samfundsansvar, det er at uddanne tilstrækkelig social- og sundhedsassistenter

serne, med at oprette flere praktikpladser på sygehusene.

Èt er, at den manglende ansvarstagen kommer til at ramme sygehusene, når der pludselig ikke er personale nok, men regionerne svigter også det samfundsansvar, det er at uddanne tilstrækkelig mange social- og sundhedsassistenter. ★

Torben Hollmann

Af Torben Hollmann, sektorformand ★ foto: Per Strange

[kort sagt]

Der bliver ikke gjort nok fra regionernes side for at sikre, at flere søger ind på social- og sundhedsskolerne.

Derfor er det paradoksalt, at regionerne ikke vil være med til at give social- og sundhedsassistenteleverne den samme løn som i kommunerne. Et tiltag, som kan være med til at få flere til at søge ind på landets social- og sundhedsskoler. Derudover tøver regionerne, som har været med til at lave uddannel-



2,5

milliarder kroner. Så meget planlægger kommunerne besparelser for. Det viser en undersøgelse af de kommunale budgetfor-
lig for 2019, som FOA har gennemført.

Kilde: FOA

Mange fejl i sagsbehandling

I 27 procent af de cirka 55.000 klagesager, som Ankestyrelsen behandlede i 2017, fandt styrelsen fejl i sagsbehandlingen. Klagerne drejer sig især om arbejdsskader, sager på det kommunale social- og beskæftigelsesområde og sager fra Udbetaling Danmark.

Kilde: Ankestyrelsen



Fysioterapi skal betale sig

Smerter i ryg, nakke og skuldre skal afhjælpes 10 dage hurtigere og blive 20 procent bedre end ved naturlig bedring, hvis det skal kunne betale sig at gå til fysioterapeut. Det vurderer patienterne i en dansk-hollandsk forskningsundersøgelse.

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø



Mindre medicin til demente

En ny national klinisk retningslinje skal hjælpe med at prioritere, hvilken medicin personer med demens skal have. Omkring 17 procent af personer med demens får dagligt mere end ti lægemidler. Retningslinjen giver anbefalinger til, hvordan det kan lade sig gøre at trappe demente ud af udvalgte lægemidler. Retningslinjen har netop været sendt i høring.

Kilde: sst.dk

68

procent af de 52-97-årige danskere vurderer, at de har et godt helbred, og 51 procent dyrker motion mindst én gang om ugen.

Kilde: Ældredatabasen

Brug for flere plejehjem

Plejehjemsbehovet vil stige over de næste år. Det konkluderer VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, på baggrund af en undersøgelse af plejehjemmene i Faaborg-Midtfyn Kommune. Det skyldes, at der kommer flere ældre over 80 år, som kræver mere pleje.

Kilde: Vive.dk



Foto: Niels Åge Skovhøj

Mangel på de varme hænder

Social- og sundhedsassistenter er en af de faggrupper, der optræder på listen over faggrupper, der er mangel på. Det viser en opgørelse, som Ugebrevet A4 har udarbejdet via Arbejdsmarkedsbalancen.dk. Af listen fremgår det, at der inden for den offentlige sektor er mangel eller omfattende mangel på både læger, sygeplejersker samt social- og sundhedsassistenter.

Kilde: Ugebrevet



Vi gjorde massive landvindinger med bekæmpelsen af kræft i 70'erne og AIDS i 80'erne og 90'erne. Nu skal vi gøre det samme med demens.

DAVID CAMERON, TIDLIGERE PREMIERMINISTER, REFERERET I MAGASINET DE+MENS



Læs mere

fagbladetfoa.dk/demens-magasin

Advarselsboks på gigtmicin

Efter en række dødsfald på grund af fejlmedicinering med gigtmicin Methotrexat er det besluttet, at der skal en advarselsboks på pakken. Her skal det fremgå, at medicinen kun

må tages én gang om ugen. Fejlene med medicinen sker typisk, fordi den bliver givet en gang om dagen i stedet for en gang om ugen.

Kilde: Lægemiddelstyrelsen

KURSUSOVERSIGT

FØRSTE HALVÅR 2019

G = garantkursus

KURSER TIL DET PÆDAGOGISKE OMRÅDE

Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart

	Dage	Start	Slut	Split
Mentalisering i omsorgs- og relationsarbejde	3	9/1-19	11/1-19	
Mad og måltiders muligheder i dagtilbud	3	20/5-19	22/5-19	
Børn og seksualitet	3	13/5-19	15/5-19	
Refleksionsmetoder i pæd. praksis	3	24/4-19	26/4-19	
Den styrkede pædagogiske læreplan	3	09/1-19	11/1-19	
Brede mål og evaluering af læringsmiljøet	2	28/2-19	1/3-19	

KURSER TIL SOCIAL- OG SUNDHEDSOMRÅDET

Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart

	Dage	Start	Slut	Split
Rehabiliteringskurser og tidlig opsporing (med 75% fjernundervisning)	2-5	2/4	25/4	se web
Demenskurser (med 75 % fjernundervisning)	5	10/4	30/4	se web
Farmakologi i somatikken	5	8/4-19	3/5-19	se web
Interkulturel kompetence i jobudøvelsen	3	7/1-19	10/1-19	
Helhedspleje af borgere med kroniske smerter	3	4/2-19	8/2-19	
Medicinadministration	G 5	6/5-19	28/5-19	se web
Konflikthåndtering i SOSU-arbejdet	3	21/5-19	23/5-19	
Deeskalering kommunikation	2	12/6-19	13/6-19	
Mentalisering i omsorgs- og relationsarbejdet	3	3/4-19	5/4-19	
Forflytning og specialisering i borgerens hjem + vejledning i forflytning	11	25/2-19	29/3-19	se web
Farmakologi i psykiatrien	5	8/4-19	3/5-19	se web
Kurser med fokus på sindslidende og misbrugere (med 75% fjernundervisning)	5	4/3	22/3	se web
Mennesker med funktionsbegrænsning og psykiske lidelser	3	5/2-19	7/2-19	
Borgere med multisygdomme	5	25/3-19	29/3-19	

AKADEMIKURSER

	Dage		
Pædagogik og kommunikation	8+2	1. kvartal	se web
Innovativ Praksis	8+2	2. kvartal	se web



Læs mere om de enkelte kurser på vores hjemmeside sosusyd.dk/kurser



SOSUSYD.DK



Find os på Facebook.com/sosusyd



SOSU SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa, tlf.: 73 33 43 00

Halvdelen af ældres fald kan forebygges

Mange tror, at fald er en naturlig del af alderdommen. Men det er forkert. 50 procent af ældres fald kan forebygges, viser forskning.

Af Mette Boysen

tema faldforebyggelse

Hver eneste dag er der omkring 1.000 ældre over 65 år, der falder. For fem procent af dem ender det med brud på knogler. Det fremgår af Sundhedsstyrelsens kliniske retningslinje for faldforebyggelse.

“Vi har stadig mange sundhedsprofessionelle, som tror, det er helt naturligt, at man falder, når man bliver gammel. Men det har vi i dag viden om, at det ikke er,” siger **Lotte Evron**, der er sygeplejerske og ph.d. i

fald og faldforebyggelse.

“Vi ved, at vi kan forebygge mindst 50 procent af alle fald,” siger hun.

Det handler blandt andet om at se på livsstil og helbred. Har en ældre borger en urinvejsinfektion for eksempel, kan det medføre svimmelhed, der gør, at personen falder.

Kommuners indsats for svingende

Selvom Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kommunerne arbejder med systematisk faldforebyggelse, og Sundhedsministeriet har forebyggelse af hoftefrakturer som en af de indikatorer, de måler kommunerne på, er det langt fra alle kommuner, der arbejder systematisk med at forebygge fald, fremhæver Lotte Evron:

“Men vi skal registrere, og vi skal handle på det, vi ser. Vi skal forsøge at holde de ældre fit, for der er evidens for, at det virker,” siger hun.

Vigtigt at følge op

Tina Lynge, chefkonsulent i Dansk Selskab for Patientsikkerhed, har været med til at udarbejde en faldpakke, der skal hjælpe kommunerne til at reducere antallet af fald blandt ældre.

“Det vigtigste er, at man arbejder systematisk, når en borger er faldet, så man kan finde ud af, hvad faldet skyldes, og hvordan der følges op på det,” siger hun.

Hun tilføjer, at det er afgørende at kende borgerne godt for at undgå fald.

“Du kan ikke lave en ‘one size fits all’-model. Der kan være mange ting, der har indflydelse på, hvorfor en person falder, og derfor skal modellen tilpasses den enkelte borger,” siger Tina Lynge. ★

mebo@foa.dk

[bag om ordet]

Et **fald** forstås som en utilsigtet hændelse, der resulterer i, at en person kommer til at ligge/sidde på jorden, gulvet eller et andet lavere niveau. Der er identificeret over 400 risikofaktorer for fald.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2006

Fald koster milliarder

Der findes ikke danske tal for, hvad fald årligt koster samfundet, men ifølge en engelsk undersøgelse beløber omkostninger relateret til fald blandt ældre sig til knap to procent af de samlede sundhedsudgifter. Oversat til danske forhold ville udgifterne i så fald have været 3,1 milliarder kroner i 2014.

Kilde: Fag&Forskning, Sygeplejersken, nr. 4, 2017

Da Bente Elneff kom til Tangshave, faldt hun flere gange. Personalet fik udarbejdet en **forebyggelsesplan**, og den indebar, at Bente fik en rollator, som hun skal bruge, når hun går udenfor og for eksempel skal ned i byen og handle.

Plejecenter Tangshave har ved målrettet arbejde nedbragt antallet af fald ved brug af et spil, som medarbejderne har været med til at udvikle.

Af Mette Boysen ★ foto: Heidi Lundsgaard



Nu falder Bente ikke mere

Læs videre på næste side →

Det er helt afgørende for at undgå fald, at **skoene sidder godt til på foden**. Det gør de ofte ikke, og blandt andet derfor mener personalet på Tangshave, at der er flere fald i sommerperioden, hvor de ældre går i sandaler, der ikke sidder ordentligt på foden.



Social- og sundhedsassistent Randi Møller er meget opmærksom på, at Dolly på 88 år **ikke falder i tæppet**, når hun skal rejse sig.

→ Nu falder Bente ikke mere

“Dolly, nu passer du på tæppet, når du rejser dig. Vi vil helst ikke have, du falder, for så ved du godt, at vi skal have rejsegilde.”

Dolly på 88 år sidder i en stol med et slumretæppe om sig og griner af **Randi Møller**, som er social- og sundhedsassistent på Tangshave Plejecenter, hvor Dolly bor.

Falkeblik for fald

Randi Møller har de seneste år udviklet et falkeblik for situationer, der kan ende med, at en beboer mister balancen og lander på gulvet.

I 2015 begyndte plejecentret at arbejde med den såkaldte faldpakke fra patientsikkerhedsinitiativet ‘I sikre hænder’. Det medførte,

at antallet af fald blev reduceret med omkring 50 procent over en periode på tre år.

Undervejs udviklede medarbejderne et værktøj, der bliver brugt hver gang, en beboer er faldet. Det kaldes cirkel-power spillet og går ud på, at alle medarbejdere kan byde ind med observationer, når der har været et fald.

“Vi har ikke altid kunnet finde årsagen til et fald, når vi laver en udredning. På denne måde kommer vi bredere rundt og rammer mere specifikt,” siger Randi Møller.

Systematisk screening

Hun fortæller, at man tidligere altid gav medicin og manglende væske skylden for, at de ældre faldt.

“Spillet har været en øjenåbner. Helt aktuelt har vi en del beboere, der bliver høretestet, fordi vi har opdaget, at dårlig hørelse kan være medvirkende til, at de falder,” siger hun.



Cirkel-power spillet (nedenfor) er et værktøj, medarbejderne har udviklet i forlængelse af arbejdet med at forebygge fald. **Alle medarbejdere kan byde ind med observationer, de har gjort sig om en beboer.**

Der er tre regler: tænk kreativt og vildt, lyt til intuitioner, vær åben for alle idéer. På billedet ses fra venstre: social- og sundhedshjælper Gosia Pukin, sygeplejerske Ninette Frost Carstensen, og social- og sundhedsassistenterne Randi Møller og Monica Siedelmann.



Når en ny beboer flytter ind på Tangshave, bliver risikoen for at falde vurderet. Det sker på baggrund af, om beboeren for eksempel tidligere er faldet og har tendens til svimmelhed. Hver tredje måned bliver beboerne systematisk faldscreenet.

Udtrådte sko dur ikke

Bente Elneff på 86 år er en af de beboere, der var i faldrisiko, da hun kom til plejecentret. Hele personalet vidste derfor, at de skulle have ekstra opmærksomhed på hende, og det har betydet, at Bente ikke er faldet en eneste gang i mere end et år. Flere tiltag har hjulpet. Blandt andet er gulvtæppet fjernet på hendes værelse, og hun har fået en rollator til, når hun går udendørs. Også skoene er der fokus på. I dag har Bente et par gode gummisko med lyserøde syninger på. Men

på hendes værelse står også et par sorte sko med hælklapperne trådt ned.

“De er så gode lige at stikke ned i,” siger Bente. Men den går ikke.

“Det er ikke en god sko for dig,” siger Randi Møller, og Bente nikker.

Selvom det tager tid at registrere, udrede og forebygge fald, er tiden godt givet ud, slår sygeplejerske **Ninette Frost Carstensen** fast.

“Det tager endnu længere tid, hvis vi ikke forebygger fald, og beboerne falder igen. Det kræver mere pleje og måske mere medicin. I det hele taget er det bare så vigtigt, at arbejde med fald. Vores beboere kan jo dø af en brækket hofte eller et brækket lårben.” ★

7 trin til forebyggelse
Side 26-27

Om cirkel-power spillet

Værktøjet er udviklet i Sønderborg Kommune. Spillet bliver brugt inden for en uge, efter at en beboer er faldet. Alle medarbejdere kan byde ind med observationer, de har gjort sig om en beboer. Med spillet er medarbejderne blevet bedre til at finde årsagerne til, at beboeren er faldet, hvilket også er med til at forebygge, at beboeren falder igen.

Kilde: Pilot-teams ‘I sikre hænder’, Sønderborg Kommune

mebo@foa.dk

7 trin til at forebygge fald

Det kan have store konsekvenser, når en ældre borger falder. Men **risikoen for at ende på halen kan faktisk reduceres eller fjernes helt**. Det kræver, at sundhedsprofessionelle, der har ansvar for pleje, behandling og træning, er opmærksomme på risici og systematisk får udredt faldene.

Af Mette Boysen ★ illustration: Gitte Skov

1 Før der sker et fald

Lav en tidlig opsporing med risiko-vurdering af en borger og brug et standardiseret værktøj til det. For eksempel Hjulet, som er et enkelt redskab til systematisk at observere, om der er ændringer i borgerens helbredstilstand.

2 Ved fald

Når en borger eller patient er faldet, skal faldet registreres, og det skal meget gerne være den medarbejder, der konstaterer faldet, der står for registreringen. Brug evt. Faldregistreringsskemaet fra Fald-pakken fra Dansk Selskab for Patientsikkerhed.

3 De fire spørgsmål

Vurder, hvilken type fald der er tale om. Brug de fire spørgsmål, der på baggrund af forskning er udviklet for initial vurdering:

- Havde patienten bevidsthedstab i forbindelse med faldet?
- Oplever/har patienten daglige gang- eller balanceproblemer?
- Har patienten oplevet mere end ét fald inden for det seneste år?
- Lider patienten af svimmelhed?

Hvis bare ét af de fire spørgsmål kan besvares med et 'ja', skal patienten tilbydes faldudredning.



4 Identificer risikofaktorerne for faldet

I faldudredningen indgår oplysninger om omstændighederne omkring faldet, og risikofaktorerne identificeres. Der findes fire hovedgrupper inden for faldudredning:

- Naturlig aldring. Vurder funktionsevnen ved rejse-sætte-sig testen.
- Sygdomme/lidelser. Er borgeren syg og lider eksempelvis af knogleskørhed, hjertekar-sygdomme, inkontinens?
- Ydre forhold. Er der lys, er fodtøjet godt, har borgeren korrekte (indstillede) hjælpemidler?
- Livsstil. Har borgeren et alkoholforbrug, der overstiger Sundhedsstyrelsens anbefalinger, er borgeren afhængig af medicin, dyrker borgeren motion 30 minutter dagligt, vejer borgeren for lidt eller for meget (BMI 18-25)?

5 Lav en handleplan

Hvis borgeren for eksempel falder på grund af nedsat muskelstyrke (identificeret via rejse-sig-testen), kan handleplanen indeholde henvisning til rehabilitering eller træning. Er det på grund af mistanke om bivirkninger fra medicin, så tag kontakt til egen læge med henblik på medicingennemgang. Hvis det drejer sig om dårligt syn, så besøg en optiker. Skyldes det måske manglende håndtag i badet og gentagne fald der, er det visitator/ergoterapeut, som skal kontaktes. Handleplanen skal laves ud fra det problem, du har fundet, og udarbejdes i samarbejde med borgeren.



6 Kommuniker

Del handleplanen med dine kolleger på tværs af fag på formelle møder og elektronisk.

7 Opfølgning efter handleplan

Er lægen blevet kontaktet med henblik på medicingennemgang, og har borgeren fået reduceret medicin og så videre.

Kilde: Dansk Selskab for Patientsikkerhed, Sundhedsstyrelsen og Lotte Evron, sygeplejerske og ph.d. i fald og faldforebyggelse



På Herluf Trolle Plejecenter i Odense bruger de ansatte musik som et redskab i plejen. Yndlingssange sætter ord på minder.

Af Birgit Søs Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Musical får Peters ben til at danse



[cv]

Navn: Jojo Phithakkiat
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent
Job: Musikambassadør på Herluf Trolle Plejecenter, Odense

5 tip til at komme godt i gang

1. Prøv jer frem med forskellige musikgenrer, hvis borgeren ikke selv kan fortælle, hvad hun kan lide. Eller spørg de pårørende.
2. Find musikken på YouTube via en arbejdstelefon.
3. Afspil den på en trådløs transportabel højttaler.
4. Husk at stilhed også er vigtig. Musikken skal ikke overdoses.
5. Del jeres erfaringer med, hvad der virker.

Kilder: Social- og sundhedsassistent Jojo Phithakkiat og musikterapeut Bente Callesen

Beboer **Peter Mortensen** er vild med sangen 'Rain in Spain' fra 'My Fair Lady'-musicalen. Så den er social- og sundhedsassistent **Jojo Phithakkiat** ved at finde på YouTube på sin arbejdstelefon.

"Jeg skal nok finde den, Peter," forsikrer hun, mens han kigger forventningsfuld på hende.

Så snart de første strofer strømmer ud af den lille trådløse højttaler, liver han op i et stille smil og siger: "Ja, ja!"

Jojo Phithakkiat hjælper ham op af kørestolen. Førligheden er ikke, hvad den har været, men han tager alligevel et par forsigtige dansetrin, inden han dumper ned i sofaen i sin lille stue.

"Engang kunne jeg godt lide at danse. Det kan jeg desværre ikke rigtig mere," siger han trist.

Musikken afleder

Jojo Phithakkiat oplever, at musikken både vækker glade og smertelige minder til live hos plejecentrets beboere.

"Det er fint, for der skal være plads til alle følelser. Men for det meste giver musikken livsglæde og tryghed. Og i lidt fastlåste situationer, når en person med demens for eksempel ikke vil op om morgenen, eller er urolig og råber, kan vi bruge musikken som en afleder. Borgerne bliver generelt mere rolige, når de lytter til musik, som de kan lide. Den gør plejen nemmere," siger hun.

De ansatte ser ofte, at demensramte borgere, som ikke har meget sprog, nynner eller synger med på en sang, de kan lide.

"Så kommer smilet frem i øjnene på dem,

og pludselig kommer der også nogle ord på. Det gør mig meget glad på deres vegne," siger Jojo Phithakkiat.

Musik som fagligt redskab

Jojo Phithakkiat er én ud af seks ansatte på Herluf Trolle Plejecentret, som er musikambassadører. De har alle været på musik-kursus for at blive klædt bedre på til at bruge musikken mere bevidst i plejen af de 48 borgere. I løbet af det 16 timer lange kursus lærte de om musikkens indvirkning på hjernen, om musik og livshistorie, og hvordan musik kan bruges som et fagligt redskab.

Musikterapeut **Bente Callesen**, der blev ansat på plejecentret i august 2017, stod for undervisningen.

Hun finder ofte sanghæfter og guitaren frem til en fælles hyggestund.

"For eksempel omkring det tidspunkt om eftermiddagen, hvor der er vagtskifte. Den uro blandt beboerne, vagtskiftet kan give, bliver dæmpet af musikken. Borgerne falder til ro," fortæller Bente Callesen.

Baggrunden for ansættelsen af en musikterapeut er, at flere ansatte brænder for musikken, som man derfor har ønsket at styrke i dagligdagen og bruge aktivt i plejen. ★

biras@mail.tele.dk

"Hvorfor skal vi høre sådan noget kedeligt musik," sagde beboer Peter Mortensen en dag, hvor musikken spillede i baggrunden. Ved at prøve sig frem i forskellige genrer fandt han og social- og sundhedsassistent Jojo Phithakkiat frem til **hans yndlingsmusik: musicals**.



Gitte Stærk fik en skade i ryggen, da hun hjalp en borger. Med FOAs hjælp har hun fået erstatning på i alt 564.568 kroner.

Gitte fik over en halv million

Vejen til erstatning

2015 Oktober

Gitte Stærk kommer til skade med ryggen, da hun hjælper en borger.

2016 Maj

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring afviser, at der er tale om en arbejdsulykke.

Oktober

Gitte får en betinget opsigelse.

2017 April

Opsigelsen bliver annulleret.

Maj

Ankestyrelsen anerkender skaden som arbejdsulykke.

September

Gitte går ned på 30 timer på grund af arbejdsskaden.

November

Gitte får anerkendt otte procent varigt mén og en godtgørelse på 60.544 kr.

2018 Maj

Gitte får anerkendt 20 procent tab af erhvervsevne og en erstatning på 504.024 kr.

Det føltes som en elastik, der sprang i ryggen. Og det ændrede for altid arbejdslivet for social- og sundhedsassistent **Gitte Stærk**.

“Jeg ville hjælpe en borger op af stolen. Borgeren har Parkinson og mistede balancen, og jeg mærkede straks, at der skete noget med min ryg,” fortæller hun.

De følgende dage mødte Gitte Stærk på sit arbejde på Høskoven, et bo- og dagtilbud for senhjerneskadede. Men det gik ikke.

“Jeg måtte sygemelde mig i en periode, og da jeg kom tilbage på arbejde, kunne jeg stadig ikke arbejde, som jeg plejede. Jeg havde mange smerter i ryggen.”

Gittes arbejdsplads havde anmeldt sagen som en arbejdsulykke, men da sagen blev afvist godt et halvt år senere, tog Gitte og Høskoven kontakt til FOA Århus.

“Vi skulle have kontaktet dem fra starten, så havde vi sparet meget tid. Min ledelse havde masser af god vilje, men de havde jo ikke prøvet det her før,” siger Gitte Stærk.

Betinget fyring

FOA ankede afvisningen, og Gitte Stærk gik til nye lægeundersøgelser.

“Jeg kom i virksomhedspraktik på min arbejdsplads. På et tidspunkt var jeg nede på tre timer om dagen. Jeg havde det hårdt fysisk, og psykisk kunne jeg næsten ikke klare det. Fra at være hende, der kunne alt, blev jeg hende, der

ikke kunne ret meget. Jeg følte mig som en parentes.”

I oktober 2016 fik Gitte en betinget opsigelse. Den kunne trækkes tilbage, hvis hun kom tilbage på fuld tid inden et halvt år.

“Jeg fortalte ikke mine kolleger, at jeg var fyret. Jeg ville bare klare det, og sammen med min leder lavede jeg en plan for, hvordan jeg kunne trappe op. Jeg var vellidt og respekteret på mit arbejde, og det hjalp mig meget,” siger hun. Det lykkedes

Gitte Stærk at komme tilbage på 37 timer inden for det krævede halve år, og dermed blev opsigelsen annulleret.

To erstatninger

Et år efter opsigelsen tilkendte Arbejdsmarkedets Erhvervssikring – tidligere Arbejdsskadestyrelsen – Gitte et varigt mén på otte procent og en erstatning på 60.544 kroner.

“Jeg blev rigtig glad og troede, sagen stoppede der. Men hos FOA sagde de: ‘Vi fortsætter’,” fortæller Gitte.

Efter nogle måneder på fuld tid søgte Gitte Stærk om at komme ned på 30 timer. Hun ville



Vi skulle have kontaktet FOA med det samme, men vi mente, vi kunne klare det selv.



gerne ned i tid på grund af arbejds-skaden og fik lov til det pr. 1. september 2017.

“Jeg slås stadig med min ryg, og der er opgaver, jeg ikke kan udføre,” fortæller hun.

Det forhold, at hun ikke er i stand til at arbejde fuld tid, har udløst en yderligere erstatning på 504.024 kroner.

Hun var slet ikke forberedt på, at beløbet ville være så stort, da hun åbnede brevet fra Arbejdsmarkedets Erhvervs-sikring i sin e-Boks.

“Da min arbejdsskade blev afvist, **følte jeg ikke, at nogen troede på mig,**” fortæller Gitte Stærk.

“Det var fantastisk. Det havde jeg ikke drømt om,” fortæller Gitte Stærk.

Hun har i dag fået mulighed for både korte og lange arbejdsdage og har fået en § 56-aftale, som betyder, at hendes arbejdsplads får refusion fra første sygedag.

“Jeg kan kun være tilfreds,” siger Gitte Stærk. ★

info@anniheiberg.dk

Kontakt FOA

Tag altid kontakt til din FOA-afdeling, hvis du kommer til skade i arbejdstiden – også selv om du er i tvivl, om det er en arbejdsskade. Og kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, som registrerer skaden internt. Skaden skal anmeldes inden et år, ellers risikerer du at miste retten til erstatning.

Kilde: foa.dk/arbejdsskader

Hver femte har været syg af stress

Arbejdet er den primære årsag til stresssygemeldinger blandt FOA-medlemmer, viser ny undersøgelse. **Omsorgsfag er særligt udsatte**, siger stressforsker.

Af Ida Østerlund

Hvert femte FOA-medlem har været sygemeldt med stress inden for de seneste to år, og 29 procent har været tæt på at sygemelde sig. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Ifølge **Malene Friis Andersen**, psykolog, ph.d. og forsker på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, er det et vilkår for mange ansatte i omsorgsfag at bruge sig selv i arbejdet. Det er meningsfuldt, men også hårdt, siger hun:

“Det kan være en årsag til stress. Selvom det ofte er arbejdsvilkårene, den er gal med, vender mange det indad og bebrejder sig selv,” siger hun.

Stress er et kollektivt problem

Tanja Kirkegaard, ph.d. og stressforsker ved Aarhus Universitet, mener, at kollektive tiltag er vejen frem.

“Mange arbejdspladser tilbyder individuelle løsninger som mindfulness og kurser i stresshåndtering. Det virker et stykke hen ad vejen, men kan ikke stå alene. Det gør, at mange ser stress som et problem, man skal løse selv,” siger hun.

Malene Friis Andersen peger på, at arbejdspladserne med ledelsen i spidsen bør vurdere, om ressourcerne imødekommer kravene.

“Hvis kravene ikke er til diskussion, bør man kigge på rammerne. Er der nok tid til oplæring, kollegial sparring og basal personaleledelse?” siger hun.

Fagbladet FOA har forsøgt at få en kommentar fra Kommunernes Landsforening, men de har ikke ønsket at deltage. ★

ibrn@foa.dk

68

procent af FOAs medlemmer, som har været syge med stress, svarer, at arbejdet var den primære årsag til deres stresssygdom. 30 procent svarer, at det er en blanding mellem arbejdet og privatliv, og 2 procent svarer, at privatlivet var den primære kilde til deres stresssygemelding.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.



I Dalby Børnehus opfatter personalet sig som en enhed fremfor individuelle stuer med 'jeres' og 'vores' børn. **Det har øget sammenholdet** blandt børn og voksne.



Ansvar og mindre kontrol fjerner stress

Dalby Børnehus har givet de ansatte mere 'selvstyre'. Det har resulteret i bedre trivsel og har **mindsket sygefraværet**.

Af Ida Østerlund ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

Stresspanel på vej med løsninger

11 eksperter i nyt stresspanel skal diskutere stresshåndtering og løsningsforslag. Panelet modtager forslag til at forebygge og reducere stress frem til 15. november 2018.



stresspanelet
@sum.dk

Sådan har de gjort i Faxe

- I 2016 havde Faxe Kommunes ansatte landets højeste sygefravær og et stort stressproblem. Som forsøg kom der et nyt tiltag i dagtilbudene i Område Midt i Haslev, hvor de ansatte skulle have mere ansvar og større frihed.
- Personalet må nu købe ind til stuerne og ringe efter vikarer uden tilladelse fra ledelsen. De bliver spurgt ind til vagtønsker og fritidsaktiviteter, når der skal lægges skemaer.
- Det store fokus på planlægning har gjort, at de ansatte føler sig mere hørt, og at der altid er styr på bemandingen.
- Ifølge Rene Busch Jensen, der er områdeleder i Område Midt, har fleksibiliteten og ansvaret gjort, at det er nemmere at tale om sygefravær, fordi der nu kan gøres noget ved det. Snageri er blevet til omsorg i personalegruppen.



→ Ansvar og mindre kontrol fjerner stress

Mandag er udedag i Dalby Børnehus. Pædagogisk assistent **Tina Wadum Nielsen** og pædagogmedhjælper **Stine Nymann Krüger** sidder på hug i garderoben og får med erfaringen hånd alle små børnefødder pakket ind i sokker og støvler. Hurtigt forbi legetøjsbunker og barnevogne ud på legepladsen løber en lille hær af flyverdragter.

På en væg over barnevognene hænger en stor tavle. På den står personalets navne, mødetider og aftaler skrevet. Hvem åbner, hvem står for putning, og hvem går tidligt i dag. Ved siden af tavlen ligger en svamp. For det hele kan hviskes ud.

I Dalby Børnehus har de ansatte 'selvstyre'. De er med til skemalægning, styrer selv vikardækning og indkøb til stuerne uden at skulle bede ledelsen om lov. Tillid og mindre kontrol er nøgleord. Både fra ledelsens side og kollegerne imellem. Og det har mindsket sygefraværet og ikke mindst hjulpet på trivslen, fortæller Tina:

"Nu er jeg meget mere sprudlende og glad og har lyst til at gå på arbejde. Det havde jeg også før, men der gjorde jeg det kun for børnenes skyld. Nu gør jeg det også for mine kolleger," siger hun.

Fleksibilitet smitter

Hver fredag samles kollegerne og planlægger uge- og månedsskemaer. I vagtplanen



Stine Nymann Krüger (tv.) og Tina Wadum Nielsen er glade for, at der er **sat navne på alle arbejdsopgaver**. Ved at kigge på tavlen kan alle få et overblik over eksempelvis, hvem der åbner, og hvem der sørger for, at de mindste bliver puttet.



Månedssplanen **giver overblik** og deles ud til både forældre og ansatte. Her står, hvornår der er udedag eller fællessang, hvilke nye børn der starter, og hvem der siger farvel.

bliver der taget højde for ansattes fritidsaktiviteter og ønsker. En skemalægger kommer med et udkast, som gennemgås og godkendes af personalet. Det betyder, at alle ved, hvem der er væk hvornår. Der er stort fokus på, at skemaerne skal være fleksible. Det har smittet af på de ansatte, fortæller Stine og Tina. Men det vigtigste er, at der altid er nok på arbejde. Også i ydertimerne, som før var dårligt bemandede:

“Vi lægger stadig meget vægt på, at det er huset, der skal hænge sammen. Arbejdet kommer først,” siger Tina, som for tre år siden selv gik ned med stress.

Blandt andet fordi hun ofte følte sig alene med børnene i ydertimerne.

Personalet er én enhed

Ude på legepladsen er der gang i sandkagebagning og scooterkørsel. En lille fyr får sparket til sin egen fod og lander lige på maven. En pædagog hjælper ham lynhurtigt op igen, og han kaster armene om hendes hals.

“Se,” siger Stine. “Hun tager ham, selvom han er fra vores stue.”

I dag ser personalet sig mere som én stor enhed fremfor individuelle stuer. Det gjorde de ikke før. Nu kender alle

børn og voksne hinanden. Det har givet børnene en ro, og det har styrket kollegaskabet, fortæller Stine:

“Før var der meget snak i krogene, når folk var syge. Det er der ikke nu. Vi er bedre til at sige tingene ligeud, og vi ved, at når man er syg, er man syg,” siger hun og tilføjer, at de sender hinanden god bedring-sms'er, uden at det bliver set som snageri. Siden den nye struktur er indført, er sygefraværet faldet drastisk, og ingen har været sygemeldt med stress. ★

ibm@foa.dk

**5 gode råd
til at tale
om stress**
Side 38-39

A portrait of Lotte Berthelsen, a woman with long brown hair, looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a dark blue t-shirt. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with greenery and a building.

Social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen har prøvet, hvad stress kan forårsage. "Jeg var utrolig træt, min appetit forsvandt, og så havde jeg **svært ved at huske aftaler**, så jeg måtte skrive alting ned."

Tidligere stressramt: **Tal åbent om det**

Da social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen blev ramt af stress, kom det som et chok for hende selv. Hun råder til at mærke efter og **tale åbent om arbejdspress.**

Af Ida Østerlund ★ foto: Lars Horn

Det er tidlig morgen i december 2015. Social- og sundhedsassistent **Lotte Berthelsen** sidder i fodenden af sin seng og kigger ud i luften. Hun er ked af det, men ved ikke hvorfor. Klokken syv skal hun møde på sit arbejde i Fjerritslev en times kørsel hjemmefra.

Lottes daværende kæreste kalder på hende. Flere gange. Men hun kan ikke

komme afsted. Hun føler sig tom, og alting virker uoverskueligt. Det ender med, at hun ringer til lægen og får tid til en konsultation. Beskeden er klar: Lotte er ramt af stress og bør sygemelde sig.

I årene op til, at Lotte blev syg, var hun ansat i en 30-timersstilling på et plejecenter. Næsten hver uge tog hun ekstravagter. Ofte dobbeltvagter for at

hjælpe sine kolleger. I det hele taget knoklede alle for at få enderne til mødes.

Arbejdspresset gjorde, at Lotte blev ramt af en mur af træthed. De seneste fire måneder inden sin sygemelding var hun nødt til at holde ind til siden for at få en powernap i bilen på vej til arbejde.

"Jeg tænkte bare, at jeg var så træt, fordi vi var pressede," siger Lotte.

Lederen pressede på

Da Lotte meldte sig syg, fik hun at vide af ledelsen, at hun selv skulle sige til, når hun var klar igen. Men der gik ikke mere end en uges tid, før hun havde lederen i røret. Hun ville vide, om Lotte blev klar til at arbejde i julen.

Forsker:

Pres kommer oppefra

Flertallet af dem, der har været ramt af stress, har **ikke talt med lederen** inden sygemeldingen, viser FOA-undersøgelse.

Af Ida Østerlund

Blandt de FOA-medlemmer, der har været sygemeldt med stress, har kun hver tredje talt med lederen inden sygemeldingen. Hver femte har slet ikke talt med nogen. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Et problematisk forhold til lederen kan være en af grundene til, at nogle holder sig tilbage. En af deltagerne i undersøgelsen skriver eksempelvis:

“Jeg synes, det er problematisk, at det er lederen, der har sygesamtalerne, da arbejdsrelateret stress typisk opstår på grund af dårlig ledelse.”

En anden skriver: “Jeg gjorde ledelsen

opmærksom på den stress, vi dagligt var udsat for, men hun lyttede ikke. Vores oplevelser bliver konstant negligeret.”

Lukket kommunikation

Tanja Kirkegaard, ph.d. og stressforsker ved Aarhus Universitet, har sammen med organisationspsykolog Janne Skakons forsket i emnet. Ifølge dem er fjernledelse, nedskæring og især pres fra forvaltningen en af grundene til manglende tillid mellem ledere og ansatte.

“På grund af presset oppefra bliver lederne lukkede i deres kommunikation over for medarbejderne og siger ‘det er vilkårene at have det sådan, når man arbejder her’, fordi de ikke føler, de har andre handlemuligheder,” siger Tanja Kirkegaard.

Hun foreslår, at man som kollegagruppe går samlet til lederen, hvis der er stressproblemer på arbejdspladsen. På den måde kan det være svært for lederen at give privatlivet skylden. ★

ibrn@foa.dk

“Jeg følte mig presset og fik dårlig samvittighed. Jeg begyndte at tvivle på, om jeg nu også var syg. Men det var jo en kamp for mig

ikke lade sig gøre, så hun blev opsagt. I dag arbejder hun som fast aftenvagt på et andet plejecenter, og hun elsker sit job.



Når jeg havde fri, havde jeg ikke overskud til noget socialt. Jeg havde bare brug for at slappe af.

LOTTE BERTHESEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

bare at tage tøj på og tømme opvaskemaskinen,” siger Lotte, som var sygemeldt i seks måneder.

Da hun var klar til at arbejde igen, bad Lotte om at komme i fast aftenvagt. Det kunne

Tal åbent og mærk efter

Lotte råder andre til at mærke efter, inden det er for sent. Det fik hun ikke selv gjort.

“Hvis ens krop er ekstra træt, og man ikke føler, man kan overskue det, man plejer, så bør alarmklokkerne ringe,” siger hun.

Samtidig råder hun andre til at tale åbent om arbejdspress. Nu gør hun det selv både med venner, kolleger og ledelsen. Og det hjælper.

“Det kræver jo, at man siger det til ledelsen, ellers sker der jo ikke noget,” siger Lotte og fortæller, at hendes nye leder er lyttende og åben. ★

ibrn@foa.dk

44

procent af FOAs stressramte medlemmer svarer, at de er helt eller delvist enige i, at deres leder helst ville undgå at tale om, at de var ramt af stress.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.

Stress er ikke en diagnose

- Der findes ikke officielle opgørelser over, hvor mange danskere der er sygemeldt med stress. Ifølge en undersøgelse fra FTF fra sommeren 2018 er cirka 17.000 danskere hver dag sygemeldt med stress.
- Bliver man sygemeldt på grund af stress, hedder den officielle diagnose i patientjournalen ofte angst eller depression, ifølge Stressforeningen.
- Langvarig stress kan føre til depression.

Kilde: Stressforeningen

Flest taler med familie om stress

33 procent af de FOA-medlemmer, der har været sygemeldt med stress, talte med deres nærmeste leder op til sygemeldingen. 55 procent havde talt med familie og venner, 43 procent med kollegerne, 18 procent med TR, AMR eller deres FOA-afdeling. 22 procent havde ikke talt med nogen.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.

5 gode råd til at tale om stress

Du kommer længst ved at være åben om dine symptomer på stress. Tal med venner, kolleger og din leder. Hvis han eller hun forsøger at gøre dig til problemet, så **gå sammen som kolleger**.

Af Ida Østerlund ★ illustration: Gitte Skov

1. Hold kontakten til venner og familie

Familie og venner er som regel de første, der opdager, hvis din lunte er kortere, end den plejer, eller hvis du på anden måde ændrer adfærd. Hold kontakten til dem, du er knyttet til. Stressede mennesker kommer ofte til at trække sig fra sociale sammenhænge, og selvom det føles uoverskueligt, er det vigtigt at bruge tid med dem, der kender dig godt. Pas på med at afreagere på de nærmeste – det er hos dem, du kan få støtte og gode råd.



2. Vend problemer med dine kolleger

Dine kolleger kender din arbejdssituation og jeres fælles vilkår. Tal med dem. Måske har nogle det på samme måde som dig, uden at nogen af jer tør stå frem.

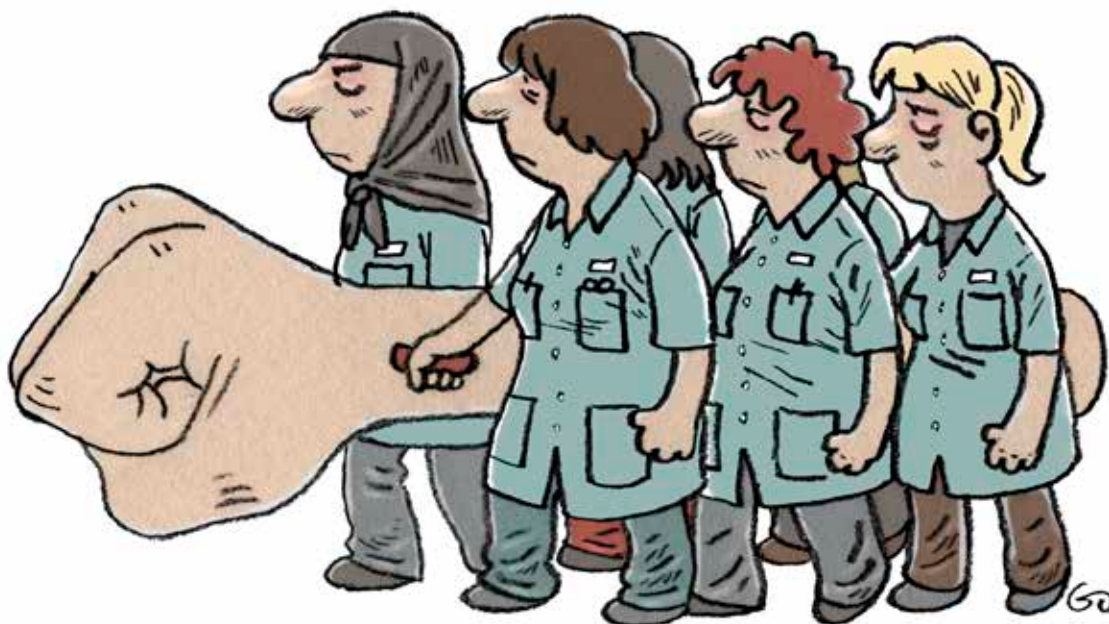


3. Vær tydelig over for din leder

Giv udtryk for dine følelser, inden de løber af med dig. Fortæl præcist, hvad du er utilfreds med og usikker på. Vis forståelse for arbejdspladsens situation, men kommuniker klart, at kravene nu overstiger dine ressourcer. Tro på, at din leder gerne vil vide, hvordan du har det. Og hvis du har et forslag til en løsning, så fortæl det.

4. Gå i samlet flok til lederen

Hvis du og dine kolleger oplever, at jeres leder negligerer de problemer, som I hver for sig forsøger at rejse, kan det være en idé at gå til lederen i samlet flok. På den måde er der større chance for, at I bliver taget seriøst, og at ansvaret ikke bliver placeret hos den enkelte.



5. Brug de tillidsvalgte

Snak med din arbejdsmiljørepræsentant eller tillidsrepræsentant, hvis du oplever stresssymptomer. Din information kan hjælpe til bedre forståelse af, hvad der sker på arbejdspladsen.

Kilder: Stressforsker fra Aarhus Universitet Tanja Kirkegaard, arbejdsmiljøkonsulent i FOA Charlotte Bredal og Branchearbejdsmiljørådets værktøjskasse om stresshåndtering

gæt et job

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

Mit arbejde foregår udenfor, hele året rundt



Mit arbejdstøj er praktisk. Jeg vasker det selv, men min arbejdsplads har stillet en vaskemaskine til rådighed.



Jeg skal have sikkerhedssko på, når jeg arbejder.



Jeg mødes med mine kolleger til en kaffepause om morgenen, men ellers arbejder jeg alene.



Én gang om året har vi et stort arrangement, hvor der kommer omkring 4.000 børn. Det giver ekstra arbejde, men det er noget, vi glæder os til.



Jeg arbejder fra 7.15-15 i hverdagene. Om vinteren kan jeg blive tilkaldt i weekenderne for at rydde sne.



Vi har lige fået en robot på min arbejdsplads, der kan aflaste vores arbejdsopgaver.



Jeg bruger nogle redskaber, der aflaster mine arme og ryg. Denne her kalder jeg en giraf.



Hvad laver Brian?

Kan han være ...

- Brofoged
- Legepladsansat
- Idrætsassistent
- Havnebetjent
- Idrætspædagog



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 16. november. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Nathalia og de andre

- FOA har 16.001 medlemmer, der er pædagogmedhjælpere.
- Pædagogmedhjælperne er med til at skabe en stabil, tryk og udfordrende hverdag for børnene. Det kræver ikke nogen formel uddannelse at blive pædagogmedhjælper, men man kan tage uddannelsen til pædagogisk assistent.

[i sidste nummer]

Nathalia er pædagogmedhjælper

Marta Kucharska i Odense havde gættet, at Nathalia Yan Sy Mark er pædagogmedhjælper. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Marta.

Foto: Niels Åge Skonbo



[cv]

Navn: Nathalia Yan Sy Mark
Job: Pædagogmedhjælper i Den Integrerede Institution Hobbitten, Aarhus.
Medlem af FOA siden 2018

kollektion

Cross

- dametunika og unisex-busseronne
- strækbar metervare i ryggen
- justerbar talje
- funktionelle og smarte detaljer

www.nybo.com



KONGELIG HOFLEVERANDØR

NYBO

WORKWEAR SINCE 1962

Få viden til at vælge
VIA University College



Er du sosu-assistent, og vil du være sygeplejerske?

Tag sygeplejerskeuddannelsen på kun 2½ år i Viborg.

Få mere viden, og hør Annie fortælle om skiftet fra sosu-assistent til sygeplejerskestuderende.

via.dk/sygeplejerske



Følg Fagbladet FOA på Facebook

- Få nyheder om din faggruppe fra Fagbladet FOA
- Giv din mening til kende
- Tip redaktionen med forslag til historier

Hvis du får nej af banken

Har du en drøm, så gå efter den. Sådan lyder rådet fra en økonomisk rådgiver.

Af Lis Hornø

Folk med lave lønninger kan være tilbøjelige til at undlade at bede om lån, selvom de godt kan få lånet. Dårlige erfaringer med banker kan få folk til at give op på forhånd. Det fortæller økonomisk rådgiver **Susanne Arvidsen**.

“Mine kunder siger: ‘Banken taler ikke dansk. De bruger fagudtryk, og de taler ned til mig’. Afstanden gør desværre, at mange forbrugere ikke udnytter deres muligheder,” siger Susanne Arvidsen.

Hun opfordrer dog til ikke at give op af den grund. Lav et budget, beskriv dit ønske og kontakt to til tre banker, råder hun.

“Brug den indgang, du har det bedst med. Nogle frygter mødet med en rådgiver, andre bryder sig ikke om telefonen, og for andre kan mail være ubehagelig.”

Det kræver en vis autoritet at konfrontere bankerne, så kend dit værd.

“Banker hader risiko og holder af stabilitet. Selvom et FOA-medlem er lavtlønnet og måske på deltid, har hun sandsynligvis fast arbejde eller kan nemt få det. Hun kan være en bedre kunde end topledere med stor gæld, der skifter job hver sjette måned. Ham kan banken tabe mange penge på,” siger Susanne Arvad. ★

lis.hornoe@gmail.com

Se dig selv med bankens øjne

Banken er en forretning, der vil tjene penge på kunden og undgå at tabe penge. Jo flere punkter i oversigten, du lever op til, jo nemmere er det at få et lån og forhandle gode vilkår hjem.



Pluskunde/Fordel+
God kunde med realkreditlån og pensionsordning.

Private banking-kunde

Velhavende kunde. Adgang til særlige kreditkort, arrangementer og formuerådgivning.



Sårbare borgere
NemKonto til overførsler.



Kunde med beskeden økonomi
Ingen lån og ingen investeringer.

Banken belønner kunder, som:

- Har balance mellem indtægter og udgifter
Tip! Lav et budget og få overblik, inden du går i banken. Brug det gratis værktøj på for eksempel Raadtilpenge.dk
- Har betalingssevne og -vilje
 - Opfylder sine forpligtelser.
 - Ikke har skattegæld, overtræksudgifter og kviklån.**Tip!** Lav en aftale på forhånd med banken, hvis du undtagelsesvis ikke kan betale, hvad du skal.
- Har formue
 - Opsparing, fast ejendom, værdipapirer og bil fungerer som sikkerhed for lån.
- Banken kan tjene penge på
 - Det kan være, hvis man køber andre produkter via banken såsom pension, investering, forsikring.

Kilder: Forbrugerrådet Tænk, Mybanker og 'Den lille bog om din økonomi' af Michael Møller & Niels Chr. Nielsen, Akademisk Forlag, 2017

To ting banken kigger på

Banken bruger nogle nøgletal til at vurdere din økonomi.

Rådighedsbeløb. Rådighedsbeløbet er indtægt minus faste udgifter. Ifølge Finanstilsynet skal bankerne blandt andet vurdere kundens rådighedsbeløb, før der gives lån. Tilsynet placerer en husstand i den bedste kategori, når den pr. måned har mindst: 5.000 kroner for en voksen. 8.500 kroner for et par. Plus 2.500 kroner pr. hjemmeboende barn.

Gælds faktor. Skal man låne til fast ejendom, skal banken udregne forholdet mellem årsindkomst og gæld. Tallet kaldes gælds faktor. Myndighederne har sat grænser for, hvor høj den må være.

Kilde: Finanstilsynet, Mybanker

It-system vurderer dig

- Bankens it-system kreditvurderer den enkeltes økonomi og afgør, hvilke priser der skal gælde. Jo mere attraktiv en kunde er, jo bedre vilkår.
- Man kan ikke komme udenom systemet, men ved at møde op i banken kan man få nuancerne med.
- Når kunde og banksælger sidder omkring et bord, kan de aflæse hinanden. Som kunde kan man i mange tilfælde opnå bedre vilkår gennem forhandling.

Kilde: Louise Skjødsholm, Specialkonsulent hos Penge- & Pensionspanelet, offentlig oplysningstjeneste til forbrugere om deres privatøkonomi

Bedste bank 2018

- I 2018 blev Arbejdernes Landsbank kåret af bankkunderne som nummer et. I 2017 vandt Nordjyske Bank.
- Bundplacering fik Nordea i 2018, mens Sydbank tog bunden i 2017.
- 3.052 bankkunder udfyldte frivilligt banktilbudsportalen Mybankers spørgeskema i foråret 2018. PenSam Bank indgår ikke, da mindre end 30 af denne banks kunder deltog i undersøgelsen.
- Undersøgelsen rangerer bankerne på en række forhold. Kundernes tre vigtigste kriterier for valg af bank er:
 1. God, overskuelig netbank.
 2. Konkurrencedygtige produkter.
 3. Kompetent rådgivning og adgang til specialister.

Kilde: Mybanker

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.



Jane Engelmann **trodsede sin nervøsitet for at blive afvist** i banken og endte med at få et lån til sit drømmehus. I dag sidder hun billigere i det månedligt, end da hun boede til leje.

Lånte til lille oase

Jane Engelmann er 49 år og assistentelev på sosu-skolen i Herning. Hun havde kig på et andelshus i Brande til sig selv og sin 14-årige datter, men var overbevist om, at lånet på 860.000 kroner var udenfor rækkevidde. Så i første omgang overvejede hun slet ikke at gå til banken med sine drømme.

"Jeg har stået i en bank og følt mig mindreværdig, selvom jeg altid har betalt, hvad jeg skulle. Jeg ville ikke gennem den følelse af mistillid med en ny bank. Man blotter sig, når man lægger sin økonomi frem," siger hun.

Tilfældigt så Jane en reklame og kontaktede PenSam Bank.

"Jeg var trykket og ydmyg, men damen i telefonen gav mig lånet og tillid til, at det nok skulle gå."

1. maj 2018 flyttede Jane og datteren ind i andelsboligen. Boligudgiften er cirka 5.000 kroner, hvor en lejelejlighed af samme kvalitet ville koste cirka 7.000 kroner.

"Jeg er stolt af min lille oase. Den er supervigtig for mig. Det handler om, hvad jeg gerne vil byde mit barn." ★

lis.hornoe@gmail.com

Lys styrer døgnrytmen og regulerer energi, humør og søvn. **Selv i gråvejr er der langt mere lys ude end inde**, så en daglig gåtur gør underværker for dit indre urværk.

Kom ud i dagslyset

Selvom dagene kan være grå og disede her i november, skal vi sørge for at komme ud i dagslyset, råder overlæge, dr. med. ph.d. **Klaus Martiny** fra Psykiatrisk Center København.

Dagslys er nemlig den væsentligste faktor for, om kroppen holder døgnrytmen. Skridter døgnrytmen, producerer vi mere søvnhormon og mindre af de signalstoffer, der regulerer humøret og energien, blandt andet serotonin. Så bliver vi trætte, sover mere og har svært ved at holde humøret oppe. Nogle bliver så påvir-

ket, at de udvikler en depression.

“Vi er skabt til en vis mængde lys i dagtimerne for at have en normal regulering af humør, energi og søvn. Urmennesket var meget udenfor, men sov også mere. Nu sover vi mindre på grund af elektrisk lys, og mange får ikke lys nok om vinteren,” siger Klaus Martiny.

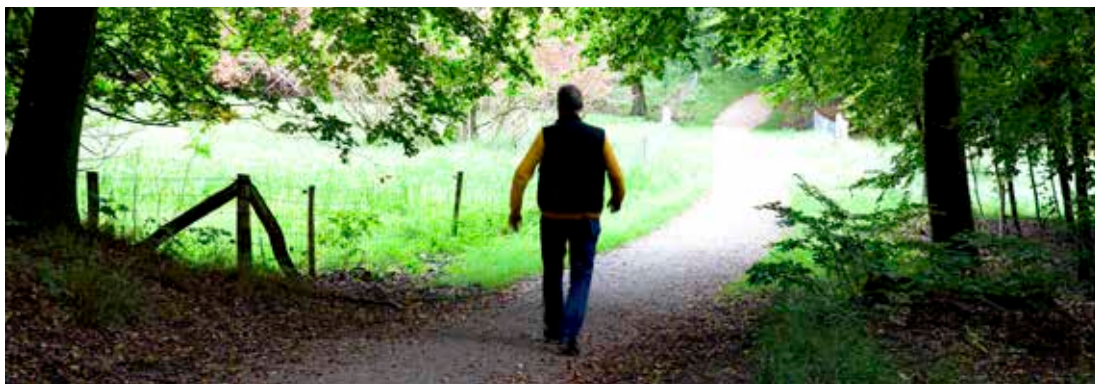
Klokkegener påvirkes af lys

Ny forskning viser, at der er klokkegener i næsten alle kroppens celler. De sørger for, at der er rytme i kroppens mange

processer. Det er blandt andet derfor, at der er forskel på puls, blodtryk og temperatur morgen og aften. Klokkegenerne påvirkes af lys.

“Hvis vi isolerer os inden-dørs, skridter vores døgnrytme cirka 15-20 minutter hver dag. Kroppens indre ur går lidt for langsomt og kommer i utakt med omverdenen. Det påvirker kroppens funktioner, og man bliver måske sulten klokken 23, hvor man burde sove,” siger Klaus Martiny. ★

jonna@periskop.dk



3 tip til at undgå at blive træt og trist i vintertusmørket

Gå ud

Udenfor er dagslyset altid langt stærkere end indenfor. Selv på en grå novemberdag kan der være 3-4.000 lux ude, mens der sjældent er mere end 300 lux indenfor. Desuden har dagslyset mere blåt lys, hvilket er vigtigt for døgnrytmen.

Se lyset

Du får kun de biologiske effekter af lys, hvis du med øjnene ser lyset eller refleksionerne fra det. Solbriller og tonede ruder giver dig mindre lys.

Brug en terapilampe

Køb en lampe med stor skærm og et blødt lys. Der skal være en skærm foran pæren, ellers kan UV-lyset skade øjnene. Kig ind i lampen med jævne mellemrum eller kig ned, så du får refleksionerne fra lyset ind i øjnene. Du kan få lamper fra 500 kroner og op, men de billigste er ret små.

Kilde: Klaus Martiny, overlæge, Psykiatrisk Center København



Døgnrytmelys giver bedre søvn

Elektrisk lys, som efterligner naturligt sollys ved at skifte i løbet af døgnet, kan give sygeplejersker med nattevagter bedre søvn: De falder lettere i søvn og sover mere roligt, viser et nyt studie fra Aarhus Universitetshospital og Rigshospitalet Glostrup.

Kilde: medarbejdersmiljø.dk

Vidste du at?

Opdagelsen af klokkegener udløste i 2017 Nobelprisen i medicin til tre amerikanske forskere. Klokkegener fortæller kroppen, hvad tid på døgnet det er.

Kilde: nobelprize.org

Blinde får skæv døgnrytme

Lys set med raske øjne har effekt på døgnrytme, energi og humør. Blinde har ofte svære døgnrytmeforstyrrelser, og flere har depression. Personer med svært nedsat syn har tredoblet risiko for vinterdepression i forhold til andre.

Kilde: Klaus Martiny m.fl. i Ugeskrift for Læger.

Lad ikke stress stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



StressHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Hver 5. FOA medlem føler sig stresset.
Gælder det også dig?

Ring til vores gratis StressHotline og få
personlig vejledning af en stresscoach.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening



23. november

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

Digital post

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

Husk at udfylde din joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobsøgning 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



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.

Udlandsophold kan gå ud over dagpengene

En forelskelse i en amerikansk mand får i 2011 den dengang 28-årige Marie til at flytte til USA, hvor parret bliver gift. Hun bliver ansat i marketingbranchen, men efter seks år brister forholdet. Marie vender tilbage til Danmark, hvor hun får arbejde inden for FOAs område, og hun melder sig ind i FOAs A-kasse.

Skulle Marie blive ledig efter et par års ansættelse, vil hun med de nuværende regler kunne få knap 19.000 kr. pr. måned før skat i dagpenge, indtil hun igen kommer i arbejde.

Vilkårene for Marie bliver imidlertid forringet, hvis beskæftigelsesministeren får sit ønske opfyldt om at indføre stramninger på dagpengeområdet pr. 1. januar 2019. I så fald vil Marie ikke kunne få dagpenge, men må nøjes med integrationsydelse på 6.182 kroner før skat. Derudover vil hun få et 'dansktil-læg' på 1.560 kroner pr. måned før skat, da hun med sit eksamensbevis i kommunikation fra universitet kan bevise, at hendes dansk kundskaber er gode nok.

Marie er et fiktivt medlem inspireret af en konkret sag med et FOA-medlem.

Indførsel af et opholdskrav

Hvis stramningerne bliver vedtaget, skal medlemmer af a-kassen fremover have opholdt sig i Danmark, Grønland og Færøerne eller i et andet EU/EØS-land i sammenlagt syv år inden for otte år for at være berettiget til dagpenge, når opholdskravet er fuldt ud implementeret i 2021. EØS-landene er Norge, Island og Liechtenstein.

Hvem bliver ramt?

Hvis du har boet uden for de nævnte lande i sammenlagt mere end et år, kan du ikke få dagpenge. Reglerne vil også ramme børn, der måtte være udrejst med deres forældre. Eksempel: Et par rejser til Australien for at arbejde. Deres 16-årige søn er med. Efter to år vender familien hjem, og sønnen begynder på en uddannelse. Efter endt uddannelse bliver sønnen ledig, men vil ikke kunne få dagpenge, da han ikke har opholdt sig i Danmark i mindst syv ud af otte år.

Er der undtagelser?

Søger du om dagpenge efter en gennemført integrationsuddannelse (IGU), eller er du rejst ud for at tage uddannelse, er du undtaget fra opholds-

kravet. Du skal heller ikke opfylde kravet, hvis du skal på efterløn, hvor en af betingelserne for at få efterløn jo er, at man skal have ret til dagpenge. I dette tilfælde ser man bort fra kravet.

Hvornår skal du opfylde kravet?

Opholdskravet skal være opfyldt første gang, du skal have dagpenge, og når du starter forfra i en ny dagpengeperiode. Hvis du allerede er på dagpenge, når kravet indføres 1. januar, bliver du ikke omfattet – i hvert fald ikke før du eventuelt får ret til at begynde forfra i dagpengesystemet. Så kan opholdskravet spænde ben for din ret til dagpenge.

Endnu ikke vedtaget

Det nye opholdskrav er ved redaktionens slutning ikke vedtaget, men da kravet er en del af en politisk aftale mellem et flertal i Folketinget, nemlig regeringen og Dansk Folkeparti, forventer vi, at der står et flertal bag, når det i løbet af efteråret fremsættes som et lovforslag.

På foa.dk/a-kasse kan du læse mere, når der sker nyt vedrørende opholdskravet. ★

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om fisk og skaldyr på dåse, der ofte er bedre end deres rygte.



Månedens råvare:

Fisk og skaldyr på dåse

Med en dåse sardiner i olie eller dampede danske muslinger er det let at smøre en god hverdagsmad. Sardinene er en fed fisk som sild og bliver oftest lagt i dåser med olivenolie og krydderier som chili, tomat og hvidløg. Hvis man selv vil sætte smag på sin mad, skal man købe dåser med neutral lage. Der er forskellige kvaliteter af fisk på dåse, men de er

ofte bedre end deres rygte. Brug dem på smørrebrød anrettet med grøntsager eller salater. Nogle dåser er helkonserves og kan opbevares ved stuetemperatur, mens andre er halvkonserves og skal opbevares i køleskab. Læs på dåsen eller opbevar dem på samme måde som der, hvor du fik dem.

Hurtig fiskemadder og stegt spidskål

Til 2 personer

Stegt spidskål

- ½ spidskål
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 1 dl vand

Rugbrød med muslingesalat

- 2 skiver groft rugbrød
- 1 dåse muslinger (neutral lage, ca. 125 g drænet vægt)
- 1 dl cremefraiche
- ½-1 tsk. stærk karry
- 1 spsk. finthakket rødløg
- Lidt frisk estragon eller dild
- Et nip salt
- 4 små blade hjertesalat

Ristet brød med sardin og chilikryddet peberfrugt

- 1 dåse sardiner i olie (ca. 100 g drænet vægt)
- 1 rød snack peberfrugt
- ½ spsk. olivenolie
- Ca. ⅓ frisk chili
- Et drys salt
- 2 skiver hvedebrød
- 1 spsk. olivenolie
- 1 håndfuld frisk basilikum
- Tilbehør: Citron

- **Muslingesalat:** Hæld lagen fra muslingerne. Rør cremefraiche sammen med karry og finthakket rødløg. Skyl estragon eller dild i koldt vand og dryp af.

Bland det i dressingen med muslingerne og kom på rugbrødsiver med salatblade.

- **Sardinmad:** Hæld olien fra sardinerne. Vask peberfrugt og chili. Skær peberfrugten ud i ringe og fjern kernerne. Varm en pande godt op med olivenolie og steg peberfrugter ca. 5 min. ved god varme. Krydr med hakket chili og salt. Rist brødet i olivenolie på en pande. Kom de stegte chilikrydrede peberfrugter på brødskiverne og kom en eller to sardiner ovenpå. Skyl basilikum i koldt

vand og lad dem dryppe af. Drys med basilikum. Nyd med lidt frisk citronsaft.

- **Spidskål:** Fjern evt. grove yderblade fra spidskålen. Skær kålen over fra top til rod i både. Lad stokken blive så bladene ikke falder af. Varm en tyk stegepande eller en stegegryde. Brun kålen på begge sider i varm olie et par minutter. Krydr med salt. Tilsæt vand og lad kålen dampe tilpas mør. Vandet må godt dampe helt væk. Nyd kålen varm til de kolde fiskemadder.



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.com

Varme og kolde kartofler

Kartofler er gode i efteråret og kan laves på mange måder. Store ovnbagte kartofler tager cirka 1 time at bage. Kogte kartofler er godt tilbehør. Kog ekstra kartofler til næste dag og brug dem kolde på smørrebrød, i salater, i tern stegt sprøde i smør, i bikksemad eller i en æggekafe, der er hurtig god hverdagsmad.



Foto: Colourbox.com

Brug ovnen rationelt

Har ovnen været i gang, er det effektivt at bruge den til for eksempel til at lave brødcroustons af daggemalt hvede- eller rugbrød. De kan bruges til drys på salat eller suppe næste dag. Man kan også riste nødder i ovnen. De får mere smag og kan bruges til både drys på surmælksprodukter, grød og grøntsager. Varmen i ovnen kan også bruges til at lave æblekompot eller -mos.

Horsens

Afdelingen. 2. dec. kl. 10-12.30 eller kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris: 25 kr. pr. deltager. Billetterne købes i afdelingen 1.-16. nov. kontant eller via MobilePay.

Seniorklubben. 26. nov. kl. 13: Julefrokost på Kronborg. Der er ikke noget forlokale – så lad os mødes tidligt 12.30. Underholdning v. Helle og Leif, amerikansk lotteri og 3 gevinster på billetten. Drikkevarer for egen regning. Pris 100 kr. for medlemmer/ikke-medlemmer 150 kr. 8. jan. 2019 kl. 14: Vi ønsker hinanden godt nytår med lidt godt til ganen. For at deltage i

klubbens program skal man være betalende medlem. Det årlige kontingent er 160 kr. Tilmelding til Dorrit Bank på 60 19 70 16 eller Birgit Jakobsen på 60 83 83 08, bedst mellem kl. 17-18.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød. 30. nov. kl. 12.30-16: Julefrokost i Frederiksborg Centret med en lækker julebuffet, julesange, mandelgaver og gaver på indgangsbilletten. Betaling v. indgangen kl. 12. Pris 250 kr. for medlemmer/ikke-medlemmer 300 kr. Bindende tilmelding ved banko 6. nov. kl. 10 i kælderen eller til næstformand senest

23. nov.

Odense

Afdelingen. 5. dec. kl. 12.30-16.30: FOA Odenses pensionist-medlemmer inviteres til julearrangement i salen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. 27. dec. kl. 15-17.30: Juletræsfest i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. For nærmere oplysninger om arrangementerne se aktivitetskalenderen på foa.dk/afdelinger/foa-odense

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering

af din mailadresse.

Seniorklubben. 28. nov. kl. 13: Banko og julehygge med gløgg og æbleskiver, i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Sjælland

OBS. Grundet ny persondataforordning skal du fremover benytte NemID ved tilmelding til medlemsaktiviteter via hjemmesiden.

Afdelingen. 13., 14. og 15. nov. kl. 17: Medlemsmøder i Teknik- og servicesektoren – se mere på foa.dk/sjælland. 22. nov. kl. 19: Vold og trusler i den offentlige sektor, Japanvej 2, Slagelse. 27. nov. kl. 17: Repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund for delegerede valgt på de 3 områdegeneralforsamlinger og for øvrige medlemmer med taleret/uden stemmeret. 1. dec.: Tur til julemarked i Kiel. Pris: medlem 250 kr. og ledsager 350 kr. 8. dec. kl. 10-13: Juletræsfest for hele familien, Japanvej 2, Slagelse. Pris: børn u. 12 år gratis, børn fra 12 år, medlemmer og ledsa-

gere 75 kr. pr. person. 17. marts 2019: 'Den Evige Ild' – musical af Ken Follett på Bellevue Teatret. Pris: medlem 400 kr. og ledsager 500 kr. Bus fra Kalundborg, Slagelse, Sorø og Ringsted. 24. marts: 'Terkel – The Motherfucking Musical' i Tivolis koncertsal. Pris: medlem 500 kr. og ledsager 600 kr. FOA betaler togbilletten. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Kontakt. 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/sjælland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage.

A-kasse. 13. nov. kl. 13.30: Café for ledige, Stenhusvej 35, Holbæk. 13. nov. kl. 18-20: Efterlønsmøde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 20. nov. kl. 17-19: Efterlønsmøde i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 4. dec. kl. 13.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdag kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 3. dec. kl. 12: Traditionel julefrokost. Medbring selv snaps, glas, bestik og porcelæn. Husk en gave til ca. 40 kr. Medlemmer 150 kr. og ledsagere 200 kr. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 14. nov. kl. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 25 kr. 5. dec. kl. 13: Traditionel julefrokost. 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for ledsagere. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

6. dec. kl. 13: Julefrokost på Knud Lavard Centret. Medlemmer 175 kr. og ledsagere 225 kr. inkl. 1 øl og 1 snaps – yderligere øl/snap er for egen regning. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjæl-



FOA bogshop

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

FOA

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
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



land. 27. nov. kl. 11-15: Julefrokost, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Pris: 100 kr. pr. person, husk en gave til ca. 30 kr. 4. dec. kl. 13-17: Julefrokost, Toftegårdsvej 14, Asnæs. Pris: 100 kr. pr. person, husk en gave til ca. 30 kr. Tilmelding med NemID til alle aktiviteter på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Sydfyn

Afdelingen. 29. nov. og 4. dec. kl. 17-20: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus for medlemmer med familie. Billetter købes i afdelingens bogholderi. 13. dec. eller 18. dec. kl. 12-15: Julemiddag for pensionister, efterlønsmottagere og førtidspensionister. Tilmelding via udsendt link eller på 46 97 27 27. FOA Sydfyn udbyder løbende foredrag, biografier, medlemsture m.m. med medlemsrabat, se på vores hjemmeside.

Sønderjylland

Seniorklub. 23. nov. kl. 13: Julefrokost i afdelingen på Brundevej. Der er ingen bustransport. Pris for medlemmer 200 kr. For ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, 250 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 15. nov. 12. dec. kl. 14: Vi slutter året af med julehygge med æbleskiver, gløgg og pakkeleg. Det foregår i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 5. dec. Ret til ændringer forbeholdes.

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



Find det her

foa.dk/afdelingen

Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. for kaffen og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

quizzen | Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Gerda Holm, Vejle.**

Medlemspuls

Vinderne i september 2018

Hovedpræmie:

Mark Brix Jensen
FOA Sydsjælland

Gavekort til Coop 300 kr.:

IAimé Dipo Christensen
FOA Sjælland – område Midt
Dorthe Kirstine Christensen, FOA Odense
Helle Hansen, FOA Sydfyn
Conny Vivi Frandsen, PMF Fyn
Jette Møller, FOA LFS

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/medlemspuls

Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen:

46 97 22 22
sosu@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 Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

Forsideillustration:
Lars Horn



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet: 18. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 1/2019:

22. november

Frist til nummer 2/2019:

22. januar

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 8: 16. november

Nummer 1/2019: 14. januar

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

Nummer 8 udkommer:
12.-19. december

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

Udgiver:

FOA

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



Tag med FOA til Folkemøde

Ferie, folkemøde
og fællesskab

FOA camping 2019

Søndag 9. juni – søndag 16. juni 2019

FOA camping er muligheden for jer, der både vil holde ferie og have oplevelser og fællesskab. Der er hver dag tændt op i den fælles grill ved vores store telte, hvor man kan møde andre FOA-familier. Vi har tirsdag en faglig caféaften med et aktuelt tema. Fra torsdag er der Folkemøde med et overflødighedshorn af tilbud.

FOA betaler lejen til Sandvig Familie-camping. Du skal blot medbringe telt eller campingvogn og betale for strøm og

morgenmad. Ved tilmelding betales 200 kr. for morgenmad til voksne og 100 kr. for børn for hele ugen. [Kan ikke fravælges].

Derudover betaler FOA **et tilskud til transporten** på 400 kr. pr. familie. Hvis man bor i Jylland eller på Fyn betaler FOA også broafgiften til Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camplet).

Tilmelding er bindende.

Tilbuddet er til medlemmer, som *ikke* har deltaget før. Har du deltaget før, kan du komme på venteliste ved at sende en mail til taa001@foa.dk

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Lad ikke smerter stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



SmerteHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Har du så mange smerter, at det kan være svært at
passe dit job og få dagligdagen til at hænge sammen?

Ring til vores gratis SmerteHotline og få hjælp til at
tackle din situation.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening

Bliv efterårsklar i kendte mærker og populære modeller

praxis

...gør din dag behagelig

Hos Praxis har vi et stort udvalg - til meget fornuftige priser!

Se mange flere SUPER TILBUD på **PRAXISWEAR.DK**



FRIT VALG
**20%
RABAT**

TEE JAYS

Model 959633
Vatteret kabelvest
Damemodel
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959632
Før pris 449,-



Nu 359,-

Model 959631
Vatteret kabeljakke
til helårsbrug
Damemodel
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959630
Før pris 549,-



Nu 439,-

Model 959635
Jakke med hætte,
polypadding.
Damemodel
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer
model 959634
Før pris 599,-



Nu 479,-

Model 959661
Super flot vatteret
damejakke.
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959660
Før pris 599,-



Nu 479,-

Se hele det store
udvalg af Tee Jays
jakker og veste på
vores hjemmeside
- alle med
20% rabat!



Model 98805
Fleece cardigan
Damemodel
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer
model 98803
Før pris 399,-



Nu 319,-

SKECHERS

Model 910160
Skechers Flex Appeal 3.0 - Satellites
Kvalitet: Overdel i strik mesh tekstil.
Air Cooled Memory Foam indlægssål.
Før pris 799,-

**Nu
639,-**



Model 910070
Skechers Womens Flex Appeal 2,0 - Estates
Kvalitet: Overdel i blødt sokke-
lignende, sporty strikket stof.
Før pris 799,-

**Nu
639,-**



Model 920090
Oxypas - Maud
Kvalitet: Mesh
Str. 36 - 42
Før pris 499,-

**Nu
399,-**



Tilbudet gælder til 30.11.2018 eller så længe lager haves . Fuld retur- og bytteret inden 60 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning