

Fagbladet **FOA**

tema:

HUMOR PÅ JOBBET

I liv og død-job er det vigtigt at kunne se komikken i det triste

SIDE 26

7

SKRIDT

Kend din ret til sygedagpenge

SIDE 40

BLÅ BLINK OVER BEREDSKABET

De seneste års millionbesparelser går nu ud over efteruddannelse

SIDE 6

Det vågne øje på havnen i Hvide Sande

HAVNEBETJENTEN LØSER ALLE PROBLEMER

Tom Hebsgaard-Pedersen og hans kolleger opererer både til lands og til vands

SIDE 16-18

~~Ikke~~ noget at grine af

Travlhed. Stress. Utaknemmelighed. For ikke at tale om sygdom, ulykker og dødsfald. Der er virkelig ikke spor at grine af. Eller er det nu rigtigt? Har vi ikke netop brug for at løsne de kollegiale lattermuskler lidt en gang i mellem – og sammen grine af alt det sorte, triste og absurde? En del af FOAs medlemmer arbejder i liv og død-job, hvor svære situationer med udsatte og syge borgere er en del af hverdagen. Ifølge en ekspert kan evnen til at se det sjove i det sorte rent faktisk styrke evnen til at takle tragiske situationer og øge samhørigheden på jobbet. Og ikke nok med det. Sjove historier, glimt i øjet og smil kan også være en oplagt isbryder i hverdagen, når man skal tale med borgere om sorg, smerter og andet, der nager. Det viser erfaringer fra hjemmeplejen i Svendborg.

Man bør selvfølgelig respektere, at folk har forskellige tærskler for, hvad man kan tillade sig at grine af.

Spydigheder, sarkasme og mobning er aldrig okay.

Men mange af os kan uden tvivl gøre mere for at lette tonen, vende tingene på hovedet og få kollegerne til at grine – og vise at vi værdsætter deres kvikke bemærkninger. ★

Gitte Hejberg



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



Humor på jobbet

Social- og sundhedshjælper
Mette Pfeiffer kalder humor for
'hverdagens smøremiddel'.

Side 26-33

Morten Bruun
redaktionschef
xmobr@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

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



Beredskabsassistent Flemming Albert Jensen oplever, at besparelser i beredskabet nu gør ondt og går ud over det sjove. Eksempelvis savner han tid og penge til uddannelse.

Side 6

Færre
ord,
tak!



Professor Lene Tanggaard om registreringstyranni.

Side 36



Nøgle- medarbejder

Teknisk service-
medarbejder
Ken Udengaard
Christensen fandt
nøglen til kommu-
nale besparelser.

Side 19

I hvert nummer

Striiben	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
7 skridt	40
Mad med Klinken	43
Quizen	50

fokus
når tilsynet svigter

De svageste bliver svigtet

Kommuner
sløser med
tilsyn på
bosteder.

Side 8

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

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

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

UDGIVER

FOA

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

procent af lønmodtagere oplevede i 2018 forstyrrende støj i mindst en fjerdedel af arbejdstiden. Det er en stigning på cirka seks procent siden 2016.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

Beskyt offentligt ansatte

Ytringsfrihed bør sidestilles med foreningsfrihed. Det vil beskytte offentligt ansatte mod ulovlig fyring, når de udtaler sig kritisk om arbejdsforhold, mener Aarhus-professorerne Søren Højgaard Mørup og Michael Hansen Jensen.

Kilde: Kronik i Jyllands-Posten



Foto: Mite Brinkmann



Det er hårdere at arbejde i hjemmeplejen end at være journalist.

METTE FREDERIKSEN, FORMAND FOR SOCIALDEMOKRATIET, TIL FAGBLADETFOA.DK



Hvis sundhedsreformen var en spillefilm, ville social- og sundhedsassistenter og -hjælpere være hovedrolleindehavere. Det sagde statsminister Lars Løkke Rasmussen (V), da Fagbladet FOA interviewede ham om sundhedsreformen og ønsket om at styrke det nære sundhedsvæsen. Læs hele interviewet på fagbladetfoa.dk/loekke.

Hvad betyder humor på arbejdspladsen for dig?

Foto: Heidi Lundsgaard



Martin Langemose, beredskabsassistent, Fredericia

Gas med hinanden

Jobbet er sjovere, når man kan lave lidt gas med hinanden. Vi har engang taget hornet fra en bil og sat det over på et anhængertræk, så når man bremsede, dyttede det omme bagved. Han nåede at køre ti kilometer, inden han opdagede det.

Foto: Robert Attermann



Gitte Ann Mortensen, social- og sundhedsassistent, Grindsted

Plads til fejl

Humor skaber et godt arbejdsmiljø. Vi er gode til at lave sjov ud af, hvis en har formuleret sig lidt forkert eller får lavet en fodfejl. Det signalerer "nå ja, verden går videre". Ingen af os er jo fejlfri.

Foto: Jørgen True



Peter Ørnbo, brandmand, Kastrup

Løfter hverdagen

Har vi været hos en syg medborger, kan vi lave lidt sjov med det frem for at være kede af, hvor sørgeligt det hele er. Humor er ikke som en pille, der bare virker. Men det er en måde at bearbejde ting på.

Foto: Heidi Lundsgaard



Else Lindved, social- og sundhedsassistent, Løsning

Smil er guld værd

Latter åbner op. Der er ikke noget som at se et smilende ansigt. Vores demente beboere læser især vores kropssprog, og dér er et smil jo guld værd. Beboerne har brug for at se, at vi også kan grine sammen med dem.

8

sider om humor på jobbet
Side 26

Jeg vil tage VitaePro resten af mit liv

ANNETT KJELDGAARD (63) bor i Roskilde og arbejder i en vuggestue. Med alderen er jobbet blevet mere udfordrende, og på et tidspunkt overvejede hun helt at sige sit job op. Så prøvede hun VitaePro på en anbefaling fra hendes mand, der er 71 år og fortsat i arbejde. Nu er planen at blive ved til de kan gå på pension samtidig i 2019, for så at nyde sejlerlivet sammen.

Ny og forbedret VitaePro® – et godt valg til dine muskler og led

Med astaxanthin, lutein, zeaxanthin, Boswellia serrata, omega-3, selen, vitamin B₁₂, C, D og E

MUSKLER

Nu med mere vitamin D som bidrager til at opretholde en normal muskelfunktion.

LED

Boswellia serrata er med til at holde leddene komfortable.

NYHED!

REDUCERER TRÆTHED

Nu også med vitamin B₁₂ og mere vitamin C som bidrager til at reducere træthed og udmattelse.

HJERTE

Omega-3-fedtsyrerne DHA og EPA bidrager til hjertets normale funktion (ved 250 mg DHA/EPA pr. døgn).

NYHED!

IMMUNSYSTEM

Vitamin B₁₂ og mere selen samt vitamin C og E bidrager til immunsystemets normale funktion.

BESKYTTER CELLERNE

Antioxidanten selen og vitamin C og E bidrager til at beskytte cellerne mod oxidativt stress.

VitaePro® er udviklet af norske VitaeLab, og er med mere end 16 år på markedet i dag et af Nordens mest anvendte højqualitetskosttilskud.



TrustScore 8.7



Arbejder stadig på fuld tid

Annett arbejder som pædagog i en vuggestue og har ansvaret for en stor gruppe med 15 børn i alderen 2-3 år. Det giver i sig selv mange udfordringer at have ansvaret for så mange børn. Annett fortæller: – Der er en del tunge løft og mange støvler og flyverdragter, som skal af og på i løbet af en dag, og med alderen begyndte det at blive svært. På et tidspunkt overvejede jeg faktisk at sige mit job op.

En anbefaling fra Annetts mand gjorde forskellen

En dag anbefalede Annetts mand Søren hende at prøve VitaePro, og det kom til at gøre den store forskel: – Jeg har det da så fantastisk, at jeg vil tage VitaePro resten af mit liv, ingen tvivl om det. Jeg kan simpelthen mærke, at VitaePro er det helt rigtige for mig, for mine muskler og led har godt af det. Og så kan jeg fortsat være noget for børnene i vuggestuen, og for min familie når jeg holder fri.

Nu skal de sunde vaner holdes ved lige fremover

Foruden at fortsætte med sit arbejde, gør Annett selv en del for at holde sig frisk og i form. Hun går blandt andet lange ture á 5 km. og cykler på arbejde. Søren og Annetts store passion er båden Holiday, som de sejler med hele sommerhalvåret. Annett er meget bevidst om, at hun skal holde fast i sine sunde vaner, for at kunne blive ved med at sejle: – Jeg spiser rimelig sundt – en proteinrig kost – som man har brug for, når man bliver ældre. Jeg drikker også saften af en citron i kogt vand hver morgen, og så tar' jeg selvfølgelig mine VitaePro, smiler hun.



70 80 81 81
Lokal DK-takst

SMS AKTIV 47 til 1961
Alm. SMS-takst

www.vitaeopro.dk
For online bestilling

**BESTIL
VITAEPRO HER
NU - 50%**
Første 2 mdr.

FRI FRAGT • HJEMMELEVERING • INGEN FORUDBETALING

☒ **Ja tak!** Jeg ønsker at bestille de første 2 mdr. forbrug af VitaePro® til halv pris for kun 174 kr.

Herefter modtager du 1 æske VitaePro® hver anden md. for kun 348 kr. (174 kr./md.). Der er ingen bindingsperiode eller købsforpligtelser knyttet til dit abonnement og altid fragtfri hjemmeforsendelse med vedlagt girokort. Købsbetingelser og persondatapolitik finder du på www.vitaeopro.dk. Du har 14 dages fortrydelsesret. Din opsigelse træder i kraft øjeblikkeligt.



NAVN: _____
ADRESSE: _____
POSTNR./BY: _____
TELEFONNR: _____ UNDERSKRIFT: _____
E-MAIL: _____

(For personer under 18 år kræves forældres/værges underskrift)

SKRIV TYDELIGT – BRUG BLOKBOGSTAVER

NutraQ ApS | Livjærgade 17B | 2100 København Ø | CVR: 33 07 25 03 | info@vitaelab.dk | Kundeservice tlf.: 70 80 81 81, man-fr: 08:30-16:30



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

VP/PR/GA0910D

Livjærgade 17B, 2100 København Ø

NutraQ ApS
+++ 23033 +++
0892 Sjælland USF P

Blå blink over beredskabet

Der er sparet millioner af kroner på de danske beredskaber. **Det bliver ikke ved med at gå godt**, advarer sekretariatschef.

Af Jakob Melgaard

De danske beredskaber har lagt ryg til store besparelser de seneste år, men nu begynder alarmklokkerne at ringe:

“Vi har ikke et dårlig beredskab, og vi skal nok klare det. Men vi har fået nye opgaver og skal løbe fire-fem gange hurtigere,” siger **Bjarne Nigaard**, sekretariatschef i Danske Beredskaber.

De senere års sammenlægninger af de kommunale beredskaber har været med til at sikre især administrative besparelser på over 100 millioner kroner. Det lyder af meget, men Bjarne Nigaard er faktisk godt tilfreds med den måde, som beredskabet hidtil har klaret sparekravene.

Problemet er dog, at mængden af opgaver stiger: Dels på grund af klimaforandringer og dels på grund af øgede terrortrusler.

“På en dåsefabrik kan man godt bide tænderne sammen, når samlebandet kører hurtigere, fordi man en dag skal lave 2.000 ekstrasåser. Men bliver det bare ved med at køre i det tempo, så er man nødt til at ansætte flere på fabrikken. Og sådan vil det også være for beredskabet,” siger Bjarne Nigaard.

Kommuner reagerer – måske

På Christiansborg mener **Peter Juel-Jensen**, Venstres ordfører på området, at det er op til Kommunernes Landsforening (KL) at sætte større fokus på beredskabet ved de økonomiske forhandlinger.

Det sker muligvis. I en kortfattet mail til Fagbladet FOA skriver KL: “At der i øjeblikket er et analysearbejde i gang, som skal kortlægge beredskabernes robusthed og dimensionering.” ★

Så meget spares

I ‘Aftale om kommunernes økonomi 2015’ fra 2014 blev regeringen og Kommunernes Landsforening enige om, at kommunerne skulle spare 175 millioner kroner på beredskabet. Det svarer til en besparelse på cirka 18 procent. Det er den besparelse, Danske Beredskaber nu oplever konsekvenserne af.

Kilde: KL

87

beredskaber er nu lagt sammen til 24 som led i de hovedsageligt administrative besparelser i beredskabet.

Kilde: KL



Hvordan oplever du besparelserne i beredskabet. Skriv til Fagbladet FOA på redaktionen@foa.dk



Flemming Albert Jensen, beredskabsassistent og holdleder:

“Det er blevet mere intenst”

Af Jakob Melgaard ★ foto: Niels Åge Skovbo

Millionbesparelser, tørke og oversvømmelser er en brandfarlig cocktail. Det mærker de også i Østjylland, hvor beredskabsassistent og holdleder ved Østjyllands Brandvæsen **Flemming Albert Jensen** fornemmer tydelige forskelle på jobbet nu og dengang, han startede for over 20 år siden. Ikke mindst sidste år, hvor sommeren var den varmeste og tørreste i brandmands minde.

“Brandene har været lidt kraftigere det



seneste år. Det er blevet mere intens,” siger Flemming Albert Jensen.

Selv opererer han mest i byen, hvor der ikke er så meget brandbar natur, men selv asfaltjunglen er ekstra udsat i varmen.

“Når vi har sådan en varm sommer, så er det ikke kun skov- og markbrande, der tager tid. På grund af varmen er der også en masse alarmer fra brandmeldere, der er gået i stykker,” siger han.

Sparer på uddannelse

Det betyder alt sammen, at der er færre penge til alt det ‘sjove’. Tidligere var der for

Besparelserne i beredskabet rammer bredt. **I Aarhus er konsekvensen blandt andet, at der bruges mindre tid på uddannelse,** og det beklager holdleder Flemming Albert Jensen.

eksempel mere tid til uddannelse.

“I dag er det meget få, der kommer af sted. Og det er kun den lovpligtige uddannelse, vi tager; kun det allerhøjst nødvendige,” siger Flemming Albert Jensen og tilføjer:

“Det gør, at min faglighed halter lidt. I dag er et højhus ikke bare et højhus. Der er stigerør skjult bag plader, og der er brandmandselevatore. Man skal se det, før man ved, det er der. Og i gamle dage tog vi på morgenture for at se, hvordan tingene så ud. Så kendte vi det, når vi skulle på indsats. Det har vi ikke så meget af i dag.”

Prioriteres for lavt

Søren Nitschke, tillidsrepræsentant ved Østjyllands Brandvæsen, genkender Flemming Albert Jensens beskrivelse af hverdagen.

Han fortæller, at godt nok bliver der løbende foretaget lokale øvelser, men studieture til højrisiko-bygninger er skåret væk, og der er længere mellem efteruddannelser.

“Generelt er det mit indtryk, at penge til uddannelse ikke er prioriteret særligt højt. Der kunne godt være mere efteruddannelse, og det er noget, vi har kæmpet med i lang tid,” siger Søren Nitschke. ★

redaktionen@foa.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

25.02.

Jan syner afdødes boliger: Uligheden viser sig i rengøringen

Jan Rod Jensen er ejendomsservicetekniker og syner boliger, når ældre dør. Boligen afslører, om den afdødes familie har været ressourcestærk eller ej.

22.02.

Besparelser rammer 430 rengøringsassistenter

Der skal spares 46,8 millioner kroner på rengøringen i vuggestuer, børnehaver og skoler i Københavns Kommune.

22.02.

Lægeformand: Funktionsevnetab skal afgøre pension

Anders Beich er som praktiserende læge og formand for Dansk Selskab for Almen Medicin optaget af, at det skal være en persons funktionsevne, der afgør, om man kan få pension uanset alder eller diagnoser.

21.02.

Jes blev raskmeldt, selvom han var for syg til at arbejde

Hverken lægen, arbejdspladsen eller Jes Jørgensen selv var i tvivl om, at han var for syg til at arbejde. Alligevel blev han raskmeldt af Aabenraa Kommune, så han i tre måneder stod uden indtægt.

21.02.

Kend din ret til omsorgsdage

Omsorgsdage er dage, hvor du har ret til at holde fri for at drage omsorg for dit barn – til og med det år, barnet fylder syv år. Dagene kan både bruges, hvis dit barn er sygt, eller hvis I vil på udflugt.

**Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk**



Historien om Mathias

28-årige Mathias fra Køge er autist og udviklingshæmmet. Han er anbragt på et af de dagtilbud, bostedskæden Habitus driver. Men som Fagbladet FOA tidligere har beskrevet, er både børn og voksne blevet udsat for overgreb og egentlige ulovligheder på Habitus – og Mathias' forældre er ikke tilfredse med det tilsyn, Køge Kommune har ført med dagtilbuddet. Netop nu står hans plads tom, fordi forældrene i afmagt har valgt at holde deres søn hjemme i dagtimerne.

Læs familiens historie på side 10.

De svageste bliver svigtet

Kommuner fører årligt tilsyn med mindre end halvdelen af de handicappede hos hårdt kritiseret bostedskæde. "Problematiske," siger eksperter.

Under halvdelen af de borgere, der er anbragt på bosteder under den private bostedskæde Habitus, har fået et årligt tilsynsbesøg af deres kommune. Det viser aktindsigter, som Fagbladet FOA har fået i de personrettede tilsyn fra 17 sjællandske kommuner, der har anbragt i alt 44 borgere på Habitus' bosteder fra 1. januar 2015 og frem til udgangen af 2018.

Således er der med 24 af de 44 undersøgte borgere kun blevet ført tilsyn hvert andet eller tredje år. Det er problematisk, mener **Eva Naur**, lektor i socialret på Aarhus Universitet:

"Hvis et tilsyn skal være meningsfuldt, skal det føres efter behov. Og bosteder med så alvorlige problemer som dem, der er beskrevet i socialtilsynets rapporter om Habitus, bør man altså holde nøje øje med. Ellers fører man ikke det fornødne tilsyn," siger hun.

Her henviser Eva Naur til, at der siden 2017 er sket flere alvorlige overgreb mod autistiske børn og voksne på Habitus' bosteder. Overgrebene har været så alvorlige, at et af Habitus' bosteder er lukket efter alvorlig kritik af Socialtilsyn Hovedstaden.

Tilsyn bør være årlige

På børneområdet skal kommunerne som minimum føre tilsyn med anbragte børn og unge under 18 år to gange årligt. For borgere over 18 år står der i service-loven, at kommunalbestyrelsen løbende skal følge de enkelte anbringelsessager. Der er dog ikke nævnt noget om, at tilsynet skal ske årligt.

Men ifølge **John Klausen**, lektor i socialret på Aalborg Universitet, er en varighed mellem de personrettede tilsyn på to til tre år for lang tid.

"I almindelighed må det antages, at opfølgningen skal ske mindst en gang om året, eller når der i øvrigt sker væsentlige ændringer i pågældendes situation og behov, hvis det skal leve op til lovens krav om, at kommunen 'løbende skal følge de enkelte sager,'" siger John Klausen.

Minister ændrer ikke loven

Børne- og Socialminister **Mai Mercado** (K) understreger, at der ikke bør gå to eller tre år mellem tilsynene på bosteder, hvor der – som i Habitus' tilfælde – er kendte problemer med kvaliteten.

"Hvis kommunen ved, at borgeren har særlige udfordringer, eller der er behov for at vurdere, om det konkrete tilbud er det rette for borgeren, er det selvfølgelig vigtigt med et hyppigt tilsyn. Og i sådan et tilfælde mener jeg ikke, at hvert andet eller tredje år er tilstrækkeligt," skriver Mai Mercado – som dog ikke vil lave loven om.

"Hver borger er forskellig, og derfor har vi indrettet det sådan, at det er op til den ansvarlige kommune, der kender borgeren bedst, at vurdere, hvor ofte der er behov for at følge op. Jeg mener, at det er et fornuftigt princip at lade denne vurdering afhænge af, hvad der giver mening i den konkrete sag," skriver hun. ★

Kommuner beklager
Se side 11



Deltag i debatten om de kommunale tilsyn

 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

[sådan gjorde vi]

Fagbladet FOA har søgt aktindsigt i 17 sjællandske kommuners personrettede tilsyn med i alt 44 borgere anbragt på bostedskæden Habitus' bosteder. Aktindsigten blev søgt for perioden 1. januar 2015 til udgangen af 2018. I kommunernes svar fremgår det ikke, om deres tilsyn var rettet mod borgere over eller under 18 år. Derfor har fagbladet taget udgangspunkt i den mere lempelige lovgivning på voksenområdet. Det er dog i et tilfælde lykkedes at identificere en borger under 18 år fra Københavns Kommune blandt de 44 undersøgte borgere. I strid med lovgivningen har kommunen i hele 2016 undladt at føre tilsyn med pigen, der er blevet spyttet i hovedet og udsat for 125 magtanvendelser i Habitus' varetægt.

13

af de adspurgte kommuner, der har anbragt udsatte børn og voksne på Habitus, herunder Københavns Kommune, har ikke rekvireret de rapporter, som Socialtilsynet har udarbejdet efter deres tilsyn med Habitus-bosteder.

Kilde: Fagbladet FOAs aktindsigt

Op til 5 millioner

De 17 kommuner betaler typisk 2,5–3 millioner kroner årligt for en plads på Habitus. I et enkelt tilfælde var prisen over 5 millioner kroner.

Kilde: Fagbladet FOAs aktindsigt

“Hvis en bager har dårlig hygiejne, så øges tilsynet. Sådan burde det også være, hvis de svageste i samfundet udsættes for svigt. Og med **alle de svigt, der er sket på Habitus, burde der jo være daglige tilsyn,**” siger Frank Poulsen og Linda Dahl, som nu selv passer deres søn Mathias i dagtimerne.



Nu passer vi selv Mathias

Et forældrepar har i årevis **råbt op om deres handikappede søns dagtilbud**, uden at kommunen tog affære.

“Det er hårdt. Men man bliver samtidig også stærk, for det her kan bare ikke være rigtigt.”

Sådan siger ægteparret **Linda Dahl** og **Frank Poulsen**, som har kæmpet for at få Køge Kommune til at føre tilsyn med deres 28-årige søn **Mathias**, som er autist og udviklingshæmmet og anbragt på Habitus Dagtilbud Brøndbyskoven i Brøndby.

Selvom den anbringelse hver måned koster Køge 128.514 kroner, undlod kommunen i mere end fire år at føre personligt tilsyn med Mathias. Det til trods for, at forældrene talrige gange henvendte sig med deres bekymringer om sønnens trivsel.

“Vi er totalt rystede over, at der ikke har været tilsyn med Mathias. De har ikke en eneste gang undersøgt, om der var noget om det, vi sagde,” siger Linda Dahl.

Kommunen lyttede først til ægteparret, da Mathias sidste forår kom

hjem med sår i ansigtet – og Linda Dahl og Frank Poulsen sendte endnu en klage. Men på det tidspunkt var deres tillid til både kommunen og bostedet så tyndslidt, at de i juni sidste år valgte at holde deres søn hjemme fra dagtilbuddet.

Skader sig selv

Mathias fik sine sår i hovedet, fordi han kan finde på at skade sig selv, når han bliver frustreret. Engang var den adfærd tæt på at koste ham livet. Det skete, da han under transport med Autismekonsulenterne – som i dag har skiftet navn til Habitus – bankede hovedet hårdt imod bussens inderside og fik en halvsidig lammelse.

Bagefter lovede ledelsen i det private firma, at der ville sidde personale sam-

men med Mathias, når de kørte med ham. Uden at oplyse forældrene om det droppede Habitus den ordning i begyndelsen af 2018. Og forældrene spekulerer stadig på, om et bedre tilsyn kunne have forhindret drengens selvskadende adfærd.



Vores tillid til
Køge Kommune
ligger også på et
meget lille sted.

LINDA DAHL OG FRANK POULSEN

Kæmper for retfærdighed

Alt det var baggrunden for, at ægteparret sidste sommer tog Mathias hjem fra dagtilbuddet i Brøndbyskoven. Og selvom det med to fuldtidsjob – hun er lønmodtager, han er selvstændig – er et voldsomt pres at have en vok-

sen, handikappet søn hjemme i dagtimerne, er det en pris, ægteparret gerne betaler.

“Habitus er en stor pengemaskine. Vi har ikke tillid til, at de kan passe



Sådan fungerer tilsynene

- **Det personrettede tilsyn** med bo- og opholdssteder samt dagtilbud føres af den kommune, som har visiteret borgeren til tilbuddet.
- **Det driftsorienterede tilsyn** føres på bo- og opholdssteder for børn og voksne af Socialtilsynet. Tilsynet skal komme på besøg mindst en gang årligt – og kan føres anmeldt eller uanmeldt. Tilsynet ser blandt andet på personalets faglighed og borgernes trivsel.
- **På dagtilbudsområdet** føres tilsynet af den kommune, hvor det private eller offentlige dagtilbud ligger. Tilsynet er en forpligtelse, men der er ikke præcise krav til, hvor ofte det skal ske.

Kilde: Landsforeningen LEV

ordentligt på vores søn. Vores tillid til Køge Kommune ligger også på et meget lille sted,” siger Frank Poulsen og suppleres af Linda Dahl:

“Vi kæmper for retfærdighed og for, at det her skal lykkes, så Mathias fremadrettet kan få et godt og trygt dagtilbud med de rammer, han har behov for,” siger Linda Dahl.

I dag betaler Køge Kommune over 30.000 kroner om måneden til Habitus for at holde Mathias’ plads åben. ★

Ingen kommentarer

Fagbladet FOA har forelagt kritikken for Habitusdirektør Martin Godske. “Vi har ingen kommentarer,” svarer han.

Kommuner beklager

“Det er ikke godt nok.”

Sådan lyder den enslydende kommentar fra to af de kommuner, der står bag nogle af de store tilsynssvigt, Fagbladet FOA her afdækker.

Lissie Kirk (S) er formand for Social- og Arbejdsmarkedsudvalget i Køge, og hun er ikke tilfreds med håndteringen af Mathias-sagen:

“Jeg kunne godt ønske, at der tidligere var ført et personrettet tilsyn med Mathias,” skriver Lissie Kirk.

Københavns Kommune har haft otte borgere anbragt på bosteder under Habitus. Heriblandt en 16-årig pige, der er blevet udsat for flere

alvorlige overgreb, og flere gange under opholdet har forsøgt at begå selvmord. Ingen af dem har fået et årligt tilsynsbesøg, men nu lover socialborgmester **Mia Nyegaard** (R), at der ‘naturligvis strammes op’ på det personrettede tilsyn.

“I den forbindelse vil det blandt andet være et krav til sagsbehandlere, at de altid læser Socialtilsynets seneste konklusion på det tilsyn, de har gennemført på tilbuddet,” skriver borgmesteren. ★



Læs om den 16-årige pige på fagbladetfoa.dk/Danshøj

groft sagt

Kate fik afslag

Den 63-årige sosu-hjælper Kate Pedersen fra Esbjerg håber, politikerne gør alvor af deres løfter om at forbedre muligheden for at få seniorførtidspension. Hun lider af depression, diabetes, nedsat lungefunktion, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesvigt og søvnbesvær, men har alligevel – som hun fortalte fagbladetfoa.dk – fået afslag på seniorførtidspension.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Fra kommunal topchef til **nyt job som glad plejehjemsleder**: "Vi har et arbejde, som vi skal være stolte af," siger Sten Dokkedahl.

"Jeg er kommet meget tættere på virkeligheden og begivenhederne," siger forstander Sten Dokkedahl efter jobskifte fra toppen af den kommunale forvaltning til et plejehjem.

"Plejehjemmet er et minisamfund, hvor man er så tæt på beslutningerne, at deres konsekvenser med det samme kommer lige op i ansigtet på én," forklarer den tidligere topchef, som har skrevet en kronik om sine erfaringer. Her fortæller han om sin glæde ved jobskiftet og 'bukker ærbødigt' for de varme hænder arbejde.

Hvis nogen bilder sig ind, at han har fået en retrætepost, så er de galt afmarcheret, fastslår han. Det nye lederjob er nemlig mindst lige så udfordrende som arbejdet i forvaltningen. Samtidig opfor-

drer han til at tale pleje- og omsorgsarbejdet op, for det handler om så meget mere, end når der nedladende tales om 'at tørre røv'.

Som leder ønsker han en helhedspleje, hvor alle medarbejdere løser de opgaver, der indgår i det. Og han går selv forrest. 'Vi vil stjæle tiden tilbage til beboerne' lyder mottoet på plejehjemmet, så der på den måde sikres flere varme hænder.

"I mit gamle job havde vi kaldt det et innovationsprojekt. Nu er det bare praktisk fornuft," griner Sten Dokkedahl. ★



Sten Dokkedahl, 63 år, forstander på Svendborg Frieplejehjem. Han er uddannet både som portør og sygeplejerske og har været koncernchef for social- og sundhedsområdet i Fåborg-Midtfyn Kommune. Hans kronik blev bragt i Fyens Amts Avis.

Endelig slut med oppustet mave

Helle har i mange år haft problemer med, at hun blev oppustet i løbet af dagen. Indholdsstofferne i Macoform har fjernet oppustetheden og givet velvære i maven.

– Jeg har i mange år haft træls problemer med maven, fortæller Helle Hviid fra Vodskov.

– Jeg havde bl.a. en konstant følelse af 'indre fylde', hvor maven blev oppustet, hvilket var meget ubehageligt. Jeg lignede til tider en, der var gravid, siger Helle.



– Jeg bliver ikke længere oppustet, fortæller Helle.

Jeg har også haft en tendens til at bruge løstsiddende tøj, fordi jeg vidste, at maven ville blive oppustet i løbet af dagen.

– Især når det var bikinitid, var jeg hæmmet af det. Jeg ville jo gerne have sol på kroppen, men viste mig helst ikke frem med den oppustede mave.

– Jeg har også haft en tendens til at bruge løstsiddende tøj, fordi jeg vidste, at maven ville blive oppustet i løbet af dagen. Så stramtsiddende tøj var ikke noget jeg brugte, siger Helle.

Den tilstand havde stået på i mange år, inden Helle begyndte at tage Macoform.

– Jeg bliver ikke længere oppustet, efter jeg er begyndt at tage produktet. Indholdsstofferne i Macoform har fjernet oppustetheden og givet mig mere velvære i maven.

Læs mere på
www.wellvita.dk



EN FLAD
MAVE I
BALANCE



- ✓ Mindsker luft i maven
- ✓ Skaber balance i tarmfloraen
- ✓ Fjerner oppustethed
- ✓ Velvære i maven
- ✓ Giver en flad mave
- ✓ Stimulerer fordøjelsen

Ingredienser i Macoform:

ARTISKOK AFHJÆLPES:

- Fordøjelsesproblemer – bl.a. ved at fremme produktionen af fordøjelsessaft (galde og andre væsker, man producerer naturligt under fordøjelsen)
- Oppustethed som følge af luft i maven
- Desuden fremmer artiskokken vægttab i forbindelse med slankekur.

MÆLKEBØTTE FORDI:

- Det bidrager til en normal mave og leverfunktion
- Det bidrager til mave/tarmkanalens funktion
- Det bidrager til at opretholde pH-balancen
- Mælkebøtte har præbiotisk effekt (dvs. det fremmer de naturlige mælkesyrebakterier i tyktarmen)

Kender du det? Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar. Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.



Macoform kan prøves på Wellvitas leveringsservice til halv pris for første pakke

NETOP NU:

Kr. 99,- for 60 tabletter (2 måneders forbrug i forhold til doseringsvejledning).

Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.



RING: 82 30 30 40
Mandag-fredag kl. 8-16



ONLINE: wellvita.dk

Kundeservice er altid parat med råd og vejledning.



Pensionsdebatten har fået luft under vingerne

Langt om længe blev debatten om pensionsalder løftet op og tog fart. Nu handler det så om at få landet et holdbart resultat. Forudsætningerne for velfærdsforliget i 2006 holder ikke. Senest har det vist sig, at bevægelsen i såkaldt sund aldring og øget livstid har stået stille de seneste 10 år.

FOA har i flere år arbejdet aktivt for en tretrins indsats. Der skal indføres differentieret folkepensionsalder i en model, der tager højde for antal år på arbejdsmarkedet og fag, der giver nedslidningsskader.

Desuden skal der indføres en ny og forbedret seniorførtidspension, som fra det fyldte 60. år skal give ret til seniorførtidspension ved væsentlig og varig nedsat arbejdsevne. Og så skal der ændres på kriterierne for tildeling af almindelig førtidspension uanset alder.



Prøv at kigge på, hvad der er givet af skattelettelser – bare de seneste 10 år. Så JA, vi har råd til at gøre det bedre!

teredskaber, revalidering og uddannelse, der dur, så vi undgår, at så mange bliver ødelagte af arbejdet.

Det er sund fornuft, det er menneskeligt værdigt, og det er samfundsøkonomisk muligt.

Prøv at lægge sammen, hvad der er forsvundet af skatteindtægter i skattely eller manglende inddrivelse af skat. Prøv at kigge på, hvad der er givet af skattelettelser – bare de seneste 10 år.

Så JA, vi har råd til at gøre det bedre!

Min stemme til valget her i foråret skal klart gå i den retning. ★

Her har forslaget fra 63 forskellige organisationer været, at man selv skal kunne vælge mellem ressourceforløb/revalidering, fleksjob eller førtidspension, hvis arbejdsevnen er under syv timer om ugen.

Står disse forslag alene? Nej, bestemt ikke. Vi skal i den grad investere i et bedre arbejdsmiljø, ordentlig normering, sporskif-

[kort sagt]

Langt om længe har pensionsdebatten taget så meget fart, at der forhåbentligt kan landes en løsning for dem, som ikke kan holde til at arbejde til deres pensionsalder.



Mona Striib

Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Facebook

Fastholdelse er også vigtigt

11. februar 2019

Det er ikke nok at trække elever til. De skal jo også blive i faget. Snakkede med en elev forleden, og hun sagde det, som bliver sagt gang på gang: At jobbet ville være mere attraktivt, hvis der kun var weekendvagt hver tredje weekend. Muligheden for denne løsning er undersøgt på min arbejdsplads, men svaret er, at det er for dyrt. Men faktum er, at der er for få, der søger.

Hanne Grotkorp Jensen

Facebook

Brug for flere hænder i den travleste tid

4. februar 2019

Når man skriger efter flere hænder, så hjælper det ikke at give de allerede ansatte flere timer – de ville jo komme til at ligge i forlængelse af den arbejdstid, den enkelte har. Der er ofte brug for ekstra hænder i den travleste tid, og ingen kan jo være to steder på én gang. Derfor er der brug for flere medarbejdere. Når det er sagt, så mener jeg, at det i princippet er forkert at slå stillinger op på eksempelvis 28 timer, da det ikke er let at leve for så lille en løn. Jeg ved godt, at jeg modsiger mig selv, men for mig at se er det et paradoks, og de er jo ikke nemme at løse.

Gitte Jønsson



Vi skal ikke kæmpe om, hvem der er mest nedslidt. Eller hvem der har det hårdeste job. Job er hårde på forskellig vis.

GITTE DAM-JOHANSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

Facebook Lyt nu til lægerne 19. februar 2019

Vi må tilbage til, at det er lægerne, der skal bestemme, om mennesker kan arbejde, og ikke kommunerne. Lægerne må være dem, der har kompetencen.

Irene Høegh

Facebook Ens pensionsalder for alle 10. februar 2019

Vi burde få en ens pensionsalder gældende for alle faggrupper fra for eksempel 62 år. Så det er frivilligt, om man kan og har lyst til at blive lidt flere år på sit job. Jeg er sikker på, at de fleste, der kan, også har lyst til at fortsætte lidt endnu. Man kan blive helt træt af at tænke på, hvor mange år man har tilbage på jobbet. Hvis det derimod var frivilligt, så kunne man

bedre tage et år mere og et år mere og så videre.

Gitte Yvonne Hansen

Facebook Ja tak til fleksibel pensionsalder 12. februar 2019

Vi skal ikke kæmpe om, hvem der er mest nedslidt. Eller hvem der har det hårdeste job. Job er hårde på forskellig vis. Vi bliver ikke alle påvirkede eller nedslidte af samme job. Så ja tak til fleksibel pensionsalder. Lad det være selvvalg. Og en fornuftig seniorordning med nedsat tid vil nok også kunne holde nogle på arbejdsmarkedet.

Gitte Dam-Johansen

Facebook Kæmp for kompetencerne! 13. februar 2019

Mange sygeplejesker vil ikke frivilligt afgive opgaver. Jeg har

derimod oplevet det modsatte: Fratagelse af opgaver. Og jeg har set hvordan assistenterne mister troen på sig selv. Lad os stå sammen og kæmpe for vores kompetencer og faglige stolthed – vi er nemlig fagligt dygtige. Vi har også rigtig mange dygtige hjælpere, som måske skulle opfordres til at videreuddannelse.

Gitte Nielsen

Facebook Anerkend vores indsats! 13. februar 2019

Anerkendelsen af os social- og sundhedsassistenter og -hjælpere trænger decideret til et løft. Vi er ikke bare til for andre. Vi er også medborgere. Det samme gælder det nærmest usynlige arbejdsmiljø. Kendsgerningerne er, at vi dagligt skal kæmpe for vores værd og for ordentlige arbejdsrammer. Det burde ikke være nødvendigt. Så lyt til os. Vi vil det bedste, men vil behandles retfærdigt.

Susanne Ansbjerg Eriksen



Griner I på jobbet?

For portør John Andersen og hans kolleger er humor en del af deres jargon. Det betyder, at de går glade på arbejde, selvom de arbejder med sygdom.

Tema side 26-33



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Mange input til FOAs kongresdebat

Godt 700 kommentarer affødte de første to opslag på Facebook med spørgsmål til, hvad FOA skal arbejde for de næste tre år. Specielt ønskerne om flere kolleger og tidligere pensionsalder fyldte meget i kommentarsporet. Forslagene skal danne grundlag for debatten på FOAs kongres 9.-11. oktober 2019.

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



[Døgnbetjening]

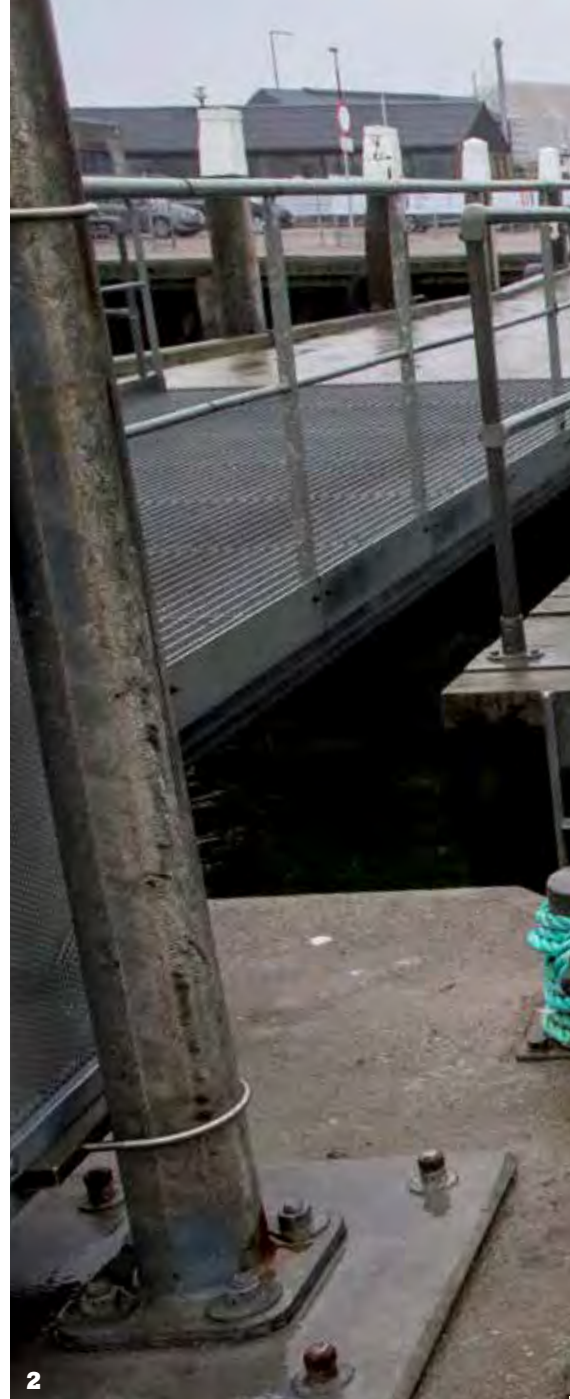
Fire mand arbejder som havnebetjente ved Hvide Sande Havn. Havnekontoret er bemandet langt de fleste af døgnet, men i ydertimerne og i weekenden er man på vagt hjemmefra. 40 fiskerbåde er hjemmehørende i havnen, der er den femtestørste fiskerihavn i Danmark.

1 Søulke. Søren Johnsen Høj (tv.) og Tom Hebsgaard-Pedersen er på hjemmebane som havnebetjente. Søren har sejlet som fiskeskipper i 14 år, mens Tom er skibsfører og har sejlet med sandsugeren i Hvide Sande i mange år.

2 Pejlebåden. Med jævne mellemrum sejler havnebetjente med pejlebåden, Skarven, ud i indsejlingen for at tjekke vanddybden med multi-beam ekkolod-udstyr. "Der skal være syv meters dybde, men i år har en sandrevle drillet foran havneindløbet. For nylig måtte vi lukke indsejlingen for de store coastere i ti dage, fordi en grundstødning kan skade både mandskab og materiel," siger Tom.

Havnekontoret i Hvide Sande er døgnbemandet, og opstår der et problem i byen, kan man altid ringe til havnebetjentene – uanset om det drejer sig om sandrevler i indsejlingen, en strandet sæl eller svigtende gadebelysning. "Vi finder som regel en løsning. **For os er service det vigtigste,**" siger Søren Johnsen Høj, en af Hvide Sandes fire havnebetjente.

Af Jakob Kehlet ★ foto: Heidi Lundsgaard



Havnens problemløsere



3 Sikkerhed. "Det er vores opgave at sørge for, at ingen sejler eller surfer bliver suget ind i slusen," forklarer Tom. Når portene åbnes, flyttes op mod 1.000 kubikmeter vand i sekundet. "Sejlerne må ikke komme tættere end 500 meter på fjord-siden og 300 meter på havsiden," tilføjer han.

4 Overvågning. "En særlig del af havnen er terrorsikret, og vi kan via termiske kameraer registrere kropswarme og reagere, hvis en person prøver at komme ind på området," forklarer Søren Johnsen Høj (tv.).

5 Vandstand. Afvandingsslusen forbin-
der Vesterhavet og
Ringkøbing Fjord, og
det er Tom og Søren
opgave at sørge for,
at vandstand og
saltindhold i fjorden
er korrekt. Maskineri-
et, der åbner og luk-
ker de 14 sluseporte,
er fra 1931, men det
fungerer upåklage-
ligt, og man kan i dag
styre slusen via mo-
biltelefonen.



6 Blæst. Fire til fem dage om året er det vindstille i Hvide Sande. Resten af tiden må man have jakke på udendørs.

7 Runde. Kan skibene trække strøm? Lyser fyrene ved indsejlingen? "Hvis der ikke lige er andet at tage sig til, kører jeg en runde og tjekker havnens funktioner," siger Tom.

8 Teknologi. Fra skærme i kontrolcentret på toppen af havnekontoret 'Blåttårn' kan Tom og Søren overvåge alle aktiviteter ved havneindløbet. Herfra har de også fuldt overblik over broklappen, hvor 1.200 skibe årligt passerer på vej ud eller ind i fjorden.



det virker

Hver måned viser et FOA-medlem et **arbejdsredskab**, som fungerer godt. Fordi det sparer tid, giver et kvalitetsløft eller løser et problem.

Dit værktøj

Har du et stykke værktøj, du gerne vil vise til de øvrige medlemmer i Teknik- og Servicesektoren, så lad os endelig høre. Send en mail til redaktionen@foa.dk



[cv]

Navn: Ken Udengaard Christensen

Alder: 55 år

Titel: Teknisk servicemedarbejder, tillidsrepræsentant

Sted: Ældrecentret Svanelunds-

bakken, Hjørring Kommune

Uddannelse: Elektriker og telefonmontør.

Ansæt siden: 2016

Værd at vide om Kens enkle idé

Nøglemedarbejder: Ken Udengaard Christensen behøver ikke et stort bundt nøgler, selvom han skal kunne åbne mange døre. Han kan nøjes med den samme nøglebrik, der er programmeret til at have de nødvendige 'rettigheder'. Han kan også både låse døre op direkte fra sin bærbare computer.

Teknisk servicemedarbejder Ken Udengaard Christensen ville bare tyverisikre plejehjemmets nøglelicens. Men endte med også at **sikre en fin kommunal besparelse.**



Fandt nøglen til kommunale besparelser

Hvad var problemet? "Vi havde vores nøglelicens liggende på en enkelt computer og kom til at snakke om, hvad der ville ske, hvis den blev stjålet? Ja, så ville vi jo ikke have adgang til vores eget låsesystem. Og så ville vi ikke kunne lave en ny nøglebrik, hvis der var en, der blev væk eller gik tabt, for så ville vi jo pludselig ikke have en licens længere."

Hvad gjorde I så? "Jeg gik i tænkeboks og snakkede med en god ven, der er it-mand i kommunen og spurgte, hvad der ville ske, hvis vi flyttede hele licenspakken op til kommunens server. Den er sikker, der bliver jævnlige taget backup, og så ville vi få adgang til vores låsesystem ad den vej."

Og der var en bonus ved den ordning? "Ja, så læste jeg i licensbetingelserne og fandt ud af, at nu hvor licensen lå på

kommunens server, så kunne alle plejehjem i kommunen få adgang til den – og så kunne de alle sammen bruge den samme licens i stedet for, at alle de kommunale plejecentre skulle købe hver deres licens."

Hvad sagde nøglefirmaet til den plan?

"De brummede jo lidt, men de kunne godt se, hvilken vej det gik. Så de gik med på den, hvis vi udvidede til en stor licens. Den er lidt dyrere at købe ind, men kommunen kan alligevel spare licenspenge. Vi har 14 plejecentre, som alle kan køre på den samme nøglelicens."

Er der andre fordele? "Ja, det er mere praktisk. For eksempel skal vi kun lægge en nøglebrik, når der er afløser på. Før skulle han gå rundt med 14 forskellige." ★

redaktionen@foa.dk



Lad os udvise rettidig ildhu

Mange liberalister må have røde ører i disse år. Sag på sag dokumenterer, at den linje, de har lagt for forvaltningen af vores samfund, har udviklet sig til en trussel mod demokratiet.

Højreradikale og nationalistiske kræfter er ved at splitte EU og FN og dermed forudsætningen for den nødvendige regulering af områder, der i liberalismens navn er blevet dereguleret de seneste 25 år.

Lad os genskabe et samfund, hvor folkeeje igen bliver en del af fællesskabet.

Vores demokrati og udviklingen skriger på mere åbenhed og meget mere kontrol. Men det modsatte sker, og vi almindelige borgere oplever, at systemer og magthavere ofte kendetegnes ved nepotisme, grådighed og kriminell adfærd.

Der er ikke behov for små justeringer i vores samfund. Der er behov for gennemgribende forandringer, der kan sikre kلودens overlevelse, større lighed, øget tryghed og et reelt forsvar for demokrati og menneskerettigheder.

Lad os genskabe et samfund, hvor folkeeje igen bliver en del af fællesskabet. Fælles eje af al infrastruktur, vand, varme, el og kommunikation. Lad os kræve skat af omsætning og højere beskatning af arbejdsfrie indtægter.

Lad os sammen kræve forandringer. Lad os sammen udvise rettidig ildhu. ★

Reiner Burgwald

Af Reiner Burgwald, sektorformand ★ foto: Per Strange

[kort sagt]

Der er ikke behov for små justeringer i vores samfund. Der er behov for gennemgribende forandringer.

Når selv de mest borgerlige medier går i rette med Falck og kræver dem udelukket fra ambulancemarkedet og ledelsen stillet til ansvar, er det næppe hensynet til borgernes sundhed, der driver dem, men frykten for, at endnu flere mister endnu mere tillid til systemet.



Færre svage ældre får hjælp

Kommunernes nedskæringer på hjemmehjælp betyder, at næsten halvdelen af de svage ældre selv må klare at gå i bad, tage tøj på og gøre rent. I 2007 gjaldt det hver tredje. Det viser en ny undersøgelse, som VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, har udarbejdet for Ældre Sagen.

Kilde: vive.dk

9

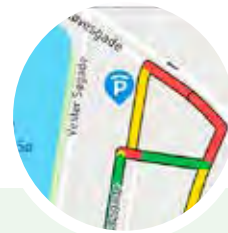
procent af de ansatte med fysisk hårdt arbejde oplever, at de har mulighed for efteruddannelse og kompetenceudvikling. Og kun seks procent oplever, at de har mulighed for at skifte jobområde, viser ny forskning fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Kilde: nfa.dk

Ny aftale sikrer 9.000 sosu-praktikpladser

En ny toårig aftale mellem regeringen, KL, Danske Regioner og FOA sikrer mindst 9.000 praktikpladser til sosu-uddannelserne. "Vi er meget glade for, at det er lykkedes at lande en ny praktikpladsaftale. Nu venter der en stor opgave med at tiltrække elever til de mange nye praktikpladser," siger formand for FOA Mona Striib.

Kilde: foa.dk



Parkerings-app finder ledige pladser

Forskere fra DTU har designet en ny funktion i EasyParks parkerings-app, som gør det nemmere at finde ledige parkeringspladser i København.

 **Læs mere**

dtu.dk/nyheder



Arkifoto: Jørgen True

Vilde med aften svømming

I Kolding har Slotssøbadet stor succes med åbningstider frem mod klokken 23 og midnat. Gæsterne vælter ind til de sene svømmetider: "I børnefamilierne har mor lagt børnene i seng og mødes med veninderne i svømmehallen. Og ægtepar kan komme af sted og sove længe lørdag," siger direktør for Slotssøbadet Otto Skak. Han forudser, at mange af Danmarks svømmehaller vil begynde at holde døgnåbent inden for de næste 10 år.

Kilde: svommestad.dk



Tonen over for mine ansatte er blevet værre og værre, og vi har også kunnet se, at der over en årrække er kommet flere og flere voldsomme oplevelser.

KIM GULVAD SVENDSEN, CHEF FOR BLANDT ANDET P-VAGTERNE I ÅARHUS KOMMUNE, I TV2 ØSTJYLLAND

Kortere ventetid hos akutmodtagelsen

Et nyt forskningsprojekt fra DTU, Danmarks Tekniske Universitet, kigger på, hvordan ventetider og flaskehalse i akutmodtagelsen kan afhjælpes, og hvordan hospitaler kan planlægge sig ud af under- eller overbemanding, når der sker ændringer og for eksempel øget pres i akutmodtagelsen.

Kilde: dtu.dk

Akut-helikopter flyvende fra start

Bare tre timer – så kort tid stod Region Midtjyllands nye akutlæge-helikopter på jorden, før der var bud efter den første gang, da den blev meldt flyveklar 2. januar. “Vi gør en forskel for patienterne, og vi er et godt supplement til den øvrige akutte hjælp, men det er også vigtigt at understrege, at det er ambulancerne, der er ryggraden i akuthjælpen,” siger præhospitals akutlæge Michael Dahl, som havde første vagt.

Foto: Colourbox.com

Kilde: rm.dk



Arkivfoto: Heidi Lundsgaard

Ambulancereddere får ny organisation

Danske ambulancereddere har fået en ny interesseorganisation: Dansk Præhospitals Selskab (DPHS). Organisationen er dannet ved en fusion af Dansk Ambulance Råd (DAR), Dansk Paramedicinsk Selskab (DPMS) og Dansk Selskab for Ambulance og Paramedicin (DSAP). DPHS er en frivillig interesseorganisation, og bestyrelsesmedlemmerne skal være aktive ambulancefolk fra hele landet.

Kilde: beredskabsinfo.dk

45

livredderaspiranter har været til optagelsesprøve som livreddere i Øbro-Hallen i København. Sidste år gennemførte danske livreddere 88.355 indsatser på danske strande – deraf 52 tilfælde, hvor det blev vurderet, at en eller flere personer var i akut livsfare.



Læs mere

[respektforvand.dk/
bliv-livredder](https://respektforvand.dk/bliv-livredder)

Blev fyret og fik 70.000 kroner

Vejen til forlig

2010

1. maj

Mogens Henning Kristensen bliver ansat som omsorgs- og pædagogmedhjælper i Frederikshavn Kommune

2018

1. maj

Opsagt med fem måneders varsel

3. maj

Henvender sig til FOA Frederikshavn

1. september

Bliver sygemeldt

1. oktober

Fratræder sin stilling

Midt november

Parterne bliver enige om at indgå forlig, og en aftale underskrives

1. december

Mogens Henning Kristensen får udbetalt 70.000 kroner.

I april 2018 fik **Mogens Henning Kristensen** en opringning fra sin chef. Hun var ny på posten, og de havde ikke talt meget sammen inden telefonsamtalen. Mogens Henning Kristensen var fuldstændigt uforberedt, da chefen fortalte, at han ville blive sagt op, fordi der skulle spares.

“Jeg fik et chok og bad selvfølgelig om en uddybende samtale og en forklaring, men det kunne jeg ikke få,” fortæller han.

Troede det var løgn

Mogens Henning Kristensen blev i 2010 ansat som omsorgs- og pædagogmedhjælper i et bofællesskab for fysisk handicappede i Frederikshavn Kommune, og otte år senere fik han en fyreseddel. I papirerne stod der blandt andet, at det skyldtes for mange sygedage og samarbejdsproblemer.

“Jeg troede, det var løgn. Jeg har stort set ikke været syg i otte år, og jeg har aldrig været i konflikt med hverken mine kolleger eller min chef. Det var meget svært at forstå,” siger han.



Mit bedste råd til andre i samme situation er at gå til deres fagforening.

Følte sig uretfærdigt behandlet

Mogens Henning Kristensen kontaktede sin fagforening, FOA Frederikshavn, og pædagogisk sektorformand René Johansen lovede at kigge på sagen. Imens passede Mogens Henning Kristensen sit arbejde.

“Det var svært. Jeg begyndte at se spøgelser, kiggede i smug på kollegerne og spekulerede over, om jeg kunne have generet nogen. Det var meget ubehageligt,” siger Mogens Henning Kristensen, som samtidig følte sig uretfærdigt behandlet.

“Jeg har altid været meget fleksibel og har dækket ind, når kolleger har været syge, eller når der var behov for oplæring i medicin, allergier, ny kost og så videre.”

Plaster på såret

I efteråret 2018 forhandlede René Johansen med Frederikshavn Kommune, og 1. december indgik parterne forlig, som betød, at Mogens Henning Kristensen fik udbetalt 70.000 kroner.

“Det var dejligt, og mit bedste råd til andre i samme situation er at gå til deres fagforening,” siger Mogens.





Ifølge René Johansen sker det stadig oftere, at medarbejdere bliver opsagt på grund af besparelser.

“Vi kan ikke komme udenom afskedigelser, men det skal ske på et sagligt grundlag, og de sager har fået vores skærpede opmærksomhed. Begrundelserne for en fyring skal være i orden, og arbejdsgiver skal kunne dokumentere, at der er en sammenhæng imellem antallet af opsagte medarbejdere og den besparelse, der i kroner og øre er vedtaget,” siger han.

Billigere at indgå forlig

Jan Nørgaard, personalechef i Frederikshavn Kommune, forklarer, at afskedigelser,

som skyldes besparelser, sker ud fra en samlet vurdering baseret på medarbejderens faglige kvalifikationer.

“Når vi i denne sag vælger at indgå et forlig, skyldes det ren ‘cost benefit’. Det kunne bedre betale sig at betale 70.000 kroner i forhold til de udgifter, der ville være forbundet med, at vi brugte tid på at behandle sagen,” siger han. ★

redaktionen@foa.dk

Jeg er bekymret for min fremtid,

og om jeg kan finde et job igen, siger 60-årige Mogens Henning Kristensen, som blev fyret efter otte år som omsorgs- og pædagogmedhjælper i Frederikshavn Kommune.

Kontakt FOA

Det kan være en svær situation at håndtere en fyring, og hvis du er i tvivl, om begrundelsen er saglig, kan du bede om en uddybende samtale med din arbejdsgiver. Du kan også bede din tillidsmand om hjælp, eller du kan henvende dig hos den lokale afdeling af FOA. Det er gratis og en del af dit medlemskab af FOA.



Læs mere

foa.dk/afdelinger

Jeg kan altid regne med Nina



“Jeg havde det ikke ret godt, da jeg mødte Nina. Jeg var blevet 19 år og kunne ikke længere være på det bosted, hvor jeg hidtil havde boet. Nina var ansat på det nye sted som bostøtte for mig og fem andre unge.

Jeg havde ikke lyst til at være der. Jeg fik angstanfald, skar mig selv, spiste piller og forsøgte selvmord flere gange.

Den første, der rigtigt snakkede med mig, var Nina. Hun spurgte ind til mig, hun snakkede mig ikke bare efter munden, men kom med forslag til, hvad jeg kunne gøre.

Jeg forlangte meget af mig selv, så ind imellem brændte det sammen i mit hoved, og jeg kunne ikke overskue det hele. Så foreslog Nina for eksempel, at jeg tog en fridag og gik en tur eller så lidt tv. Det virkede. Jeg faldt til ro og fik det bedre.

Jeg flyttede ud af botilbuddet, fordi det stresser mig helt vildt at arbejde med mål. Jeg kan ikke holde ud at skulle vurdere mig selv på en 1-5-skala hele tiden. Ninas metode virker bedre for mig. Hun minder mig om det, jeg godt selv ved, der skal til, for at jeg får det bedre.

Da jeg senere flyttede i lejlighed med min kæreste, og det så gik i stykker, blev jeg rigtigt ked af det. Min søster og min veninde kunne se, at jeg var holdt op med at spise og tabte mig meget, så de ringede efter Nina. Hun kunne se, at jeg skulle have noget at stå op til og fik mig til at læse HF enkeltfag. Det hjalp, jeg fik det meget bedre.

Jeg har også tandlægeskræk, men når Nina tager med, er jeg ikke bange. Jeg kan også altid ringe til hende, når jeg har brug for hende. Så kommer hun og hjælper. Jeg kan altid regne med Nina. Hun er aldrig ligeglad med mig. Takket være hende kan jeg fungere normalt i dag.”

redaktionen@foa.dk

#glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig historie med et af FOAs medlemmer. Her fortæller 26-årige **Line Andreasen**, hvorfor hun aldrig glemmer social- og sundhedsassistent **Nina Stark**.

Læs flere #glemmerdigaldrig på fagbladetfoa.dk



I dag bor Line Andreasen alene, læser HF og arbejder på en café for mennesker med psykiske problemer. Nina Stark er støttekontaktperson for psykisk sårbare unge i Svendborg.



Vil du også have gode rabatter?

Log på foa.dk/medlemstilbud og sig 'Ja tak' til at FOA må informere dig pr. e-mail og sms om de gode medlemstilbud.

FOA

Sort humor i portørland



Jeg har da vist kørt
med dig tidligere?

Liv og død-job kræver sans
for humor. Humor **øger**
immunforsvaret og trivslen.
Den løsner op for knuder.
Og den forvandler de tunge
og bøvlede situationer til små
øjeblikke af samhørighed.

.....
Temaet er skrevet af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

En portør kører et lille barn til opvågning efter en operation. Det er en alvorlig og sårbar situation. Der er meget på spil. "Kan du huske, vi fotograferede dig, da du kom op på stuen," spørger portøren. Barnet nikker forsigtigt. Portøren peger på et billede af en stor gorilla på væggen. "Vi har fået fremkaldt billedet, mens du sov," siger portøren. Barnet smiler.

En lille scene fra det virkelige liv, som viser, hvor vigtigt det er at kunne se komikken i de triste, ulækre og absurde situationer. Det gør hele forskellen og er altafgørende for trivslen på jobbet, den generelle sundhed og evnen til at håndtere det, som er svært.

Ifølge landets førende humorforsker, psykolog og ph.d. **Martin Fühler** er de, der kan bruge humor, bedst rustet til jobbet. Specielt i job, der indeholder svære menneskelige samtaler, er humoren vigtig. Mellem medarbejdere og borgere – og mellem kolleger.

"Humor er et vigtigt kommunikativt redskab, som for eksempel ansatte på et sygehus har stor glæde af at mestre. De skal forholde sig til kræftpatienter og døende. Humor bliver en måde at skabe samhørighed på i en faggruppe, så man får vendt sine oplevelser og opretholder professionalismen. Latteren frembringer et velvære, der gør os i stand til at arbejde videre og tackle svære situationer," siger Martin Fühler.

Han mener, at lederen spiller en stor rolle i forhold til at sætte dagsordenen for, hvad der er god arbejdshumor. Lederen kan bruge sin humor til at vise, at hun forstår og accepterer medarbejdernes måde at bruge humor som kommunikationsredskab.

Humor handler om at turde se verden gennem et nyt vindue, siger **Per Ryt-Hansen**, der er ejer af humor.dk, og som i 20 år har holdt foredrag om humors betydning på arbejdspladsen:

"Der skal være en, der bringer humoren på banen og en, der griner. Humor er hverdagens korte karneval. Og der er en rolle til alle."

På Hvidovre Hospital udspiller dialogen om gorillaen sig ofte, når portør **John Andersen** kører et barn omkring børneafdelingen. Brugen af humoren skaber tryghed, og tryghed er der brug for i barnesengen.

Det er ikke så godt, for jeg plejer at køre galt hver anden gang.

Læs videre på næste side →

Humor er godt for krop og hoved

Humor har været et forskningsområde siden 1960'erne, og en række internationale forskere har undersøgt, hvad der sker med kroppen under løbende brug af latter. Meget tyder på, at humor har en positiv effekt på immunforsvaret.

Kilde: Humorforsker Martin Fühler

Et godt grin lindrer smerte

- Latter udskiller kroppens naturlige smertestillere, endorfiner.
- Glædestoffet dopamin udskilles fra kroppen.
- Undersøgelser viser, at et godt grin ganske enkelt øger smertetærsklen.

Kilder: Humorforsker Martin Fühler og 'Social laughter is correlated with an elevated pain threshold' af professor Robin Dunbar m.fl., University of Oxford, 2012

Vidste du, at ...

Latter er med til at sikre, at ansigtet ældes langsommere, da blodtilstrømningen i hudens fine blodkar løbende cirkulerer og skaber farve og liv i ansigtet?

Kilde: Humorforsker Martin Fühler



Mindsker risiko for blodpropper og stress

- Et latterudbrud kan øge lungekapaciteten og iltningen i blodet.
- De indre organer og kredsløb bliver masseret, og blodtilførslen til muskler og organer øges, hvilket kan formindske risikoen for blodpropper.
- Blodtrykket sænkes, da mængden af stressrelaterede hormoner bliver mindre.

Kilde: Humorforsker Martin Führ

Vidste du, at ...

... muskulaturen i den bløde del af ganen strammes op ved latter, så søvnkvalitet bliver bedre og snorken mindre?

Kilde: Humorforsker Martin Führ

Et godt grin booster immunforsvaret

- Antallet af hvide blodlegemer, der bekæmper sygdomsbakterier, stiger, når latteren bobler.
- De hvide blodlegemer bekæmper samtidig stresshormonerne cortisol og adrenalin.
- Fordøjelsen bliver også bedre, fordi latter er med til at massere de indre organer og muskler.

Kilde: Humorforsker Martin Führ



Mennesker uden humor burde tildeles mellemste invalidepension.

JACOB HAUGAARD, KOMIKER

"Humor er mere end et værktøj. Det er **en del af vores dna**," siger portør John Andersen.



→ Sort humor i portørland

"Humor er mere end et værktøj. Det er en del af vores dna. Det er en jargon, som vi tager i brug, så snart vi møder på job. Den doseres løbende efter, hvem vi er sammen med, og hvordan de har det. Det gælder både patienter og kolleger. Vi vender løbende med hinanden, hvad vi oplever. Det kan være en hurtig elevatorbemærkning mellem to kolleger eller vores garderobesnak, hvor vi tager gas på hinanden. Vi har nok en helt særlig meget maskulin

tiltaleform med meget humor. Den betyder, at vi kan gå glade på job, selvom vi arbejder med sygdom," forklarer John Andersen.

Han og en kollega passerer hinanden med hver deres patient.

"Nå, John, du har fået lov til at køre med patienter igen," gjalder kollegaen.

Det er ganske vist. Portørhumor findes. ★

redaktionen@foa.dk

**Hvem
tog have-
nisserne?**

Side 30-31



Næste gang jeg kommer,
har du været i bad, og så
er tatoveringerne væk.

ANNE, PENSIONIST

Jeg er i gode hænder nu - i hælene på portøren

KL. 9.10 En ung mand på Johns alder ligger uroligt under transporten. En kollega passerer dem. "Når jeg kører med patienter, bliver de altså ikke så urolige," siger kollegaen underspillet til John, og så bliver det lidt nemmere at distancere sig fra den voldsomme episode.

KL. 9.50 Et lille barn skal have foretaget en MR-skanning. Forældrene er ikke de mest snakke-

salige, så transporten foregår fortrinsvis med varme smil og et imødekomende kropssprog.

KL. 10.00 "Man kan enten blive sendt hjem på bedre helbred eller dårlig opførsel." John tager over efter en kollega i munter dialog med en midaldrende kvinde. Under kørslen mod skanningen skifter stemningen i sengen til det mere alvorlige, hvilket ikke er usædvanligt.

KL. 10.20 "Det var så en typisk dynepatient," forklarer John, da vi har kørt en 76-årig til ortopædkirurgisk. Han er begravet i sin dyne og signalerer, han helst vil være i fred.

KL. 10.45 "Jeg er i gode hænder nu. Det var dejligt," siger pensionisten Anne, da John har hjulpet hende fra kørestol til hospitalsseng. "Men altså, hvis jeg havde været din mor, så ... fy skamme. Hvor har du fået alle de tatoveringer?" spørger hun og beder John komme nærmere, så hun kan se dem. "Næste gang jeg kommer, har du været i bad, og så er tatoveringerne væk," griner hun.





Begynd hver dag med at smile. Så er det overstået.

.....
W.C. FIELDS, AMERIKANSK KOMIKER

Hvem tog havenisserne?



Humor ifølge chefen

“Vi kan stå med en faglig svær drøftelse, hvor Mette kommer med en bemærkning, der gør problemstillingen absurd. Det er afvæbnende. Med humor kan man sige næsten alt. Der skal dog være respekt omkring borgerne. Derfor er brugen af humor altid en balancegang mellem at bearbejde problematiske udfordringer uden at udskamme borgeren. Humor er ikke et formelt parameter, når vi ansætter. Men man opdager hurtigt, hvem der mestrer den. Det handler om måden at formulere sig på. Og det er en kvalitet i arbejdet med mennesker.”

**Yvonne Henriksen, sektionsleder
i Svendborg Kommune**

37-årige Mette Pfeiffer er sosu-hjælper i Svendborgs kommunale hjemmepleje. For hende er humoren **hverdagens smøremiddel nummer et.**

.....
Af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

“Når I ser Mette, kan I godt forstå, at jeg er glad, ikke?”

93-årige **Jørgen Olsen** smiler, så selv øjnene lyser. Siden Jørgen fik konstateret både KOL, diabetes, hjerteflimmer og knogleskørhed, har social- og sundhedshjælper **Mette Pfeiffer** været hans kontaktperson. Foreløbig i fire år. Hun

skaber glæde i Olsens køkken, selvom skavanker og svære tanker står i kø.

“Mette er verdensmester i at give støttestrømper på,” griner Jørgen, mens Mette tager fat i Jørgens ben og i løbet af 10 sekunder ruller strømperne på.

Han påskønner Mettes faglig-



hed. Den handler ikke kun om at få strømperne på i en ruf, men også om at kunne tale om det, der nager. Her bruges humor som løftestang.

“Jeg bruger smil og humor som isbryder i min snak med borgerne. Det er meget individuelt, hvor meget jeg kan bruge det. I Jørgens selskab bruger vi det meget. Humoren har den effekt, at jeg kan få ham til at reagere mere positivt på sin situation, så han for eksempel tager ned og handler i stedet for at tale om det, besøger sin søn i Jylland eller får lavet sin scooter,” forklarer Mette.

“Scooteren gik så godt nok i stykker igen, så jeg måtte bakke hele syv kilometer hjem,” fortæller Jørgen. Og så griner de begge to.

37-årige Mette Pfeiffer har arbejdet i Svend-

Hvordan griber du det selv an?
Side 32-33

borgs kommunale hjemmepleje i 16 år. Hun nyder at arbejde med borgere som Jørgen Olsen, hvor kemien bare spiller. Hun har oplevet borgere, der kom med lumre bemærkninger.

Hun har stået med afføring til langt op ad armene. Hun har sågar oplevet demente beskyldte hende og kollegerne fra den udkørende hjemmepleje på Fåborgvej for at stjæle havenisser.

Mette Pfeiffer bruger humor på mange forskellige måder, afhængig af hvem hun er sammen med.

“Hos demente kan vi opleve, at de ikke kan finde ting og mener, vi har taget dem. Det kan for eksempel handle om deres havenisser. Det er ikke sjovt, men vi er nødt til at håndtere det, for at kunne komme igen,” siger Mette Pfeiffer. ★

Jørgen Olsen påskønner ikke bare Mette Pfeiffers faglighed. Han påskønner også hendes smil, kække bemærkninger og **glimt i øjet**.

Gør noget! Sig noget!

6 idéer til humor på jobbet.

Af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

1 Sving med svupperen

Lederen skal være bannerfører for den gode humor. Køb en svupper – den der redder os, når afløbet er stoppet – og tag den med til alle afdelingsmøder. Så er humoren repræsenteret. Slå den i bordet, når I har lavet en aftale eller kan/vil markere noget. Det er en fysisk handling, der kan hjælpe jer til godt arbejdsklima og smil på læben frembragt af absurditet.

2 Lad humor være en kerneværdi

Skriv humor ind i jeres værdigrundlag. Definer, hvad humor er for jer. Hvorfor det er vigtigt, og hvad vil I være med til.

Kilde: Per Ryt-Hansen, foredragsholder og ejer af humor.dk

3 Syng for fanden!

Når I mødes om andet end arbejdet, opstår der magi. Et kvarter hver dag kan for mange chefer synes af meget, men det kommer tifold igen – i form af øget teamspirit, arbejdsglæde og mindre sygefravær. Det er afprøvet og målt.

4 Skab en vitstavle

Vælg en uge eller to, hvor I udpeger en redaktør til at indsamle vitser fra kollegerne. Redaktøren sikrer, at alle vitser bliver samlet på en tavle, medarbejderne kan passere. På den måde sikrer man, at alle byder ind og får humoren i spil samtidig med, at man har noget fjollet at samles om.

5 Smil!

Smil og latter er en afvæbnende måde at møde hinanden på. Hvis du eller dine kolleger har svært ved at ændre perspektiv og se positivt på opgaverne, kan et smil være en simpel indgang til et godt arbejdsklima.

6 Indfør garderobehumor

Humor er den olie, der får en relation til at glide. Derfor skal den på banen ved dagens begyndelse, når du står i garderoben og møder kollegerne. Garderobehumor kan for eksempel være: "Godmorgen, jeg var til Bodyflow i fitnesscentret i går. Så ved I hvorfor, det måske går lidt langsomt i dag". Den udmelding åbner en samtale: "Nå, hvad er bodyflow?" "Det er en blanding af yoga, pilates og Qi Gong, og vi slutter med afspænding med hovedpude og tæppe ..."





Brug selvironi

Humor på arbejdspladsen er som et velfungerende parforhold. Det kræver opmærksomhed og pleje. Nogle gange kan man få humor ind i rummet ved at sige noget. Andre gange skal der en handling til. Udgangspunktet for al god humor er dog ifølge Per Ryt-Hansen, at den tager afsæt i at være uhøjtidelig og sætte afsenderens gøren og laden mere på spil end modtageren. Det vil sige fokus på selvironi frem for små ironiske kommentarer om kollegaen.

Kilde: Per Ryt-Hansen, foredragsholder og ejer af humor.dk



Fortæl noget du har set, hørt, oplevet, gjort OG tilføj et lille twist.

PER RYT-HANSEN, FOREDRAGSHOLDER
OG EJER AF HUMOR.DK

Social- og sundhedshjælper Mette Pfeiffer (im.) fortæller om en sjov episode fra jobbet. Kollegaen Karina Pedersen (tv.) bryder sammen og understreger bagefter, at **Mettes humor aldrig går over grænsen**. Heller ikke chefen, Yvonne Henriksen, kan lade være med at trække på smilebåndet.



Humor øger livsglæde

Over et år testede man almentilstanden hos 516 primært midaldrende medlemmer af en indisk latterklub. Resultaterne taler for sig selv:

84% af deltagerne med lidelser oplevede mere livskvalitet.

44% reducerede medicinforbruget.

72% fik forbedret deres arbejdsrelationer.

86% oplevede, at selvværdet steg.

67% udtrykte, at de havde øget koncentration på jobbet.

Kilde: dr. Siddhartha D. Khandwala

Sygdom og sarkasme hører sammen

Alvorligt syge mennesker kan have en meget sarkastisk humor, som bruges til at holde angsten på afstand. Det skal fagpersoner være forberedt på og kunne håndtere. Her skal fagpersonen agere, så den syge bliver mest mulig tryk, da den syge signalerer, at der er noget, hun har svært ved at forholde sig til. Hvad der skal til, afhænger af den syge og er dermed noget, fagpersonen skal kunne afkode.

Kilde: Martin Führl, humorforsker

Humor blandt kolleger

Humor er en måde at tale om og bearbejde svære og voldsomme situationer og samtidig få noget afstand til dem. Når man ved, hvad de andre har været igennem, kan man bedre komme videre. Humor blandt kolleger skaber sammenhold og øger selvværdsfølelsen.

Kilde: Martin Führl, humorforsker

Købetrang kan tage magten

Psykologernes råd: Er shoppelysten tvangspræget, så erkend det og søg hjælp.

Købetrang er en afhængighed, der har fællestræk med ludomanernes trang til at spille. Der findes ingen medicin mod shopaholismen, kun psykologisk behandling. Eller som **Casper Schmidt**, psykolog og hjerneforsker ved Aarhus Universitet, siger:

“Alle former for afhængighed skyldes, at man har lært, at den adfærd, man begiver sig ud i, fører en belønning med sig. Man opnår en tilfredsstillelse og føler glæde – på den korte bane.”

Den reaktion skyldes signalstoffet dopamin, som er knyttet til hjernen og udløses, når vi oplever velvære. Men dopamin virker også forstærkende på trangen til at opleve den glæde og den velvære igen. Ligesom en vane.

“Når vi oplever, at et stof eller en adfærd fører til belønning, fungerer dopamin sådan, at vi lærer, at stoffet er behageligt. Det forstærker afhængigheden,” siger Casper Schmidt.

Tolerance og abstinens

“Tolerance vil sige, at der skal mere og mere til, før man oplever sig mættet og tilfredsstillt. Mere og mere shopping for eksempel. Abstinens betyder, at man har en følelse af at savne og mangle adfærden eller stoffet i dets fravær,” siger Casper Schmidt.

Psykolog **Arthur Stroud** behandler blandt andre købeafhængige i sin klinik i Hellerup. Ifølge ham er chancen for helbredelse god på én betingelse:

“Erkendelsen er vanvittig vigtig. At sige: Jeg har et problem, jeg kan ikke styre det her. Du har taget halvdelen af vejen, når du er gået i behandling,” siger han.

Livstruende på lang sigt

Nogle shopper for at få distraktion fra psykisk smerte, andre for at opnå nydelse eller blive kongelig for en dag. Terapien søger at forstå den individuelle drivkraft.

“På den korte bane skriger alt i kroppen på at shoppe. Kognitivt skal man indse, at det på den lange bane er livstruende. Man skal finde en strategi, hvor den selvdestruktive adfærd erstattes med en, der er opbyggelig. Man skal lære at lade være med at følge tilskyndelsen, og det er forbundet med ubehag,” understreger Arthur Stroud. ★

redaktionen@foa.dk



Helbredelse på 10 uger





En person med shopaholisme, der selv ønsker at blive helbredt, **kan få hjælp af kognitiv terapi**. Her beskrives et gruppeforløb, der har vist sig at virke. Listen illustrerer den svære proces, man skal igennem.

Uge

- 1** Vi skaber overblik over gæld og planlægger dens afvikling. Det kan være rystende.
- 2** Vi beskriver vores shopaholisme og de mekanismer, såkaldte triggere, der fremkalder den. Vi fører lister over vores køb.
- 3** Vi coaches i at undgå triggere for eksempel ved kun at handle i 'kedelige' butikker. Vi forpligter os til at vente 24 timer fra købeimpuls til eventuelt køb.
- 4** Vi undervises i at styre pengene. Lægger kreditkort væk, har kun få sedler og mønter i pungen. Vi fører regnskab i en notesbog.
- 5** Gruppen drøfter følelser, tanker, adfærd og gør status.
- 6** Vi undervises i at omstrukturere destruktiv tænkning som: "Jeg er nødt til at gå i indkøbscentret for at få det bedre."
- 7** Vi udforsker vores selvopfattelse i forhold til shopping og selvtilid.
- 8-9** Vi udsætter os for 'farlige' situationer (triggere) og øver os i teknikker, der får købetrangen under kontrol. Vi coaches i at klare de psykiske dønninger, der følger.
- 10** Vi lægger planer for at forebygge tilbagefald og lærer, hvad vi stiller op, hvis vi får et.

Kilde: Mitchell, Redlin, Wonderlich i International Journal of Eating Disorder (2002, 32: 107-111)



Er du i farezonen?

Svarer du ja til mindst et punkt, kan du have et shoppeproblem.

- Tankerne kredser jævnligt om shopping. Impulsen er uimodståelig og indgribende, også selvom der ikke er behov for at købe noget.
- Jeg køber jævnligt mere, end jeg har råd til, køber unødvendige ting og shopper i længere tid end planlagt.
- Shopping tager for megen tid, påvirker mine sociale relationer, skader økonomien og gør mig fortvivlet.
- Jeg kan udelukke, at købedadfærden skyldes en manisk tilstand.

Kilde: Compulsive Buying, s. 649-660 i bogen Addiction Medicine. Science and Practice (Springer Science + Business, 2012)

Flere kvinder end mænd

Fagbladet FOA har ikke fundet troværdige tal for shopaholisme i Danmark. En undersøgelse fra 2006 viste, at 5,8 procent af befolkningen i USA er ramt. Andre forskere fra USA siger, at 80-95 procent af de shoppeafhængige er kvinder. De anfører den fejlkilde, at kvinder hellere end mænd indrømmer, at de nyder at shoppe. Shoppeafhængige mænd er tilbøjelige til at sige, at de samler.

Kilde: World Psychiatry, databasen Rex, Sundhedsdata

Tilfredsstillelsens fire faser

- 1. Forventning.** Personen glæder sig til den forestående shopping.
- 2. Forberedelse.** Personen planlægger, researcher på produkter og butikker, tager måske pænt tøj på.
- 3. Shopping.** Mange shoppeafhængige beskriver denne fase som intenst ophidsende og tilfredsstillende.
- 4. Køb.** Når varen eller varerne er købt, kan et antiklimaks med skuffelse, selvbekyndelse, bekymring, kedsomhed og vrede opstå.

Kilde: World Psychiatry (2007, nr. 6, s. 14-18)



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.

Fagbladet FOA har bedt en ekspert om at stille skarpt på arbejdslivets regler, rutiner og indgroede vaner – og på om de giver mening.

Drop registrerings-tyranniet

Af Pernille Marott ★ illustration: Gitte Skov

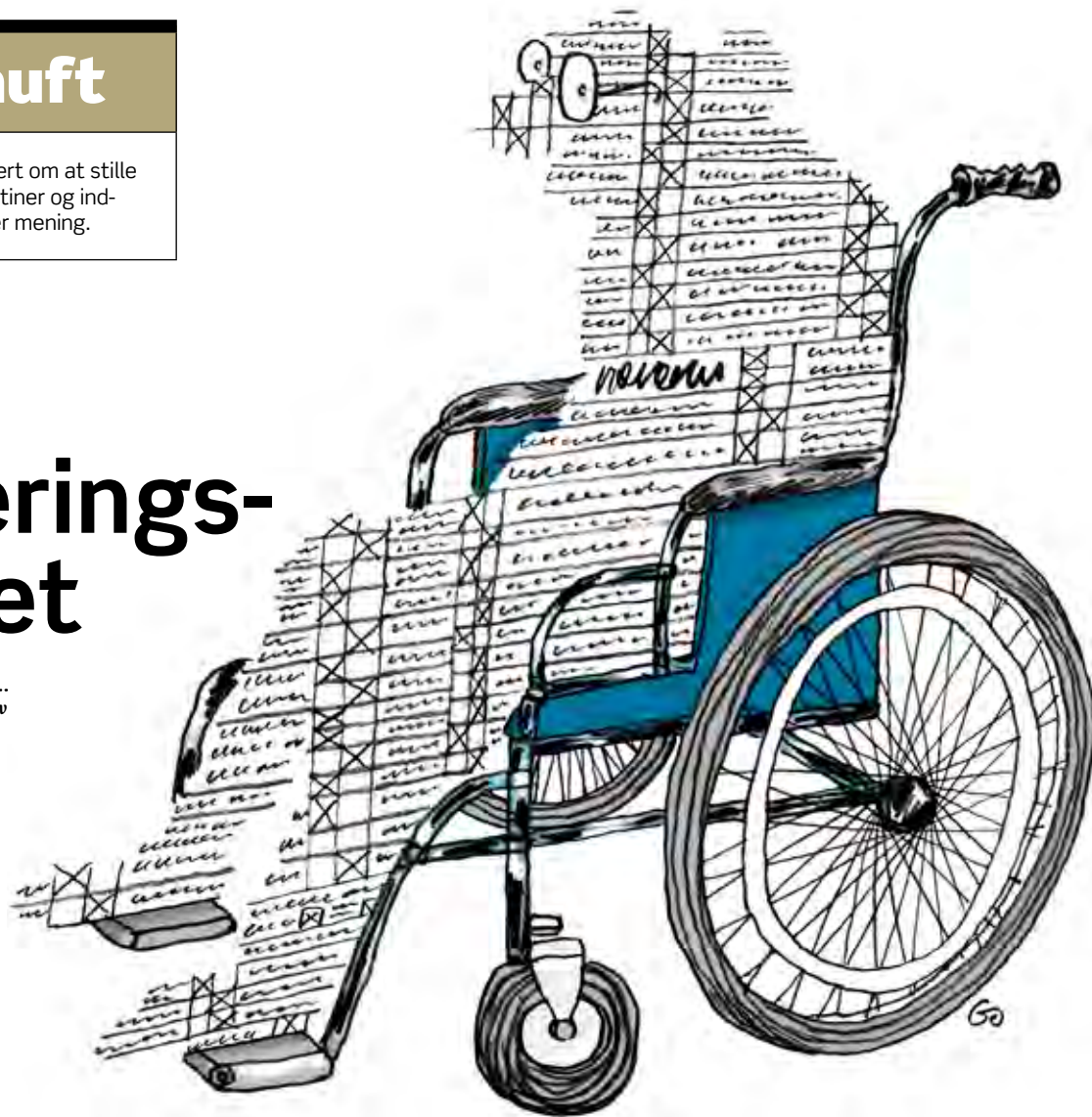


Foto: Lisbeth Holten

Fornuftens stemme

I dette nummer møder vi Lene Tanggaard, der er professor i pædagogisk psykologi ved Institut for Kommunikation på Aalborg Universitet og forsker i kreativitet og læring.

Lene Tanggaard er blandt andet forfatter til 'Tæller vi det, der tæller' – og mener, at vi skal være langt mere kritiske over for den enorme skriftlige registrering.

Hvad er der galt med at skrive ned?

Vi er blevet for systembegeistrede og for lidt kritiske over for, hvad alt det, vi skriver ned, bidrager med. Vi spørger for sjældent, hvorfor vi skriver ned, hvad vi kan bruge det til, og hvad det gavner borgeren. Det er vigtigt, at vi lytter til praktikerne, hvis de siger, at de bruger al deres tid på at vinge af i et skema, der ikke ændrer noget til det bedre.

Lærerplaner i børnehaver og dagplejen har styrket fokus på indlæring og sprogkompetencer. Er det ikke et eksempel på, at det kan give mening at skrive ned?

Spørgsmålet er, om det er selve det, at vi skriver ned, der gør forskellen eller det faktum, at vi har fået fokus på særlige parametre. Det er opmærksomheden på sprog, der virker. Det er ikke selve det at skrive det ned. Sprogligt nærvær og tilstedeværelse er hovedsagen.

Det er vel godt, at eksempelvis bosteder har haft held med at nedbringe volds-episoder ved at bruge tid på elektronisk registrering?

Ja, så længe det skaber faglige resultater. Det afgørende er, at der er faglige kriterier for at registrere. Mere alment overvurderer vi vores evne til at skrive. Derfor skal vi registrere med måde. Registrering kræver ofte, vi skriver meget. Når en offentligt ansat har andre spidskompetencer end at skrive, kan vedkommende få skabt et amputeret billede af den virkelighed, der arbejdes med. Og så bliver registreringen misvisende.

Hvad er så løsningen, hvis vi gerne vil bruge tid på det, der virker?

Alternativet kunne være, at man tog billeder eller video til at dokumentere virkeligheden. Når mennesker arbejder med andre mennesker, er det nærvær og tilstedeværelse, der er i fokus og det vigtigste. ★

redaktionen@foa.dk



Tunstall

Velfærdsteknologi er vores kernekompetence.

Vi leverer tryghed til plejecentre, sociale bosteder og lignende i din kommune.

Mere information
tlf. 87 93 50 00
tunstall.dk

NYHED:

Intelligent Omsorg

Digitalt Tilsyn kombineret med faldregistrering giver en unik løsning med en række funktioner.



- Mulighed for at tilse borgeren i et aftalt tidsrum (typisk 30 sek.).
- Ingen adgang uden tilladelse.
- Fald kan registreres og udløser en alarm.
- Aktivitetsalarmer (fx "ud af seng" og "toilet").
- Sensoren har fuldt nattesyn (infrarødt lys), så borgeren ikke får forstyrret sin søvn.
- Al kommunikation, og lagring af information, er krypteret.



Ombygget til bedre oplevelser

Amager Bio er tilbage!

Dizzy Mizz Lizzy Tedeschi Trucks Band Anne-Marie
Curtis Stigers Rockers By Choice Jacob Dinesen Tower of Power
Madrugada MellemFingaMuzik Glen Hansard Sebastian Black
Rebel Motorcycle Club Alestorm Steve Hackett Lake Street Dive
Hotel Hunger Manfred Mann's Earth Band Danser Med Dreng
Men at Work Ivan Pedersen Ida Nielsen Doyle Bramhall II
Ude Af Kontrol Symphony X Deadland Ritual



www.amagerbio.dk

**AMAGER
BIO**

TUBORG
...gør noget ved musikken

Har du ondt i lænden, kan det skyldes, at **ballemusklerne er blevet sløve** og ikke arbejder optimalt. Træning kan have stor effekt.

Faste baller hjælper din ryg

En rund, fast bagdel har flere fordele – også sundhedsmæssigt. Ballemusklerne indgår i et stort muskelsamarbejde om at holde kroppen oprejst, stabil og i balance, for eksempel når vi går eller løber.

Men især den store ballemuskel kan blive 'doven', hvis den bliver brugt for lidt eller for ensidigt, fortæller fysioterapeut og masterinstruktør i FysioPilates **Marianne Nørup**, der også er redaktør for magasinet Krop+fysik.

"Ballemusklen kan blive inaktiv eller sætte ind for sent. Så tager andre muskler over, for eksempel de lange rygstrækermuskler. Det kan give en dårlig belastning af lænden. Med tiden får vi svært ved at aktivere ballerne, og så spænder vi rygmuskler eller hasemuskler før vores ballemuskler," forklarer hun.

Få kontakt til ballemusklerne

Træning er løsningen, men først må

man sikre sig, at man kan få kontakt til ballemusklerne og spænde dem korrekt.

"Hvis du bare træner løs, risikerer du at komme til at træne de rygmuskler eller hasemuskler, som i forvejen er overaktive, mens selve ballerne forbliver inaktive. Og det gør blot ubalancen værre," siger Marianne Nørup.

Hun opfordrer derfor til at lave øvelser for dovne baller som en start og derefter langsomt optrappe træningen. ★

redaktionen@foa.dk

4 tips: Sådan træner du dovne baller

Du kan 'vække' ballerne med øvelser, hvor kun ballemusklerne er aktive. Øvelserne kan være udfordrende og tage tid. Men tiden er som regel godt givet ud, fordi du genfinder muskelbalancen.

1

Spænd kun ballen

- Lig på maven med højre hånd på højre balle. Forsøg at spænde højre ballemuskel. Hvis din hasemuskel eller dine ydre rygmuskler bliver aktive før din ballemuskel, har du dovne baller. Få en hjælper til at se og mærke efter – det kan være svært at mærke det selv.
- Øv dig på én side ad gangen. Træk vejret frit imens.
- Målet er, at du kan spænde ballemusklen, uden at hasemusklens eller den ydre rygmuskel spænder samtidig.

Først når du kan i begge sider, går du videre til næste øvelse.

2

Lidt hårdere

- Lig på maven med højre hånd på højre balle.
- Bøj benet, så foden peger mod loftet. Spænd højre ballemuskel og løft benet let op fra underlaget. Dine ballemuskler skal spænde sig før dine haser, og dine rygmuskler skal ikke være spændte.

3

Endnu hårdere

- Prøv samme øvelse, men med strakt ben.
- Er du stram på forsiden, kan du eventuelt lægge en pude under hofterne.
- Tag tre sæt 10-12 gentagelser. Træn tre gange om ugen.





4 Squat

- Når du kan aktivere ballemusklerne, uden at haser og rygmuskler følger med, kan du træne videre med squats.
- Stå med en hoftebredde mellem fødderne, tæerne peger lige frem. Knib sammen i bækkenbunden.
- Lav en rolig, dyb knæbøjning til cirka 90 grader. Skub bagdelen så langt bagud, du kan – som hvis du satte dig på en stol.
- Når du fører kroppen op, så brug ballerne aktivt. Helt oppe kan du slippe i bækkenbunden.
- Knæene skal altid pege i samme retning som fødderne.
- Sværere: Tag en rygsæk på, eller træn på ujævnt underlag.
- Tag tre sæt a 10-12 gentagelser. Træn tre gange om ugen.

Kilde: krop-fysik.dk



Vidste du?

Vi har tre ballemuskler

De sørger tilsammen for, at vi kan holde os oprejst og for eksempel bevæge benet bagud under gang. De tre ballemuskler er:

- Den store ballemuskel, der ligger yderst og ofte opfattes som ballen.
- En koteletformet muskel øverst på siden af hoften.
- En flad muskel under de to andre.

Kilde: Fysioterapeut Marianne Nørup

De kan trænes runde

Bagdelens form er genetisk bestemt, men langt hen ad vejen kan man træne ballerne runde og faste. Kvinder på over 50 år vil opleve, at bagdelen 'synker', selvom deres vægt er uændret. Det skyldes hormonændringer, som får kroppen til at lagre fedt på maven frem for på ballerne.

Kilde: Fysioterapeut Marianne Nørup

Bækken og hofter påvirkes også

Ballemusklerne har betydning for ikke blot ryg, men også en række bækken- og hofteproblematikker. Forskningen peger også på en forbindelse til overbelastnings-skader i underkroppen.

Kilde: Fysioterapeut Marianne Nørup

Læs mere

5 øvelser til ballerne:
krop-fysik.dk/saadantraenerdu-dig-flottre-bagdel/

7 skridt

Deltidsansatte, der bliver sygemeldt og siden opsagt, får ofte ikke den rette sygedagpengesats. **Tjek hvad du skal gøre for at sikre dig sygedagpenge for fuldtid.**

Kend din ret til sygedagpenge

1

Du skal selv søge om sygedagpenge

Er du sygemeldt fra dit arbejde og bliver sagt op under sygemeldingen, skal du selv søge om sygedagpenge fra din hjemkommune. Det gælder også ansatte i tidsbegrænsede stillinger.

2

Søg på borger.dk

Du søger på borger.dk under 'Mit sygefravær', hvor du skal udfylde et skema.

3

Fuldtidsforsikrede kan få sygedagpenge for 37 timer om ugen

Som udgangspunkt vil du få den sygedagpengesats, som din arbejdsgiver fik i refusion, mens du var ansat. Hvis du var ansat på 30 timer om ugen, får du således kun sygedagpenge for det antal timer. Du har dog ret til sygedagpenge for 37 timer om ugen, hvis du er fuldtidsforsikret medlem af en a-kasse og har ret til dagpenge.

4

I tvivl? Kontakt din a-kasse

Du er fuldtidsforsikret, når du valgt denne forsikringsform i a-kassen og betaler kontingent som fuldtidsforsikret. Er du i tvivl, kan du altid kontakte din lokale a-kasse.

5

Søg før sidste lønudbetaling

For at sikre, at du som opsagt får den rette sygedagpengesats, skal du kontakte kommunens ydelsesservice senest 14 dage før sidste lønudbetaling. Kommunen kontakter a-kassen for at få information om din dagpengetil brug for ny beregning.

6

Tilbagevirkende kraft

Når du anmoder om ændring af din sygedagpengesats, vil det først have virkning fra mandagen efter anmodningstidspunktet. Derfor er det netop vigtigt at få det gjort senest 14 dage inden sidste lønudbetaling.

7

For sent ude? Søg alligevel

Selvom du ikke har fået søgt i rette tid, er der stadig kommuner, der regulerer satsen med tilbagevirkende kraft. Det er bare ikke en ret, du har.





Kilde: Christine Sarka, konsulent i FOA Faglig og Finn Villadsen, chefkonsulent i FOAs A-kasse



40.000 kroner mindre om året

Hvis du er berettiget til den højeste sygedagpengesats, er satserne i 2019:

- 4.355 kroner brutto pr. uge for 37 timer om ugen.
- 3.531,10 kr. kroner om ugen for 30 timer om ugen.

Det giver en forskel på 823,90 kroner brutto pr. uge, hvilket svarer til mere end 40.000 kroner pr. år.

Kilde:
Beskæftigelsesministeriet

 **Læs mere**

bm.dk/ydelser-satser/satser-for-2019/

Er du deltidsforsikret?

Som deltidsforsikret i a-kassen kan du også have ret til sygedagpenge for flere timer, end du har været ansat. Bliver du for eksempel opsagt fra et job på mindre end 30 timer om ugen, har du ret til sygedagpenge for 30 timer om ugen.

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp, så kontakt din lokale FOA-afdeling.

SPAR PENGE:
**BOLIGLÅN,
INDBOFORSIKRING**
OG MEGET MERE



Billig bank og forsikring til dig med **FOA Fordele**
pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**

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

PenSam

FOA

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om asiatiske nudler, der kan bruges til hurtige hverdagsretter.



Månedens råvare:

Asiatiske nudler

I Asien spiser man mange forskellige slags nudler. Dels er der enkle kinesiske hvedemelsnudler, der også laves i Japan, hvor de kaldes ramen og bruges i suppe. Forrest i midten er de hvide risnudler, der fås i forskellige bredde og tykkelse. Nogle risnudler skal blot udblødes i koldt vand, og andre koges – se på emballagen. Risnudlerne er milde og søde i smagen og kan bruges i kolde salater, wok og suppe.

Boghvedenudler er brune og smagfulde og kan blive bløde i konsistensen, hvis de koges for meget. De kan også nydes både varme i supper og kolde med krydret dressing med sojasovs. Til højre er gule æggenudler, som er mere fyldige og kraftigere i smagen. Æggenudler er gode, hvis de først koges og derefter steges til for eksempel wokretter.

Asiatisk inspireret nudelsuppe med kotelet og svampe

Til 3-4 personer

Suppe:

- 20 g tørrede shiitake-svampe
- 1 l vand
- 1 spsk. koncentreret tomatpuré
- 1 rød chili
- ca. 1½ spsk. sojasovs
- evt. et drys sukker

Suppefyld:

- 4 æg
- 50 g friske bønnespiner
- 4-5 stk. forårsløg
- ca. 350 g asiatiske hvedemelsnudler eller æggenudler

Syltede løg:

- 1 stort rødløg eller brune løg
- ½ dl vand
- et drys salt
- 2 spsk. ris- eller hvidvinseddike

Kotelet:

- 2 svinekoteletter med fedtkant
- evt. 2 tsk. olie
- salt og friskkværnet peber

Suppe:

- Hæld de tørrede svampe over med koldt vand og lad dem trække 15 min. Er der jord eller sand i vandet, skal det udskiftes. Bring 1 l vand i kog med svampe, tomatpuré og en hel chili. Lad suppen trække, mens fyldet gøres klar. Fjern chilien, når suppen har en varm krydret smag. Smag til med sojasovs og evt. sukker.

Suppefyld:

- **Syltede løg:** Pil og snit løgene i tynde skiver. Kog dem 3-4 min. ved høj varme, så vandet næsten fordampes. Tilsæt salt og eddike. Kog 1-2 min. mere.
- **Mere fyld:** Kog æggene smilende eller håndkogte 7-9 min. Pil dem og skær dem i halve eller kvarte. Skyl bønnespinerne i koldt vand og lad dem dryppe af. Snit forårsløgene fint. Sæt vand over til at koge nudlerne i.
- **Kotelet:** Stil koteletterne oprejst med fedtkanten nedad mod en varm pande og afsmelt lidt af fedtet. Brug en pincet eller to gaffler. Tilsæt evt. olie. Brun koteletterne på hver side.

- Skru ned og steg dem 3-4 min. på hver side til de er svagt rosa. Lad dem hvile. Skær koteletterne i skiver.
- **Suppe:** Kog nudlerne 3-4 min. Lad vandet dryppe af i en sigte. Kom rygende varme nudler i høje skåle eller kopper, hæld varm suppe over og fordel bønnespiner, forårsløg, syltede løg, æg og skiver af kotelet på toppen. Nyd suppen straks. Det er lettest at spise nudlerne med pinde eller evt. en gaffel. Suppen kan spises med ske eller drikkes fra skålen.



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

Syltede løg

Eddikesyltede løg er godt tilbehør til stegt kød, fisk og grøntsager. De smager også godt på et stykke smørrebrød med kartoffel, leverpostej eller rullepølse. De giver friskhed og knaser. Lav en lidt større portion syltede løg og opbevar dem i køleskabet op til et par uger.



Foto: Colourbox

Velsmagende olie

Opbevar olie mørkt, køligt og lufttæt, så den ikke begynder at harskne. Især nøddolie harskner let. Mørke flasker skåner olien mod lys. Smag altid på olien, før den bruges i dressinger med mere. Harsk olie kan nemlig ødelægge hele retten. Køb små portioner olie og sæt dem i køleskab.

Sådan får du mest ud af

Fagbladet FOA er i dag andet end det trykte blad. Tjek, om du kender alle mulighederne på digitale og sociale medier.

Af Gitte Hejberg

Vidste du, at Fagbladet FOA er langt mere end det trykte blad, som du lige nu sidder med i hånden? Fagbladet er i konstant udvikling og har gennem de seneste år udviklet sig meget på digitale og sociale medier.

Uanset om du er mest til det trykte blad, foretrækker at tjekke nyheder på mobilen eller hellere kaster dig ind i en livlig debat på Facebook, så er der altid en god fagbladsoplevelse til dig.

Brug nogle minutter på at løbe denne artikel igennem – og find ud af, om du får det maksimale udbytte af dit fagblad. ★

gith@foa.dk

Læs bladet på tablet

Har du ikke brug for det trykte fagblad, der lander i din postkasse? Men vil du mægtig gerne tippes og modtage et link, når det udkommer, så du kan læse det på din tablet eller pc? Så kan du nemt ændre dit abonnement på foa.dk/bladabonnement.



Følg os på sociale medier

Foretrækker du få dine nyheder via sociale medier? Så følg fagbladet på Facebook på facebook.com/fagbladetfoa, hvor du snildt kan dele, like og kommentere artiklerne. Du finder os også på Twitter på @fagbladetfoa.

En tredje mulighed er, at du kan like FOA på Facebook. Det har over 39.000 allerede gjort. På facebook.com/foadanmark kan du finde udvalgte fagbladsartikler og dele din viden og dine meninger.

Er du mere til visuelle fortællinger? Så kan du følge FOA på Instagram under brugernavnet @foa.dk.

Du er også meget velkommen til at tage profilen, hvis du har et godt foto, som du vil dele med os andre i fællesskabet.



Det trykte magasin

I år udkommer Fagbladet FOA otte gange på tryk.

Hver gang i fire udgaver: en sosu-udgave, en pædagogisk udgave, en kost- og service-udgave samt en teknik- og service-udgave. Det gule mærkat i øverste højre hjørne på forsiden fortæller, hvilken udgave af bladet du får. Får du en forkert udgave, kan du rette dine medlemsoplysninger på foa.dk/ret-persondata eller kontakte bladsekretær Henriette Monrad på hmon@foa.dk.



dit fagblad



Fagbladets nyhedssite

På fagbladetfoa.dk kan du læse daglige nyheder, medlems historier og guides. Her finder du også større satsninger som temaerne 'Stress' og 'Profit på velfærd'. Samtidig er fagbladetfoa.dk god til at friste de læsere, der kommer til hjemmesiden fra nyhedsbrevet eller fra Facebook, til at læse endnu flere relevante artikler.

Få fagbladet i din mailboks

Fagbladet FOA udkommer som nyhedsbrev fredag formiddag med en samling af de bedste guides og nyheder fra ugen, der gik. Det bliver sendt direkte til din mailadresse. Nyhedsbrevet udkommer i over 160.000 eksemplarer og findes i fem udgaver: en sosu-udgave, en pædagogisk udgave, en kost- og service-udgave, en teknik- og service-udgave samt en generel udgave til blandt andet organisationer, skoler og pressen. Når du åbner en artikel i nyhedsbrevet, havner du automatisk på fagbladetfoa.dk.

71

procent af medlemmerne benytter det trykte fagblad som informationskilde om FOA. Det gør bladet til medlemmernes vigtigste kilde. Nummer to på listen er nyhedsbrevet.

Kilde: Medlemstilfredsundersøgelse, Epinion 2017.

Tom postkasse?

Udebliver dit trykte fagblad, kan du henvende dig til bladsekretær Henriette Monrad på hmon@foa.dk. Husk at oplyse navn, adresse, postnummer og by samt den sektor, du tilhører.

8

af 10 bruger mobil eller tablet, når de læser nyheder på fagbladetfoa.dk. Det viser tal for 2018 fra Google Analytics.

Få nyhedsbrevet

Får du ikke Fagbladet FOA som nyhedsbrev, er det formodentlig, fordi FOA ikke har din mailadresse. Det kan i så fald også betyde, at du går glip af undersøgelser, arrangementer og medlemstilbud.

Du kan tilføje og rette din mailadresse på foa.dk/ret-persondata.



Sker der noget på din arbejdsplads, som Fagbladet FOA burde skrive om? Eller har du bare en god idé til en artikel? Så er du mere end velkommen til at tippe Fagbladet FOA på redaktionen@foa.dk. Du kan også kontakte os på redaktionen (se kontakt-oplysninger side 2-3).





24. marts

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

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 job-ansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

Vi sender alle breve til dig til foa.dk/min-post, hvor du nu også kan skrive til os. 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 eller sms.



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.

Har du feriedagpenge til gode?

Mangler du at få udbetalt feriedagpenge for ferie, du har holdt i ferieåret 1. maj 2018 til 30. april 2019, kan du stadig nå det. Sidste frist for at indsende ansøgning om feriedagpenge er 31. maj 2019. Du søger på foa.dk/feriedagpenge.

Tjek om du har feriedagpenge til gode

Du har optjent feriedagpenge, hvis du har modtaget et brev i din digitale postkasse foa.dk/min-post – brug dit NemID til at logge ind. I brevet, som du modtog i foråret 2018, kan du se, hvor mange dage med feriedagpenge du har optjent.

Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og for ferie optjent i 2017 skal du holde ferien i perioden fra 1. maj 2018 til 30. april 2019. Er du i tvivl om, hvor mange feriedagpenge du har brugt, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasse.

Ferie fra 1. maj 2019

Har du planlagt ferie i det nye ferieår, der løber fra 1. maj 2019 til 30. april 2020, kan du fra 1. april søge om feriedagpenge, hvis du har ret til feriedagpenge. I løbet af foråret 2019 får du et brev i foa.dk/min-post, hvor du kan se, hvor mange

dage med feriedagpenge du har mulighed for at holde.

Søg en måned før din ferie

Du kan søge om feriedagpenge for ferieåret 2019/2020 helt frem til den 31. maj 2020. Hvis du vil nå at have dine feriedagpenge, inden du holder ferien, skal du dog søge mindst en måned før, du holder ferie. Ansøgningsblanketten finder du på foa.dk/feriedagpenge, hvor du kan udfylde og sende blanketten. ★

På efterløn og på ½-årserklæring?

Hvis du er på efterløn og med på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert halve år, skal du fra 1.-14. maj indsende din erklæring.

½-årserklæringen dækker perioden 1. november 2018 til 30. april 2019. Du kan indsende din erklæring på foa.dk/halvårserklæring. ★

det sker

Frederikshavn

Faglig afdeling. Fårup Sommerland. Kør selv. Pris 245 kr., børn u. 3 år gratis. Valgfri dag i hele sæsonen (18. april-20. oktober). Billetsalg fra 1.-17. april. 7. maj: Tag med FOA Frederikshavn i Cirkus Arena. Pris 100 kr. Billetsalg i uge 16, 17 og 18, sidste dag 2. maj kl. 17. Læs mere i aktivitetskalenderen på foa.dk/frederikshavn.

Pædagogisk klub.

6. juni kl. 19: Gode voksne for børn. Tilmelding kan ske via aktivitetskalenderen på foa.dk/frederikshavn.

Seniorklubben.

Tirsdag 9. april kl. 14.

Musik og underholdning v. Løjberg Musik. Amerikansk lotteri. Sidste tilmelding 2. april. Pris 60 kr., ikke-medlemmer 80 kr. inkl. kaffe og brød. Tilmelding til Ingrid Hansen 24 66 66 71 eller Jytte Jensen 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 24. april kl. 12.30: Cafédag og fejring af seniorklubbens 25-års jubilæum. Vi får besøg af to herrer, der spiller en blanding af Elvis, John Mogensen og Blue Boys. 15. maj: Udflugt – en hyggelig dag i det grønne, en lille en, dejlig mad og eftermiddagskaffe, før

vi kører hjem. Afgang fra Frederikssund station kl. 9 og fra Frederiksværk (Gjethuset) kl. 9.30. Bemærk, at der køres til den af-talte tid! Bindende tilmelding til bestyrelsen senest på mødet 24. april. Prisen for FOA-medlemmer er 350 kr. og for gæster 400 kr. Drikkevarer for egen regning. Der kan også indbetales via netbank: reg. 1335 – konto 6448550654. Husk at skrive navn på indbetalingen.

Guldborgsund

Afdelingen. 11. april kl. 18: Ordinær generalforsamling på Kikko. Dagsorden jf. lovene.

Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske til afdelingen senest 29. marts kl. 13 på 46 97 17 50 eller guldborgsund@foa.dk.

Holstebro

Seniorklubben.

9 maj kl. 14: Foredrag m. Leo Skaaning, tidligere leder af børneinstitutionen på Pors-høj om sin barndom og opvækst på Vesterbro. 23 maj: Udflugt.

Horsens

Seniorklubben.

19. marts kl. 14: Char-lotte Kristensen fra Svane Apoteket fortæller om apotekets produkter og orienterer om tilskudsordningen til receptpligtig medicin. Der er kaffe og kage. 9. april kl. 14: Påskebanko. Klubben giver gevinsterne. Der kan købes amerikansk lotteri. 1 kort 8 kr. 3 kort 20 kr. Der er kaffe og kage samt tilmelding til Kystens Perle og Skanderborg Sø. 30. april kl. 14: Besøg på Kystens Perle. Vi får kaffe, boller og lagkage. Dem, der ikke kan eller vil med på gåtur med naturvejleder Peter Damgård, må blive på Kystens Perle. Tilmelding senest 23. april. Pris for medlemmer 50 kr. og gæster 60 kr. 9. maj kl. 13 - ca. 17: Sejltur på Skanderborg Sø. Henning holder på turistbusholdepladsen til venstre for bane-gården. Vi kører til Skanderborg Kulturhus, hvorfra vi sejler ud på søen med M/S Dagmar. Kaptajnen fortæller den spændende historie om søen, båden, byen og området. Vi får kage og kaffe ombord. Tilmelding senest 6. maj. Pris for medlemmer 175 kr. og gæster 200



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

Få hjælp til at finde dit næste job

FOA JobMatch

Jobformidling til FOAs medlemmer

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

FOA SAMMEN GØR VI FORSKELLEN

kr. Betaling i bussen. For at deltage i klubbens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr.

Kolding

Afdelingen. 28. marts kl. 19: Ordinær generalforsamling i Parkhallen. Spisning kl. 18. Tilmelding senest 25. marts.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød. 10. april kl. 10: Livrust og kammertjener Anker Andersen gæstede os i 2017,

kom og hør fortsættelsen om hans 33 år i kongehusets tjeneste hos Dronning Margrethe og Prinsgemalen. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding på generalforsamlingen 14. marts eller til FOA Nordsjælland senest 3. april. 14. maj kl. 9-17: Bustur til Mølgårdsgården med samlet intro på 30 min. derefter rundt på egen hånd i kunstnerhjemmet, omviseren står yderligere til rådighed i atelieret i 30 min. Frokost på Hørby Kro, hvor vi får en lækker buffet og kaffe. Betaling fra kl. 8.15 til 8.45 i FOA. Bussen kører fra FOA kl. 9. Pris 250 kr. for medlemmer/gæster 300 kr. Bindende tilmelding på klubmødet 10. april eller til FOA Nordsjælland senest 23. april (Maks. 100).

Odense

Seniorklubben.

2. april: Udflugt til Ribe Domkirke og Vadehavscenret. Første opsamling er Vejbroen, Nyborg kl. 7.15. TV2, Rugårdsvej P-plads kl. 8. Når alle er samlet, går turen til Ribe Domkirke, hvor der er en guidet rundtur på ca. 1 time. Derefter går turen til Ribe Hotel,

hvor vi spiser oksesteg og æblekage. Efter frokost kører vi til Vadehavscenret, hvor der fortælles om dyreliv og Vadehavets historie. Der er god tid på egen hånd. Pris pr. medlem er 400 kr./Ikke-medlemmer 630 kr., hvis der er plads. Tilmelding er bindende. 18.-21. juni: Tur til Helsingborg. Der er 40 pladser, og turen koster 2.700 kr. Eneværelse koster 775 kr. ekstra. Hele beløbet skal betales på en gang v. tilmelding efter 19. feb. Tilmelding foregår ved, at du ringer til Gerda Krag eller Dorthe Hundborg. 30. april. kl. 9.30: Tilmelding og betaling til Moesgaard og musikeftermiddag. 30. april kl. 10-12: Foredrag Hundehoveder og hængerøve m. udgangspunkt i Ove Sprogøes liv. I pausen er der kaffe m. brød og tilmelding. 14. maj: Moesgaard: Første opsamling. Vejbroen Nyborg kl. 7., TV2, Rugårdsvej P-plads kl. 8. Vi kører mod Moesgaard m. pause undervejs. Der er guidet tur på Moesgaard Kulturhistorisk museum. Senere er der frokost på Marselisborg lystbådehavn. Efter nogle timer kører vi hjem.

Første stop ca. kl. 19.30. Pris pr. medlem 400 kr. Ikke-medlemmer 655 kr. Tilmelding er bindende. 28. maj: Musikeftermiddag. Pris 130 kr. Ikke-medlemmer 150 kr.

Randers

Afdelingen. 14. maj: Ordinær generalforsamling i Randers FC's lokaler, BioNutria Park Randers, Viborgvej 92, Randers NV. Generalforsamling er for alle medlemmer. Dagsorden kan læses på foa.dk/randens senest 14. april.

Sjælland

Afdelingen. 1. april kl. 8-15.30: NADA-kursus, Toftedgårdsvej 14, Asnæs. Kursusforløb: 1.-2.-3. april med opfølgning 25. juni – et kompetence- og diplomgivende kursus med instruktør fra NADA Danmark. Delta-gerpris 1.650 kr. inkl. frokost. 30. april kl. 18-20.30: Du er bedre, end du tror – coaching, stress og livsglæde, Stenhusvej 35, Holbæk. Møderække: 30.4-7.5-14.5. Delta-gerpris 100 kr. 27. maj kl. 15.30: Ladywalk, Skælskør Hallen, Sorøvej 90, Skælskør. Gratistis for de første 100 tilmeldte. 28. nov. kl. 17: Afdelingsrepræ-

Medlemspuls

Vindere i januar 2019

Hovedpræmie

Torben Buur Thuesen, FOA 1

Gavekort til Coop 300 kr.

Lone Povlsen, FOA Sydfyn

Susanne Guldbrandt Andersen, FOA Nordjylland

Mette Marie Sandberg Maimburg, FOA Vejle

Linda Jakobsen, FOA Århus

Laila Rønnow Kelager, FOA SOSU

Hovedpræmien er et weekendophold 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

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

koerge@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

sentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjaelland eller tlf. 46 97 38 60.

Social- og sundhedssektoren. 28. marts kl. 17: Ordinær generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning: foa.dk/sjaelland.

Pædagogisk Sektor. 28. marts kl. 18: Ordinær generalforsamling, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding til spisning: foa.dk/sjaelland.

Servicesektoren. 28. marts kl. 17: Stiftende generalforsamling, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning: foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdag kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 8. april kl. 17: Invitation til møde for kommende efterlønsmodtagere og pensionister. Tilmelding senest 1. april til Marianne på 26 21 45 04. 29. april kl. 13: Bedre helbred og smertelindring med magnetfeltterapi. 4. juni kl. 9: Udflugt til Gåsetårnet og Danmarks Borgcenter i Vordingborg. Medlem 200 kr. og ledsager 225 kr.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

Mandag kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 3. april kl. 14: Fra polio-patient til professionel musiker v. Carl Erik Lundgaard. 19. juni kl. 7.30: Tur til Ribe & Wellings Landsbymuseum. Medlem 300 kr. og ledsager 400 kr. Tilmelding i perioden 12.3.-26.4.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

4. april kl. 14: Bedstemor som vagabond v. Lis Ingemann. 2. maj kl. 14: Ældre i Ringsted Kommune v. Alice Morsbøl, sundhedschef. 6. juni kl. 9.30: Sommer-tur til Guldborg ZOO og Botanisk Have. Medlem 275 kr. og ledsager 375 kr.

Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.

22. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. 18. juni kl. 11: Byvandring i Kalundborg v. Peter Hermann. 50 kr. pr. person. Kontakt. tlf.: 46 97 38 60. Telefon- og åbnings-tider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig:

46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Sydfyn

Afdelingen. 1. maj kl. 9.30: Vi byder på pølser, øl/vand og 1. maj-taler i kantinen i FOA Sydfyn, Møllergade 56, Svendborg. Vi slutter os til det fælles optog gennem byen, som slutter i Krøyers Have. 15. maj: FOA Sydfyn deltager med et hold til Svendborgløbet. Tilmelding og betaling til afdelingens bogholderi. FOA Sydfyn udbyder løbene foredrag, biograf-ture, medlemsture m.m. med medlemsrabat, se mere på vores hjemmeside.

Sønderjylland

Seniorklubben.

20. marts kl. 14: Eftermiddag med sange fra den danske sangskat i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Børge Christensen synger for og fortæller lidt om sangene. Tilmelding senest 11. marts på 46 97 35 00. 24. april: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser



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



Find dem her

foa.dk/afdelingen

fra kl. 13. Bowlingen starter kl. 15-16. Samkørsel fra FOA, Brundevej 2, Rødekro kl. 12. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 220 kr. Tilmelding senest 15. april på 46 97 35 00. 22. maj: Besøg Kongernes Jelling, et museum og besøgscenter. Afgang fra Rødekro kl. 9. TimeOut Hammelev kl. 9.15. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 275 kr. Tilmelding senest 9. maj på 46 97 35 00. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Forsideillustration:
Heidi Lundsgaard



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 185.930/9. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:
27. februar

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 4: 9. april
Frist til nummer 5: 28. maj

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

Annoncefrist:
Nummer 3: 29. marts
Nummer 4: 20. maj

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

Nummer 3 udkommer:
Uge 19

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

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
Vestsjælland: 46 97 38 60
vestsjælland@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 Bkh. 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

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **28. marts**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz
Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Anni Andersen, Nysted**.

1. Ifølge Mette Frederiksen er det hårdere at arbejde i hjemmeplejen, end det er at være

- A. Journalist
- B. Politiker
- C. Advokat

2. Hvad hedder den unge, handikappede mand, forældrene passer i dagtimerne, fordi de er utilfredse med hans dagtilbud?

- A. Mads
- B. Markus
- C. Mathias



3. Hvor gammel var Line Andreasen, da hun mødte social- og sundhedsassistent Nina Stark?

- A. 19 år
- B. 26 år
- C. 32 år

4. Hvad hedder FOA-formandens klumme i Fagbladet FOA?

- A. Mona Striib
- B. Monas striibe
- C. Striiben

5. Hvilken dato blev Mogens Henning Kristensen fyret fra sit job som omsorgsmedhjælper i Frederikshavn Kommune?

- A. 22. april
- B. 1. maj
- C. 24. december

6. Ifølge Per Ryt-Hansen kan humor på jobbet sammenlignes med

- A. Hverdagens korte karneval
- B. Et kys
- C. Lønforhøjelse

7. Hvad hedder den nye serie i Fagbladet FOA, hvor vi stiller skarpt på arbejdslivets regler, rutiner og indgroede vaner?

- A. Hvad sagde jeg
- B. Tanker i tiden
- C. Sund fornuft



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

- A. Pippi Langstrømpes strømpe
- B. En kvinde på indkøb
- C. En posedame

9. Hvilken form har den ballemuskel, der er placeret øverst på siden af hoften?

- A. Den er formet som en kotelet
- B. Den er formet som en pære
- C. Den er formet som en flaske

Af Morten Bruun

Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?

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

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

BENYT DIT LO PLUS KORT, OG FÅ RABAT PÅ NÆSTEN ALT INDENFOR AUTO OG TRANSPORT



MARKEDETS STÆRKESTE TILBUD PÅ BILLÅN*



Få 2.500 kr. rabat på oprettelse af billån.
Er du samtidig kunde i Arbejdernes Landsbank
eller bliver det, så får du yderligere rabat.



Læs mere på loplus.dk/albillaan

*Se forudsætninger på www.al-bank.dk/LO

RABAT PÅ BENZIN OG DIESEL



Bestil et Shell Card rabat senest 31. marts, og
få op til 40 øre/liter i rabat de første to mdr.



Læs mere på loplus.dk/shell

28 FULL-SERVICE AUTOVÆRKSTEDER



Rabat på al autoservice, reparationer inkl.
reserverdele, dæk og arbejds løn.



Læs mere på loplus.dk/quickpot

RUST FOREKOMMER ÅRET RUNDT



Book tid hos dit nærmeste center, og få rabat
på godkendte rustbehandlinger.



VERDENS BEDSTE
RUSTBESKYTTELSE

Læs mere på loplus.dk/dinitrol

ER BILRUDEN SKADET?



Rabat på reparation og udskiftning af
bilruder, hvor det passer dig.



Læs mere på loplus.dk/danskbilglas

TAGER SIG AF HELE BILEN!



Hele Danmarks autoværksted og dækcenter
med mere end 60 afdelinger.



Læs mere på loplus.dk/sds

TJEK ALTID DE GODE RABATTER PÅ LOPLUS.DK/AUTO-TRANSPORT



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