NR. 4 | OKTOBER 2020 | MIN STYRKE – VORES VELFÆRD

FAGBLADET FOA

Seniorarbejdsliv

SE, HVILKEN TYPE DU ER

SIDE 34

KEND DIN RET OVERVÅGNING PÅ JOBBET

SIDE 30

PÆDAGOGISK

FOKUS PÅ **PSYKIATRIEN**

TIL SIDST MÅTTE SUZANNE GIVE OP

SLÅET, SPARKET, SPYTTET, STUKKET

SIDE 8

Dine **FOA Fordele** i PenSam 2020

FOA INDBOFORSIKRING
Kun 1.493 kr. pr. år

FOA LØNKONTO
3 % i rente op til 25.000

FOA ULYKKESFORSIKRING
25 % rabat det første år

FOA BOLIGFORDEL
2.500 kr. rabat for hver lånt million

10 % FOA-RABAT
På de fleste forsikringer

FOA BILLÅN
2,95% i rente ved 20% i udbetaling

INGEN SELVRISIKO
Efter 2 år uden skader hos os (særlige regler for bil)

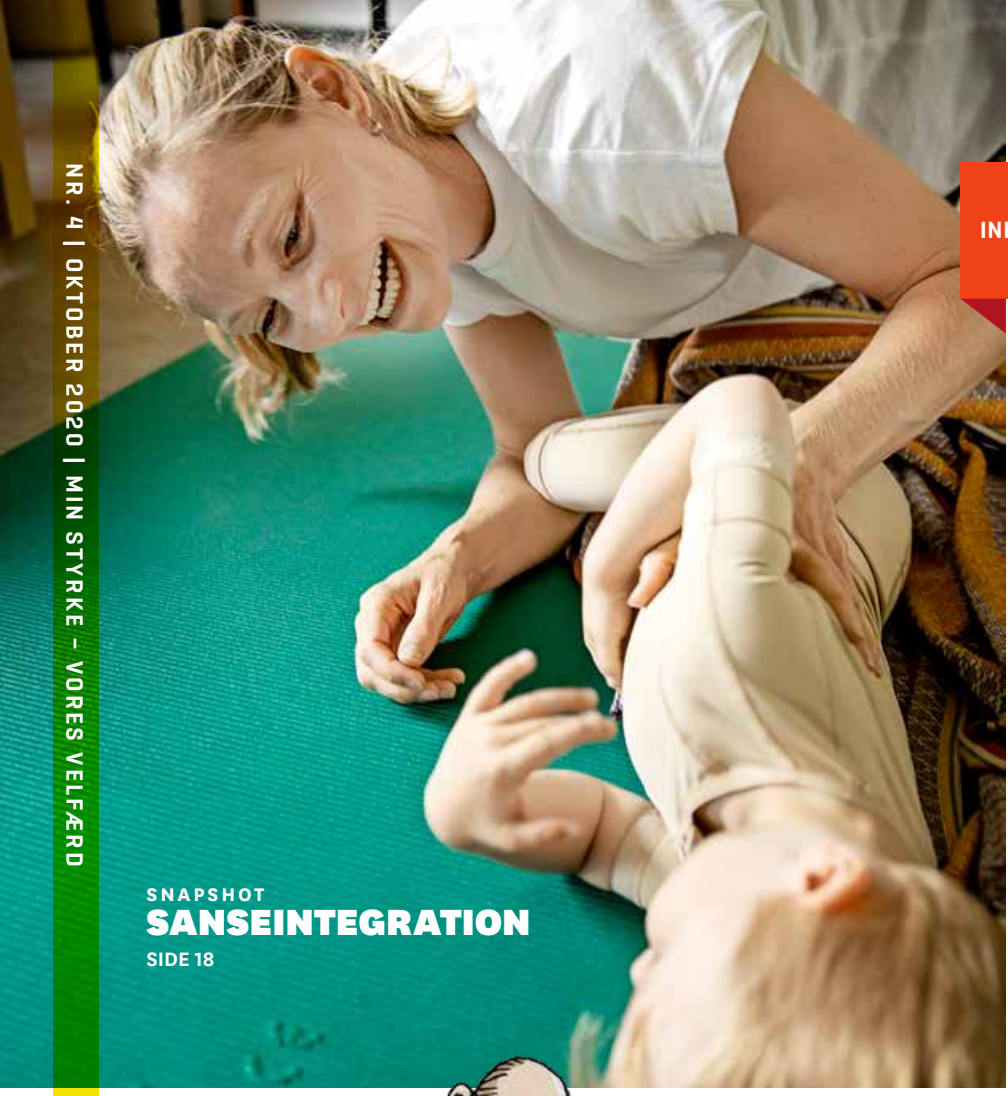
FOA LÅN
7,95% i rente

RING
44393953

FOA Fordele er kun til dig, der er medlem af FOA
Du får gode priser og høj kvalitet. Samlet set kan meget få matche vores tilbud til dig. Se, hvad du kan få på **pensam.dk/foafordele**

NYHED! UNGEPAKKE
Både bank og forsikring
Kun 180 kr. om måneden

PenSam FOA



SNAPSHOT
SANSEINTEGRATION
SIDE 18

INDHOLD

Chefredaktørens leder
SIDE 4

Aktuelt: Senfølger af covid-19
SIDE 6-7

FOKUS Når jobbet giver PTSD
Ansatte på bo- og væresteder betaler høj pris for brutalt arbejdsmiljø
SIDE 8-13

Groft sagt
SIDE 14

Min vej: Fik drømmejobbet i cirkus
SIDE 15

Formandens klumme & debat
SIDE 16-17

Snapshot: Sanseintegration
SIDE 18-21

Fagligt talt
SIDE 22

TEMA De 'forbudte' følelser
Vrede, irritation, skam. Pædagogisk arbejde er fyldt med 'forbudte' følelser
SIDE 24-29

Kend din ret: Overvågning på jobbet
30-31

Brug FOA: Fik anerkendt tab af erhvervsevne efter to afslag
SIDE 32-33

INDBLIK Arbejdslivet som senior
For mange kommer valget til at stå mellem efterløn og tidlig pension
SIDE 34-41

Tæt på: Medievaner
SIDE 42-43

INTERVIEW Anne-Grethe Bjarup Riis
Indlagt med kræftsyg søn: Der er nogle medarbejdere, du virkelig kan mærke
SIDE 44-47

Forskerzonen: Low arousal
SIDE 49

Faglig praksis: Den styrkede pædagogiske læreplan
SIDE 50-51

A-kassen: Gode råd om uddannelse
SIDE 52

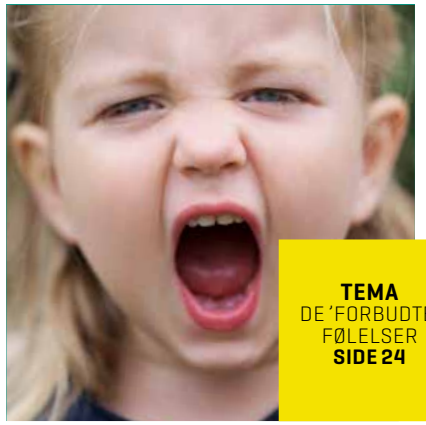
Mad på farten
SIDE 53

Quiz
SIDE 54

Det sker
SIDE 56-57

Kollegakram
SIDE 58

INDBLIK
SENIOR-ARBEJDSLIV
SIDE 34



TEMA
DE 'FORBUDTE' FØLELSER
SIDE 24

> JEG ELSKER AT ARBEJDE MED MENNESKER ER VERDENS STØRSTE KLICHÉ. MEN DER ER BRUG FOR DEM, DER VIRKELIG ELSKER DET, NÅR DIT BARN ER VED AT DØ. SIDE 44
>
> **ANNE-GRETHE BJARUP RIIS**
> SKUESPILLER, INSTRUKTØR OG FORFATTER

FOA **Ansv. chefredaktør** Gitte Hejberg · gith@foa.dk · 46 97 24 58 · **Redaktionschef** Morten Bruun · mobr@foa.dk 46 97 23 97 · **Udgiver** FOA · Staunings Plads 1-3, 1790 København V · 46 97 26 26 · foa.dk · foa@foa.dk

SPOT PÅ PSYKIATRIENS ØDELAGTE LIV

VELKOMMEN | I de seneste år har hele 146 medarbejdere på bo- og væresteder fået anerkendt posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) som en arbejdsskade. Et bekymrende højt tal ifølge eksperter, FOA og den ansvarlige minister på området.

Og det er bekymrende: En psykiatri i knæ magter ikke at forhindre, at syge og psykotiske beboere afstedkommer endnu flere ødelagte liv hos dem, der skal passe på dem. En række tilsynsrapporter fra Arbejdstilsynet, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i, afslører et særdeles brutalt arbejdsmiljø med knivoverfald, knytnæveslag, sexovergreb og i værste fald drab.

Jeg kan anbefale dig at læse Suzanne Skov Lützens stærke fortælling i dette nummer af fagbladet. Hun havde gennem 20 år forskellige stillinger i social- og hospitalspsykiatrien. Alle job var drømmejob. Indtil det gik helt galt, og hun endte med PTSD. Og jeg håber, at du vil fortsætte til fagbladetfoa.dk, hvor vi interviewer flere PTSD-ramte, der har været ansat på bo- og væresteder.

Ja, det er dyster læsning. Men det er også nødvendig læsning forud for den 10-års plan for genopretning af psykiatrien, som regeringen vil præsentere om få måneder.

Vi har i den grad brug for en genopretning. Derfor sætter Fagbladet FOA spot på psykiatriens ødelagte liv. ★

Gitte Hejberg

GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

LÆS MERE OM SENFØLGER SIDE 6

> ALLE JOB VAR DRØMMEJOB. INDTIL DET GIK HELT GALT, OG HUN ENDTE MED PTSD.

@GITTEHEJBERG

HVAD MENER DU?

Er du bekymret for corona og senfølger?

AF IDA ØSTERLUND

Et udsat job
Tobias Webber
Ambulancebehandler, Præhospitalet, Region Midtjylland
Jeg ligger ikke søvnløs, men jeg bekymrer mig. I mit job er smitterisikoen nok større end gennemsnittet. Når man hører, at corona ikke bare går over som influenza, bliver man endnu mere bekymret.

Det kognitive bekymrer
Trina Nissen
Social- og sundhedsassistent, plejecentret Plushøj, Stevns Kommune
Både personligt og professionelt frygter jeg corona. Jeg er både bange for at blive smittet på mit job, men også for at være den, der starter smitten. Især de kognitive problemer bekymrer mig.

Frygter at smitte familie
Tanja Haraldsborg
Pædagog, Børnehuset Sluseholmen/Rymarksvej, Københavns Kommune
Jeg er ikke nervøs for corona. Men jeg er bange for at smitte min familie. Jeg ved ikke meget om senfølger, men har hørt, at folk bliver ved med at være forpustede.

FOTO: TOR BIRK TRADS, JØRGEN TRUE, IBEN GAD

NYE REGLER FOR UNDERSTØTTELSE VED KONFLIKT

I FOA har man som medlem været sikret fuld løn ved enhver konflikt. Det er man stadig, hvis FOA går i strejke eller varsler blokade. Men bliver FOA mødt med en omfattende lockout fra arbejdsgiverne, så er beslutningen, at der er fuld løn i de første to uger. Herefter kan du i lighed med andre forbund modtage lån, hvis en lockout løber ud over to uger.
Medlemmer skal være meldt ind inden 1. januar 2021, hvis de skal modtage konfliktunderstøttelse ved OK21.

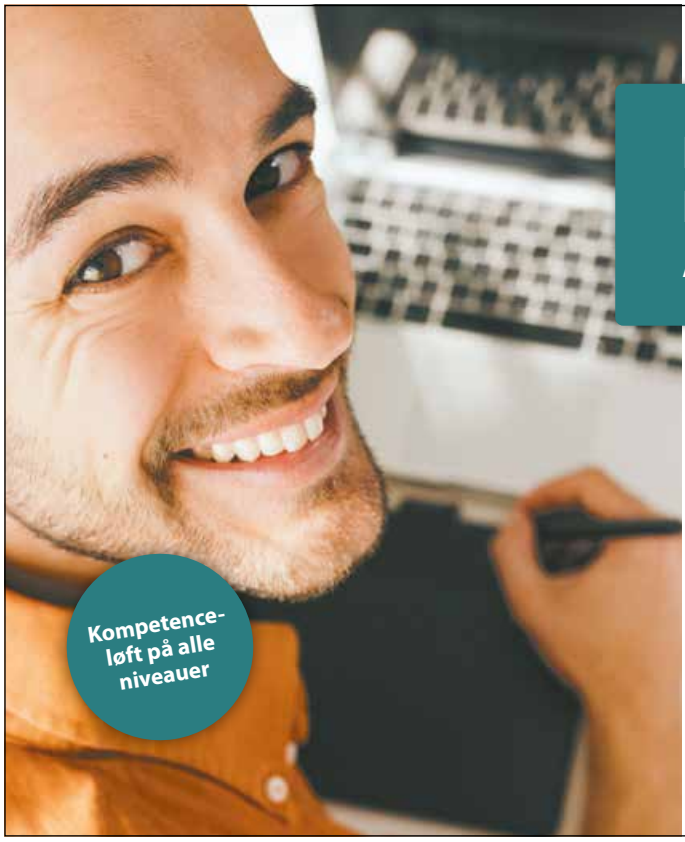
KILDE: FOA

FOTO: JØRGEN TRUE

TJEK LØNMAGASINET PÅ NETTET

Lønmagasinet kommer ikke længere på tryk. Men de mange nyttige oplysninger om din løn er stadig kun et klik væk.

Læs mere
Du finder den nyeste udgave af lønmagasinet på **foa.dk/loenmagasin**



ER DINE IT-FÆRDIGHEDER KLAR TIL FREMTIDENS ARBEJDSMARKED?

Hvis du er fortrolig med brug af IT i hverdagen, bliver du mere attraktiv på din nuværende eller fremtidige arbejdsplads.

Du kan øge din værdi med undervisning i grundlæggende IT og digitale færdigheder på et af landets VUC-centre.

Du finder dit nærmeste VUC på
www.vuc-erhverv.dk

Scan og læs mere

VUC ERHVERV
MERE END UDDANNELSE

AKTUELT

Indlagt med corona: 8 ud af 10 har senfølger

Mange senfølgepatienter lider af invaliderende træthed, der giver problemer med at vende tilbage til arbejdet, viser et nyt studie.

AF MALIN SCHMIDT

HVIS DU BLIVER RAMT

- Husk at anmelde covid-19 som en arbejdsskade med det samme, du er testet positiv eller har symptomer på covid-19. Det skal anmeldes senest et år, efter du er blevet udsat for smitte.
- Kontakt desuden straks din læge i forbindelse med, at du er testet positiv eller har symptomer på covid-19 for at kunne dokumentere symptomforløbet.

KILDE: ADVOKAT ANNE SIGNORA TOFT, FOA OVERENSKOMST

Det hyppigste symptom er ekstrem træthed. Og det i en grad, at patienter med alvorlige senfølger efter covid-19 ofte ikke bare vender tilbage til deres almindelige liv, men må ned i tid eller arbejde færre dage.

Sådan lyder den foreløbige konklusion på det største danske studie om senfølger med 160 patienter på lungemedicinsk afdeling på Hvidovre Hospital. Her er de i gang med at indsamle viden, inden de kan analysere data efter tre, seks og 12 måneder, forklarer overlæge Ejvind Frausing.

"Foreløbig ser det ud til, at hovedparten af vores patienter oplever en træthed, der er invaliderende for dem," siger han.

Derudover har patienterne symptomer fra luftvejene og bliver forpustede af små ting, selvom de var fysisk aktive, inden de blev syge. Nogle døjer med hoste, smerter eller irritation i luftvejene, og andre har også muskelsmerter, hovedpine eller hukommelsesproblemer og koncentrationsbesvær.

80 procent har senfølger

"Langt de fleste af dem, der har været indlagt, har symptomer bagefter," siger Ejvind Frausing og peger på, at udenlandske og nationale studier viser, at omkring 80 procent af patienterne har senfølger.

"Det, der har overrasket os mest, er, at vi også ser senfølger hos patienter, der ikke har haft svære forløb, men som

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT HOSNYA:

JEG KAN STADIG IKKE PASSE MIT JOB

AF IDA ØSTERLUND | FOTO: JØRGEN TRUE

I april blev den 47-årige social- og sundhedsassistent Hosnya smittet med coronavirus på sit arbejde i hjemmeplejen på Nørrebro og Bispebjerg i København. Hun var indlagt i fire uger og kunne ikke andet end at holde sig i live. I maj blev hun udskrevet, men det betød langt fra, at hun var rask.

I dag, et halvt år efter, døjer hun stadig med koncentrationsbesvær, træthed, åndenød og hårtab. I hendes journal fra lungemedicinsk afdeling står, at hun har kroniske forandringer på lungerne og nedsat lungefunktion. Hun er ikke tryg ved hverken at køre bil, gå på trapper eller cykle rundt, som hun har gjort i sit job i hjemmeplejen.

"Det føles som at få en dolk i siden,

har klaret sig derhjemme," siger Ejvind Frausing.

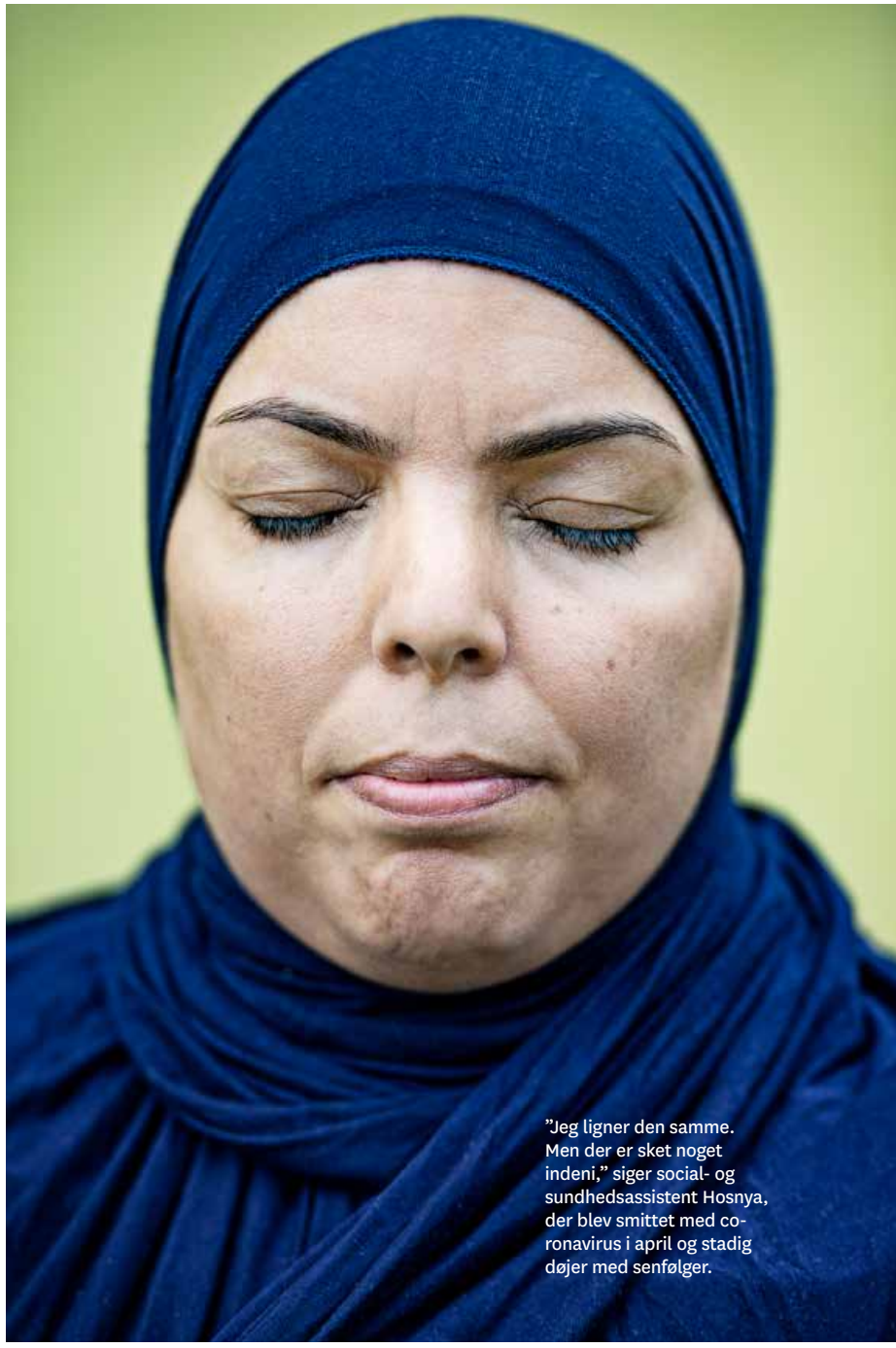
Appel om national handlingsplan

En følgegruppe under Sundhedsstyrelsen er ved at udarbejde anbefalinger til udredning, behandling og rehabilitering, og FOA og fire andre fagforbund har i et fælles opråb appelleret til regeringen om at lave en national handlingsplan, der tager hånd om senfølgepatienterne.

"Senfølger efter corona er ikke den enkeltes problem. Det er et fælles anliggende," siger forbundssekretær i FOA, Maria Melchiorsen.

Ejvind Frausing kalder det også en samfundsopgave at få patienterne tilbage til en normal dagligdag.

"Det er både det kommunale system og arbejdsmarkedssystemet, der skal sikre, at patienterne bliver behandlet ordentligt." ★ MASCH@FOA.DK



"Jeg ligner den samme. Men der er sket noget indeni," siger social- og sundhedsassistent Hosnya, der blev smittet med coronavirus i april og stadig døjer med senfølger.

hvis jeg bare går få meter," siger Hosnya, der ikke ønsker at få sit efternavn frem på grund af sikkerheden i forhold til sit arbejde.

Udmattet efter to timer

Hun arbejder nu to timer i aftenvagt med skærmbesøg hos borgerne, men også det er en udfordring. Koncentrationen og hukommelsen glipper. Skærmen, hun ringer fra, er klistret til med post-its, så hun husker, hvad hun skal. Desuden møder hun forskudt af sine kolleger, fordi den hektiske stemning ved et vagtskifte med klirrende nøgler, snak og smækkende døre kan være svær at rumme i hovedet.

Når Hosnya ikke er på arbejde, bruger hun meget af dagen i sengen. Hun står op med sine børn om morgenen og smører deres madpakker. Men mere rækker kræfterne ikke til.

"Lige så snart de er ude af døren, vender jeg tilbage til sengen."

Til januar har Hosnya været ansat som social- og sundhedsassistent i 25 år. Hun håber snart at kunne komme tilbage til arbejdet for fuld kraft.

"Men lige nu er jeg nødt til at tage én dag ad gangen." ★

VOLD ØDELÆGGER LIVET FOR ANSATTE PÅ BO- OG VÆRESTEDER

På få år har 146 medarbejdere på bo- og væresteder fået anerkendt PTSD som arbejdsskade. Eksperter kalder det tal 'bekymrende højt'.

Knivoverfald, knytnæveslag, sexovergreb og i værste fald drab. Arbejdsmiljøet på bo- og væresteder kan være brutalt, afslører en række tilsynsrapporter fra Arbejdstilsynet.

Og det kan have voldsomme konsekvenser for medarbejderne, der er ansat til at hjælpe nogle af landets mest udsatte og syge borgere.

Således har 146 ansatte på bo- og væresteder fået anerkendt posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) som arbejdsskade i perioden 2013-2019. Det viser tal fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, som Fagbladet FOA har fået trukket.

Bred vifte af vold

Det tal er 'bekymrende højt' ifølge psykolog Jesper Pihl-Thingvad, der forsker i PTSD på bosteder og er ansat på Arbejdsmedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital. Han er imidlertid ikke overrasket over tallet, fordi der de seneste år har været en høj frekvens af vold på bo- og væresteder.

"Personalet udsættes for en bred vifte af vold fra den mildere ende som spyt, lussinger og riv i hår og ansigt til de grovere tilfælde som slag og spark, kvælertag og væbnede angreb med for eksempel kniv," siger Jesper Pihl-Thingvad, der har kontakt til flere PTSD-ramte:

"De lider af angst og et liv præget af pludselige billeder og erindringer om de voldsomme hændelser uden at være i stand til at styre det. De får en adfærd, hvor de undgår ting, der kan minde dem om hændelserne. Kroppen er konstant anspændt, og de har brug for at vide, at de kan flygte fra en given situation. Mange kommer aldrig tilbage til at arbejde med mennesker," siger han.

Forsømt område

Til sammenligning er der færre politibetjente, der får anerkendt PTSD som arbejdsskade. Men ifølge Jesper Pihl-Thingvad nyder medarbejderne på bo- og værestederne ikke nær samme opmærksomhed som

SPOT PÅ PSYKIATRIEN

På Fagbladet FOA sætter vi i den kommende tid spot på en psykiatri, der har svigtet. Det sker som optakt til den 10-års plan for genopretning af psykiatrien, regeringen præsenterer i februar 2021.

FOKUS ER SKREVET AF RASMUS HANDBERG, RAHBN@FOA.DK | FOTO: TOBIAS STIDSEN

BAG OM ORDET

PTSD er en stressreaktion, der kan opstå efter voldsomme oplevelser som for eksempel krig eller vold, hvor man har følt stærk frygt, rædsel eller hjælpeløshed.

KILDE: PSYKIATRIFONDEN.DK

eksempelvis politiets ansatte. Den opfattelse støttes af krisepsykolog Rikke Høgsted. Hun ser også problemer med vold på bo- og væresteder som et 'forsømt område'.

"Jeg møder social- og sundhedsansatte, der skammer sig over at blive udsat for vold. Som om det er deres egen fejl. Så må jeg fortælle dem, at de skal ranke ryggen, for der er ingen forskel på, om du bliver udsat for vold som sosu eller politibetjent. Belastningen er den samme," siger Rikke Høgsted, der tidligere har arbejdet som krisepsykolog i militæret, og i dag underviser hun blandt andre soldater, betjente og sundhedspersonale i at forebygge psykisk overbelastning.

Hun fremhæver, at det er normalt at betragte betjentes job som 'hårdt arbejde'. Det oplever ansatte på bo- og væresteder ikke i nær samme omfang.

"Den manglende anerkendelse og forståelse er faktisk med til at øge risikoen for at udvikle PTSD," siger Rikke Høgsted. ★

"Jeg tænker jo ikke, at jeg nogensinde får brug for hverken pebersprayeller bat, men det giver mig en følelse af tryghed." Bjørg Skeie, 44 år, arbejdede som sosuassistent på et bosted. Nu har hun fået PTSD anerkendt som arbejdsskade og er bevæbnet, når hun går i seng.

Læs Bjørgs historie på fagbladetfoa.dk

FLERE END 3.000 ARBEJDSULYKKER

Da en social- og sundhedsassistent blev dræbt af en beboer på et socialpsykiatrisk bosted i Roskilde i 2016, var der tale om det femte drab på fire år på bosteder.

For at komme volden til livs blev der blandt andet oprettet 150 særlige sengepladser til de mest syge. Men fire år efter viser tal fra Arbejdstilsynet, at anmeldte voldsulykker på bo- og væresteder er blevet flere.

Siden 2015 er der i alt anmeldt 3.487 arbejdsulykker som følge af vold, trusler og 'psykisk overbelastning' på bo- og væresteder. Antallet har ifølge Arbejdstilsynet været svagt stigende fra knap 650 i 2015 til tæt på 750 sidste år.

Hvad siger du til, at 146 medarbejdere på bo- og væresteder har fået anerkendt PTSD som arbejdsskade i årene 2013-2019?

STÆRKT FORUROLIGENDE

Astrid Krag
Socialminister, Socialdemokratiet

”Det er stærkt foruroligende og bekymrende. Tallene vidner om, at vi har et problem, der stadig er meget udbredt, selvom der er lavet en række initiativer de senere år.”

”Men vi må bare konstatere, at vi ikke er i mål. Vi bliver nødt til at passe bedre på dem, der passer på de allermest udsatte og sårbare. Det er et kæmpestort problem, hvis det er med livet som indsats, at man skal passe på nogle af de mest udsatte og sårbare. Hvis der er et utrygt arbejdsmiljø for medarbejderne, siger det jo også noget om, hvordan det er at have det som hjem.”

Hvad er det største problem?

”Hvis man står med en psykisk syg, stofmisbrugende borger, så er det ikke noget, man kan håndtere alene på et botilbud. Men de borgere, som er allerdårligst, fylder meget i socialpsykiatrien, og de ryger ind og ud af behandlingspsykiatrien. Derfor er der brug for adgang til at trække på de specialistkompetencer, der er i vores sygehusvæsen. Men jeg hører alt for ofte, at man på botilbuddene oplever, at borgerne kommer hjem igen, uden man er i stand til at hjælpe dem bedre, end da de blev indlagt til at starte med.”

”Så når vi arbejder med vores 10-års plan for psykiatrien, er det afgørende, at det ikke kun bliver en plan for hospitalspsykiatrien, men at planen også tager hånd om socialpsykiatrien.” ★

ET STORT SVIGT

Jens Nielsen
Forbundssekretær, FOA

”Det er skrækkeligt, at man som ansat på bo- og væresteder risikerer at få en psykisk lidelse, der er meget vanskelig at leve med. Arbejdsmiljøloven er ellers klar, når det kommer til arbejdsgiverens pligt til at forebygge og reducere voldsepisoder.”

”Men det her vidner om, at loven ikke bliver fulgt, når der er så højt et antal af PTSD-ramte. Det er et stort svigt af arbejdsgivere. Straffen for at negligere sin pligt til at forebygge vold skal være større, for påbud fra Arbejdstilsynet er åbenbart ikke tilstrækkeligt.”

”Min oplevelse er, at ledelsen rundt omkring i alt for udbredt grad har en holdning om, at det ikke kan undgås at få et par på hovedet. Problemet er, at det breder sig til personalegruppen, der begynder at acceptere vold som et vilkår.”

Hvad skal der ske?

”Vi må konstatere, at de seneste mange års indsatser har slået fejl. Vi bliver nødt til at få det op i helikopterperspektiv. Tidligere var der ganske få udadreagerende og beboere med dobbeltdiagnoser. I dag er virkeligheden en anden. Vi bliver nødt til at spørge, om vi har fået udviklet vores tilbud på en måde, der indbyder til vold? Der er behov for at vende bøtten og starte forfra. Hvis det fortsætter sådan her, vil der bare være endnu flere, der får PTSD, og det er dybt deprimerende.” ★

54 ÅR, RAMT AF PTSD OG FÆRDIG SOM SOSU-ASSISTENT:

JEG BLIVER ALDRIG RASK

Suzanne Skov Lützen har arbejdet 20 år i social- og hospitalspsykiatrien. Hun har kun haft drømmejob, men måtte til sidst give op på grund af grov vold. Hendes tab af erhvervsevne er opgjort til 90 procent.

Som altid står jeg op ved 3.30-tiden. Med massiv hovedpine trykker jeg på kaffemaskinens tænd-knap. Om morgenen ryster jeg så meget i krop og på hænder, at jeg ikke er stand til at ramme kaffetragten, så i aftes gjorde jeg filteret klar med kaffepulver. Jeg bumper ind i ting, for jeg har svært ved at holde balancen. Sådan går de første timer af døgnet i mit forandrede liv. Med at ryste og være anspændt.

Det var de sidste fem år, der gjorde mig syg. Syg er et dårligt ord. Hvis du er syg, kan du også blive rask, og det bliver jeg aldrig igen.

Jeg er blevet forsøgt stranguleret. Jeg er blevet slået, sparket og spyttet på. På nærmest daglig basis er jeg blevet truet på livet. Mine pårørende er blevet truet. Jeg har fået kastet ting efter mig. Urin, møbler, termokander, kopper. Jeg er blevet truet med kniv.

En dag i 2017 står jeg med hovedet nede i køledisken i Rema. Pludselig bliver mit fulde navn råbt højt. Jeg kigger op og ser en tidligere patient. Han er udskrevet, selvom jeg ved, hvor utilregnelig og farlig han kan være. Midt i butikken leverer han den ene verbale trussel efter den anden. Han vil ødelægge mit liv. Han vil ødelægge mine børns liv. Han lægger sin hånd på min skulder, men jeg får vendt rundt og kommer fri. Og så forlader jeg butikken.

”Jeg føler mig kun rimelig tilpas, når jeg er i min bil, og den er i bevægelse. Det er det eneste sted, hvor jeg har bare den mindste følelse af at være tryg,” siger Suzanne Skov Lützen.

I dag kan jeg se, at det er dén hændelse, der for alvor knækkede mig. Pludselig kunne jeg heller ikke føle mig sikker i min fritid.

Efter den oplevelse er jeg presset i mit arbejde på psykiatrisk sengeafsnit. Jeg starter ved en psykiater. Set i bakspejlet er min PTSD allerede godt under opsejling. Jeg begynder langsomt at isolere mig. Melder afbud til familiesammenkomster. Jeg søger over i socialpsykiatrien og bliver ansat på et bosted, hvor beboerne har dobbeltdiagnoser. Det er det, jeg brænder for.

På grund af min erfaring bliver jeg kontaktperson for den dårligst fungerende beboer. Både personalet og de andre beboere er bange for ham. Jeg forsøger altid at lure, hvor psykotisk han er. Flere gange om dagen fixer han amfetamin og andet, der er rent brændstof til at høre stemmer.

En dag ligger han på gulvet i sin bolig. Jeg tænker, at han har et krampeanfald, men idet jeg kommer over til ham, vender han rundt og fægter med en slagterkniv. Han rammer mig i venstre skulder.

Jeg siger til min leder, at det er en arbejdsskade. Det mener hun ikke. Det ender med, at hun beder mig aflevere mine nøgler, og da jeg kommer hjem, ligger opsigelsen i min indbakke. Jeg orker ikke en sag om uretmæssig fyring, jeg er bare glad for, at jeg slap væk med livet i behold og en sygemelding. Senere på efteråret giver min psykiater mig diagnosen PTSD med den anbefaling, at jeg ikke igen skal arbejde med mennesker.

Jeg får afslag på revalidering, og i februar 2018 starter jeg på de nyoprettede særlige sengepladser i Vejle. Jeg oplever flere vagter, hvor der ikke er styr på det. En dag kommer jeg hjem efter endnu en dårlig vagt. Jeg kan ikke sove. Har hjertebanken. Oplever flashbacks. Da jeg dagen efter forsøger at komme på arbejde, sidder jeg 45 minutter i angstanfald midt på entrégulvet. Jeg ringer og sygemelder mig.

Jeg kan ikke overskue en opsigelse og kæmper for at komme tilbage. Men det går galt gang på gang. Efter et år modtager jeg min opsigelse og må definitivt opgive at arbejde i psykiatrien.
I Arbejdsmarkedets Erhvervssikring har jeg allerede en sag kørende om arbejdsrelateret PTSD. Kort efter mit exit får jeg papir på, at min PTSD er en arbejdsskade.

Tidligere kunne jeg have 40 bolde i luften samtidig. Nu kan jeg ikke have én og være sikker på at gribe den. Jeg har brug for flugtveje. Hvis jeg bliver stresset, føler jeg mig truet og bliver aggressiv. Jeg skal kunne slippe væk, inden det går galt. Flere gange har jeg råbt højt. En gang stod jeg med knyttede næver og hvide knoer over for min bankmand. Heldigvis lykkedes det mig at trække mig. Når jeg bliver stresset, trigger det mine suicidale tanker. Jeg er bange for, at jeg tipper ud over kanten, hvis jeg en dag gør en anden fortræd. Jeg skammer mig over mine reaktioner, for det er så langt fra den person, jeg er og kender. Det er det ultimative tab.

Min datter har lige født. Det er mit første barnebarn. Men jeg har ikke kræfterne og overskuddet til at være mormor. Det er ikke rart at sige højt. Forhåbentlig bliver jeg med tiden i stand til at være mormor. Det er mit håb. ★

Suzanne Skov Lützen er nu førtidspensionist. Hendes foreløbige erstatning er med hjælp fra FOA Odense landet på cirka 3,5 millioner kroner, hvor knap halvdelen er skattefri.

Oplever du vold og trusler som ansat på et bo- eller værested, skal du kontakte din arbejdsmiljørepræsentant, din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling.

GUIDE

PAS PÅ PSYKEN – KEND FARESIGNALERNE

1

Kroppen advarer
Kroppen går i kronisk alarmberedskab, så lyde og pludselige bevægelser kan tolkes som en trussel og få én til at fare sammen. Der opstår uro i kroppen. Man bliver rastløs og utålmodig. Man får søvnproblemer, appetitten bliver enten mindre eller større. Man får mindre lyst til at være fysisk aktiv eller til sex. Kan få lyst til overforbrug af for eksempel alkohol, cigaretter, stoffer eller medicin.

2

Hovedet advarer
Man får vanskeligt ved at overskue ting og ved at huske for eksempel opgaver, regler, aftaler og til at læse en artikel eller deltage i en samtale. Man begynder at tænke sort/hvid. Man får tankemylder, hvor tankerne kører rundt i hovedet hulter til bulter mellem hinanden uden overblik og retning.

3

Følelserne advarer
Man kan få en følelse af hjælpeløshed og opleve, at lige meget, hvad man gør, vil det ikke slå til. Der er for mange ofre, for stor nød, for få ressourcer, og det føles, som om den traumatiske situation vil vare uendeligt. Man kan også opleve frygt, bekymring og måske gråd, og man begynder måske at se farer alle vegne, som ikke er reelle. Man kan også føle vrede og hævntrang.

4

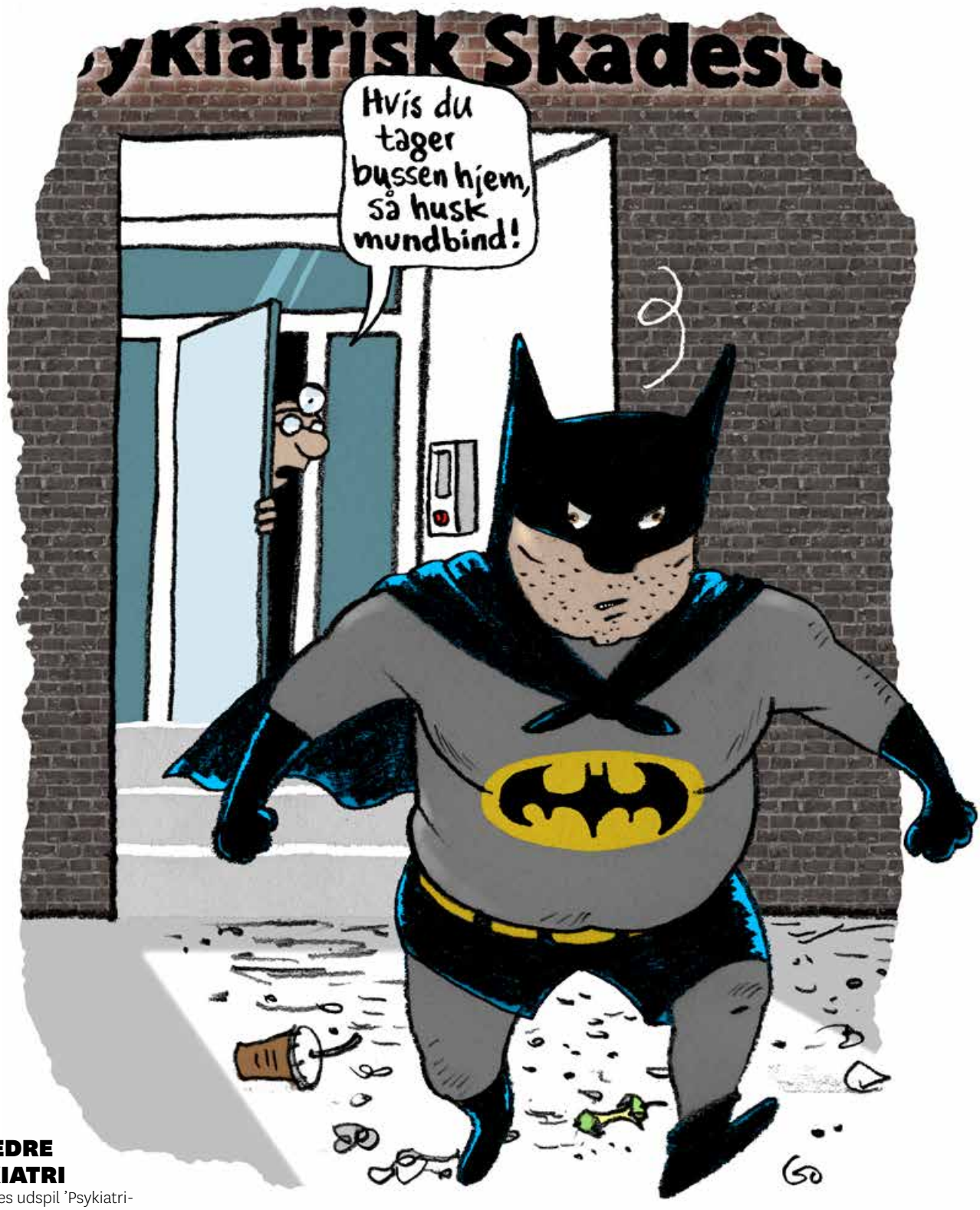
Dit sociale liv advarer
Evnen til at genkende og forstå andres følelser og til indlevelse kan blive mindre, end den plejer at være. Man får nedsat lyst til at være sammen med andre, både fysisk og psykisk. Dyb øjenkontakt kan virke intimiderende, og personlige spørgsmål kan virke anmassende.

KILDE: RIKKE HØGSTED, GRUNDBOG I BELASTNINGSPSYKOLOGI, FORLAGET ICTUS

Læs mere på
fagbladetfoa.dk

”Jeg har siddet med pillerne på bordet foran mig og tænkt, om jeg bare skulle spise dem alle sammen for at få fred.” Lillian Westhausen, 59 år, var ufaglært på et værested. Nu har hun fået PTSD anerkendt som arbejdsskade og slås med selvmordstanker.

Læs Lillians historie på fagbladetfoa.dk



EN BEDRE PSYKIATRI

I det fælles udspil 'Psykiatri-Løftet' slår 44 organisationer og foreninger – herunder FOA – blandt andet til lyd for at styrke behandlingspsykiatrien, så alle, der har behov for det, kan (for)blive indlagt.

KILDE: PSYKIATRILØFTET

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

TEKNISK SERVICEMEDARBEJDER MICHAEL MAIBÖLL:

JEG HAR ALTID VÆRET DRAGET AF CIRKUS

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JACOB NIELSEN

Jeg kan mærke, når en dør er ved at gå i stykker. Det er den måde, den føles på, når man åbner den, den måde, den lyder. Min kone plejer at sige, at hun ser alt det grønne, og jeg ser alt det, der skal repareres. Jeg er kontoruddannet, men det er meget sjovere at sætte skruer i væggen.

Jeg er født på Frederiksværk Sygehus. Dengang hed jeg Poul, men mine adoptivforældre døbte mig Michael efter radioværten Michael Juul Sørensen, fordi min mor gjorde rent for hans forældre.

Et af mine bedste job var som teknisk serviceleder på en skole. Jeg kendte børnene, vidste, hvem der havde det skidt. Dem gav jeg udfordringer, så de følte, de kunne bruges. Når jeg arbejder, kigger jeg ikke på uret, til gengæld vil jeg kunne gå en time før dagen efter. Der skal være tillid. Når den mangler, siger jeg tak for nu.

Jeg har aldrig gået ledig mere end et par dage, indtil jeg for 10 år siden fik en dobbelt diskusprolaps. Jeg blev sygemeldt, kæmpede mig tilbage, blev sygemeldt igen. Til sidst overvejede jeg førtidspension, indtil sagsbehandleren på kommunen spurgte mig, hvorfor? Hun fik et stort kram, for jeg elsker mit arbejde.

Nu har jeg et seniorjob på Cirkusmuseet i Hvidovre, det er helt fantastisk. Min søn er cirkusartist, og vi har brugt ferier på cirkuslejre og weekender på at bygge podier, lige siden han startede som barn. Faktisk har jeg været med til at opbygge Cirkusmuseet. For nogle år siden fandt jeg så ud af, at jeg er undfanget i cirkus. Min biologiske mor lavede mad i Cirkus Benneweis, min far var arbejder der, og kusinen var artist. Det er fandeme mærkeligt. ★

| CV |
2020: Teknisk servicemedarbejder i Cirkusmuseet, Hvidovre
1991-2019: Diverse job, herunder teknisk serviceleder på skoler
1984-1990: Kødbyens Maskincentral
1976-1983: Uddannet indenfor 'Handel og Kontor' og mange forskellige job indenfor handel, lager, teknik-service og håndværk

LÆS FLERE: 'MIN VEJ' PÅ FAGBLADETFOA.DK

ET GLOHEDT EFTERÅR

STRIIBEN | Mens jeg sidder ved tasterne, er vi midt i forhandlinger mellem alle offentligt ansattes organisationer om det kommende OK21-forløb. Mange interesser skal samles, og det knager i fugerne – så meget, at det kan være vanskeligt at få øje på viljen til at nå nye landvindinger, hvor vi bakker hinanden op.

Vi gør vores bedste for at nå i mål, og det er vigtigt at huske på sætningen: 'Hvis solidaritet kun er til, hvis man selv får noget ud af det, så er solidariteten død'. For FOA handler det om at få sat retning på mindre ulighedsskabende løndannelse, at lytte til andre organisationers udfordringer og hjælpe med at løfte alt det, vi kan. Særligt i krisetider må der være fokus på at løfte fra bunden.

Efteråret er også glohedt på andre områder. Vi er stadig midt i en sundhedskrise, og desværre ved vi nu, at mange oplever senfølgeskader efter sygdom med covid-19. Derfor har vi krævet en national handleplan, så alle kommer i behandling og rehabilitering i forhold til senfølgeskader. Husk at anmelde det som en arbejdsskade, selvom dit sygdomsforløb har været mildt.
Vi håber, at der uddannes nok til, at alle kan blive testet så tæt på arbejdspladsen som muligt. Som I måske har hørt, er vi gået i arbejdsretten, fordi vi ikke vil acceptere, at påbud om test ikke betragtes som arbejdstid.

Udover OK21 og corona har vi travlt med at forberede ældretopmøde og presse på, for at der er midler nok til ordentlige normeringer på alle arbejdsområder. Vi forhandler desuden om praktikpladser, fuldtidsstillinger, uddannelse og arbejdsmiljø.

Kære medlemmer, der er meget, vi skal stå sammen om. Vi har brug for et stærkt fællesskab – både nu og i årene fremover. Er alle på din arbejdsplads med i fællesskabet? Pas godt på jer selv. ★

MONA STRIIB
FORMAND

> SÆRLIGT I KRISETIDER MÅ DER VÆRE FOKUS PÅ AT LØFTE FRA BUNDEN.

@STRIIBMONA

HVAD MENER DU?

OM JOBCENTRES BEHANDLING AF SYGE

Vi har plukket kommentarer fra en af debatterne på Facebook. Fagbladet FOA har ringet til Jette Møller Hansen for at høre, hvad der fik hende til tasterne.

Deltag i debatten
facebook.com/foadanmark
Vi forbeholder os ret til at forkorte indlæggene.

Topfan
Jette Møller Hansen
Har selv prøvet det. Tilbage i 2012. Så det er ikke en nyhed.

JETTE MØLLER HANSEN

JEG FØLTE MIG IKKE TAGET SERIØST

Jeg havde en skidt oplevelse med jobcentret. I november 2011 begyndte jeg at få ondt i ryggen uden at kunne forklare hvorfor. Jeg prøvede at gå til genoptræning, men det virkede ikke, og i april 2012 blev jeg fyret for et for højt sygefravær. Måneden efter fandt lægerne en lille diskusprolaps. Da jeg skulle i kontakt med jobcentret, tog jeg alle mine papirer om min diagnose med fra hospitalet. Det var de ligeglade med. De ville selv undersøge mig. Jeg følte på ingen måde, at jeg blev taget seriøst, og det var nedværdigende. Efter tre måneder valgte jeg så at starte på en uddannelse for at slippe væk derfra. Jeg håber, at man fra jobcentrenes side bliver meget bedre til at lytte til folk i fremtiden. ★

JPHA@FOA.DK

ANDRE SKREV

8. SEPTEMBER 2020
Inger Randi Bang. Meget enig. Har selv prøvet det med min mand. Han blev ikke mindre syg af det – tværtimod.

8. SEPTEMBER 2020
Inge Møller Hansen. Sørgeligt at læse om jeres dårlige oplevelser. Jeg er selv langtidssygemeldt og afskediget fra mit job som sosu-assistent. Jeg har fået en rigtig fin behandling. Jeg har haft fire sagsbehandlere i Aarhus Kommune, der alle har udvist empati og givet mig en værdig behandling. De har ydet støtte, når det har været nødvendigt, og jeg er nu indstillet til seniorpension. Jeg er dybt taknemmelig for mit forløb.

8. SEPTEMBER 2020
Jesper Laursen. Det er i det hele taget forfærdeligt, hvordan mennesker, der er blevet arbejdsløse af den ene eller anden grund, skal behandles, som om de er kriminelle af det syge system.

AF JOACHIM PLOUG HANSEN

Ro på sanserne

Børnene i Det Særlige Dagtilbud Wagnersvej i København kan have svært ved at sortere i de indtryk, de får, og bliver ofte enten over- eller understimuleret. ”Vores opgave er at hjælpe børnene til at finde en balance i deres sansesystem. Det udvikler dem og giver bedre trivsel,” siger specialpædagog Dorte Mertins Dideriksen.

AF NANA TOFT | FOTO: JØRGEN TRUE

BAG OM ORDET

Sanseintegration er evnen til at bearbejde de indtryk, barnet får fra sin omverden – forstå dem, sortere i dem og automatisere dem. Hvis et barn har udfordringer med at integrere og bearbejde sansestimuli, kan det give søvnproblemer, mangelfuld udvikling af grov- og finmotorik, opmærksomhedsforstyrrelser og nedsat koncentrationsevne.

KILDE: ERGOTERAPEUTFORENINGEN OG ERGOBABY.DK

Mundmotorik. Christian sanser meget med sin mund og har derfor en bidekæde, der stimulerer mundmotorikken. Det har blandt andet gjort ham bedre til at tygge og derfor spise mere varieret.

DET SÆRLIGE DAGTILBUD WAGNERSVEJ

Wagnersvej er et specialpædagogisk tilbud til børn i alderen 0-6 år. Børnene har forskellige funktionsnedsættelser og har generelt svært ved at bearbejde sanseindtryk. Institutionen er en af de syv specialinstitutioner i Københavns Kommune.

Tværfaglighed. Dorte Mertins Dideriksen (tv.) og fysioterapeut Anne Duerlund Kanstrup får børnene til at være trygge ved balancebrættet. Alt omkring børnene sker i et tværfagligt samarbejde, og det er dét, der udvikler børnene.

Udvikling. Da Christian startede på Wagnersvej som treårig, lå han meget på gulvet og udfordrede ikke sig selv. I dag, et år senere, er han oppegående og glad for trampolinen. Han har en lymed-dragt på, der giver et fast pres på kroppen og skaber ro.

Følsomhed. Det er individuelt, hvor høj eller lav tærskel for berøring, børnene har. Nogle får ondt ved selv det blideste tryk. En plastikbørste er god, fordi den både kan lave blide og lidt hårdere tryk og stimulere børnenes taktilsans.

Hold balancen. El-hesten styrker især mave-, ryg- og benmuskler og udfordrer balanceevnen. Hestens rytmiske bevægelser virker samtidig beroligende. "Det er svært for vores børn at gå til holdsport, så mange går til ridning. Hesten er derfor ret populær," siger Dorte Mertins Dideriksen.

Kropskontakt. Flere af børnene har svært ved at mærke deres egen krop, så Dorte Mertins Dideriksen pakker Christian godt ind i et tæppe og lægger et fast tryk forskellige steder på kroppen.

GUIDE

SÅDAN ARBEJDER DET SÆRLIGE DAGTILBUD MED SANSEINTEGRATION

- Hvert barn får udarbejdet en sanseprofil, så personalet ved, hvad barnet har brug for hjælp til. Personalet tilrettelægger øvelser, der retter sig mod en sans ad gangen eller flere på en gang – afhængigt af behov.
- Hvis et barn har brug for et særligt boost, kan personalet tilrettelægge en sansediæt, som er et intensivt forløb af 3-4 ugers varighed.
- Der er især fokus på de tre nærsanser: berørings- og følesansen, muskel-ledsansen samt labyrintsansen.
- Institutionen har et fysioterapirum med blandt andet trampolin, hængekøje, sansebaner og el-hest.
- Alt omkring børnene foregår i et tværfagligt samarbejde mellem blandt andre pædagoger og fysioterapeuter. Fagligheder supplerer hinanden og sikrer, at personalet når hele vejen rundt om det enkelte barn.

KILDE: PERSONALET I DET SÆRLIGE DAGTILBUD WAGNERSVEJ

ALLE BØRN SKAL VÆRE MED I FÆLLESSKABET

FAGLIGT TALT | Det pædagogiske personale i dagtilbud har ansvar for at støtte børn med forskellige udfordringer og sikre, at alle børn deltager i fællesskabet. Det er fremhævet i loven om Den styrkede pædagogiske læreplan.

Men alle børn deltager ikke i fællesskabet. Det viser FOAs årlige undersøgelse 'Daginstitutionernes hverdag 2020', hvor medarbejderne er blevet spurgt, om der er børn på deres stue, der sjældent deltager i fællesskabet med de andre børn. 32 procent svarer ja. De vurderer, at 1-3 af stuens børn sjældent deltager i fællesskabet.

Danmarks Evalueringsinstitut har i en ny evaluering af, hvordan det går med at sikre lige deltagelsesmuligheder for børnene i rutiner og aktiviteter, fundet, at både ledere og personale har svært ved at afgøre, hvornår manglende deltagelse er legitim eller ej. Undersøgelsen viser også, at både ledere og personale har forskellige opfattelser af, hvad et børnefællesskab er.

FOA har utrætteligt peget på, at arbejdet med Den styrkede pædagogiske læreplan kræver mere end kurser og faglige fyrtårne. Det kræver mere personale – og mere uddannet og efteruddannet personale – hvis dagtilbuddene skal have en reel chance for at leve op til kravene i loven. Politikerne ved jo godt, at lovgivning om mere kvalitet ikke i sig selv udvikler kvaliteten i dagtilbuddene. Aftalen om minimumsnormeringer var et første skridt i retning af bedre normeringer, men det haster med en aftale om uddannelsesdækning af vores dagtilbud. ★

KIM HENRIKSEN
SEKTORFORMAND

> AFTALEN OM MINIMUMSNORMERINGER VAR ET FØRSTE SKRIDT I RETNING AF BEDRE NORMERINGER, MEN DET HASTER MED EN AFTALE OM UDDANNELSESDÆKNING AF VORES DAGTILBUD.
>
> @FOAHENRIKSEN

KORT OG GODT

FÅ GRATIS TIP TIL AT STYRKE BØRNS MOTORIK

Børn skal mærke verden. Det er overskriften på en af de seks podcast, som DGI har udgivet om børns motorik. Her kan du blive klogere på blandt andet labyrintsansen og muskel-ledsansen, som er så vigtige for udviklingen af kroppens bevægelser og balancen.

Lyt til podcast
dgi.dk

57

procent af det samlede antal personaletimer i de kommunale daginstitutioner står pædagoger for. Ufaglært pædagogisk personale har 39 procent, mens pædagogiske assistenter kun har 5 procent af timerne.

KILDE: EVA.DK

FORÆLDRE KLAGER OVER MOBNING

- 174 klager har Den Nationale Klageinstans mod Mobning behandlet, siden klageinstansen blev oprettet i 2017.
- I 2019 behandlede instansen 120 klager mod 10 klager i 2017.
- Forældre oplever ofte, at en klage kan få en institution i tale og få dem til at forholde sig til sagen på ny. Det fremgår af en evaluering, som Børne- og Undervisningsministeriet har fået lavet.

KILDE: UVM.DK

FOTO: TOBIAS STIDSEN

Skal vi også have røde fingre?

Mange børn fik røde fingre 16. september, hvor det fælles måltid i daginstitutioner blev fejret landet over. 'Maddag 2020' havde nemlig rødbeden som omdrejningspunkt, og der blev smagt på både bøffer, chips og juice lavet af den klimavenlige rodfrugt.
I Børnehuset Tømmerup Haveby i Kastrup var børnene med til at lave rødbedebøffer, som blev tilberedt over bål.

Pia Nielsen, formand for FOAs Kost- og Servicesektor ser det fælles måltid som en god investering: "Hvis vi vil skabe sunde madvaner, skal der være madordninger i alle daginstitutioner, hvor børnene får velsmagende og sund mad hver dag. Overvægt har en stærk social slagside, så de fælles måltider kan også bidrage til at udligne sociale forskelle."

Se video
fagbladetfoa.dk/roedbeder

SMÅ BØRN SKRUER OP FOR SANGEN

Over 100 danske dagtilbud er certificerede sangbørnehaver, og nu er det de 0-3-åriges tur til at stemme i. I løbet af de næste fire år skal 60 vuggestuer og 300 dagplejere have en stærk sangkultur. Det indebærer, at hele personale- eller dagplejegruppen sammen med en sangkonsulent udvikler en profil, hvor sang er med til at understøtte det pædagogiske arbejde og er en fast del af hverdagens rutiner.

Læs mere
om 'sangglad mini' på **sangenshus.dk**

NY FORSKNING I DAGPLEJEN

Kan nære relationer og udviklende interaktioner mellem barn og voksen styrke alle dagplejebørns sociale og emotionelle udvikling og sprog – uanset deres baggrund. Det skal forskere undersøge i et nyt projekt, der involverer 11 kommuner og løber frem til 2023. De involverede dagplejere skal deltage i et toårigt praksisnært læringsforløb, der er koblet til Den styrkede pædagogiske læreplan.

Læs mere
au.dk – skriv 'kvalitet i dagplejen' i søgefeltet

Det er virkelig overraskende, at vi ikke interesserer os mere for at forske i, hvad der virker, og hvad der ikke virker i vores dagtilbud og skoler.

CHARLOTTE RØNHOF
FORMAND FOR FORMANDSKABET I RÅDET FOR BØRNS LÆRING, TIL POLITIKEN

TEMA

DE 'FORBUDTE' FØLELSER

For pædagogisk ansatte hører det med til jobbet at blive overmandet af følelser som vrede, skam og afmægtighed. Det skal vi være bedre til at tale højt om, siger forsker.

SIG DET HØJT, NÅR ET BARN PISSER DIG AF

Følelser og sårbarhed skal anerkendes i det pædagogiske arbejde, mener pædagog Rikke Smedegaard Hansen, der er aktuel med bogen 'Ida er pisseprovokerende.'

Rikke Smedegaard Hansen har følt det mange gange i sit arbejde som pædagog. Vreden. Frustrationen. Utilstrækkeligheden. Som dengang et barn i en skoleklasse blev ved med at afvise hende. I stedet kastede han ting efter hende og 'gav den hele armen', hvad angår diverse øgenavne.

"Der kan jeg godt stå i situationer, hvor jeg bagefter skammer mig, fordi jeg har været vred og hævet stemmen," siger Rikke Smedegaard Hansen og uddyber:

"Det er hæsligt. For udover at føle sig utilstrækkelig og sårbar, så føler man sig forkert."

Ikke alene

Rikke Smedegaard Hansen har gennem mange år i sit arbejde på skoler og i en børnehave været optaget af følelsernes plads i pædagogikken. Derfor har hun skrevet bogen 'Ida er pisseprovokerende', der er en sammenkobling af pædagogisk teori og hendes egne oplevelser.

"Interessen for bogen har bekræftet mig i, at mange har haft de samme følelser som mig. Og derfor er det så vigtigt, at vi tør anerkende dem og tale højt om dem," siger hun.

Læring over omsorg

Lone Svinth, lektor og ph.d. ved Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse på Aarhus Universitet, påpeger, at de følelser, som Rikke Smedegaard Hansen oplever, ikke er usædvanlige.

"Når jeg besøger daginstitutioner, så er det ikke gængs praksis at arbejde med de tabuiserede følelser. Det er et problem i allerhøjeste grad," siger hun.

En af årsagerne er det begrænsede politiske fokus på følelser og deres betydning, mener Lone Svinth. I ministeriets guide til 'Den styrkede pædagogiske læreplan' fra 2018 bliver ord som læring

→

TEMASIDERNE ER SKREVET AF JOACHIM PLOUG HANSEN, JPHA@FOA.DK | FOTO: TOBIAS STIDSEN

og læringsmiljø nævnt 380 gange. Til sammenligning bliver ord som omsorg, selvværd og nærvær – de bløde værdier – nævnt 18 gange.

"De seneste års politiske fokus på læring frem for omsorg har været med til at nedtone opmærksomheden på de følelsesmæssige sider ved det pædagogiske arbejde. Både i forhold til børnene, men også i forhold til personalet. Og når betingelserne i landets dagtilbud samtidig er under pres, så risikerer vi at overse den moralske stress, som mange oplever," siger Lone Svinth.

Går ud over barnet

Og når den moralske stress og de svære følelser bliver for voldsomme, og den pædagogiske medarbejder ikke anerkender dem, kan det gå ud over barnet, siger Lone Svinth. Som medarbejder er man nødt til at kunne rumme sig selv for at kunne rumme et barn.

"Den voksnes negative følelser risikerer at blokere for at være åben over for og forstå barnets perspektiv. Medarbejderen kan jo ikke sætte sig ind i, hvor barnet er henne, hvis han eller hun selv er i sine følelsers vold," siger hun og understreger, at der skal skabes en kultur på arbejdspladserne og i kommunerne, der tillader, at medarbejdere kan italesætte de svære følelser og den sårbarhed, arbejdet er forbundet med.

Den betragtning er Rikke Smedegaard Hansen enig i:

"Det er alfa og omega, at der skabes en forventning om, at vi taler om det, der er svært. Den forventning skal en leder og kommune skabe og sørge for, at der bliver fulgt op på." ★

”Vi voksne har ansvaret for relationen til barnet. Derfor skal vi kunne anerkende vores vrede og frustrationer, så vi ikke lader det gå ud over dem, vi skal passe på,” siger dagplejer Vibeke Lundgaard Clausen.

Det gør ondt, når jeg fejler

Dagplejer Vibeke Lundgaard Clausen blev træt af skammen over ikke at lykkes i relationerne med børnene. Derfor begyndte hun at tale åbent om det med en kollega.

Langt ude på landet, nord for Silkeborg, danner et lille gårdhus med to hvide stalde og en stor blomsterhave rammen om dagplejer Vibeke Lundgaard Clausens hjem. Med fem toårige dagplejebørn er der masser af liv i det tidligere dødsbo.

”Det er måske lidt Morten Korch-agtigt,” siger 55-årige Vibeke Lundgaard Clausen, da hun tager imod ved hoveddøren.

Afmagt og utilstrækkelighed

Det er dog langt fra idyl, hun har på hjerte. Hun vil nemlig tale om de følelser, der kan være svære, når man arbejder med børn.

”Jeg tror, det er noget, vi alle kender,” siger hun.

Vibeke Lundgaard Clausens trigger er ofte, når et barns handlinger går ud over et andet barn. Som at slå og bide.

”Eller hvis et barn ’kyler rundt med tingene’. Det kan få mig til at blive vred, irriteret og hæve stemmen. Og bagefter føler jeg afmagt og utilstrækkelighed, fordi det jo er min fejl, at jeg ikke har fået inkluderet barnet godt nok i min dagpleje, eller min relation til barnet er for overfladisk. Der er altid en årsag til, at barnet reagerer, som det gør.”

Hjalp at tale med kollega

Skammen over ikke at lykkes, som hun formulerer det, blev hun træt af. Derfor begyndte hun at tale om det med sin kollega i legegruppen. Og det hjalp.

”Jeg tog initiativ og fortalte om de ting, jeg var frustreret over og fik sat ord på mine følelser. Der mærkede jeg hurtigt, at der blev skabt et rum, hvor det blev okay at sige det højt. Og nu kan vi faktisk ikke lade være med at vende de her ting jævnligt,” siger Vibeke Lundgaard Clausen, der har været dagplejer i 26 år.

Det må ikke gå ud over børnene

Modet til at være åben om sin egen sårbarhed er først kommet de senere år – efterhånden, som hun er blevet mere bevidst om sine følelser og handlemåder.

”Førhen, hvor jeg ikke havde de her redskaber, brugte jeg ofte ord som ’altid’ og ’aldrig.’ Og hvis børn får at vide, at de altid er sådan eller aldrig er sådan, ja, så tror de jo på det. Det kan have store konsekvenser,” siger hun.

I stedet kan hun nu stoppe op og ikke lade vreden, irritationen og den negative sindsstemning, som hun kalder det, tage overhånd.

”Jeg mærker efter og giver det en pause, og så spørger jeg mig selv, hvorfor jeg reagerer, som jeg gør. Ofte skyldes min irritation noget, som barnet ikke har med at gøre. Og det nytter ikke noget, at mine følelser går ud over barnet.” ★

GUIDE

KILDE: LONE SVINTH, LEKTOR OG PH.D. VED DANMARKS PÆDAGOGISKE INSTITUT PÅ AARHUS UNIVERSITET

4 gode råd til at håndtere de 'forbudte' følelser

Som voksen har man ansvaret for relationen til barnet, og derfor er det nødvendigt at arbejde med sine følelser i det pædagogiske arbejde, siger lektor Lone Svinth.

AF JOACHIM PLOUG HANSEN

1

ANERKEND, AT DE SKAMFULDE FØLELSER FINDES

Husk på, at det er normalt at føle afmægtighed i det pædagogiske arbejde. Medmenneskeligheden er et vilkår i de nære relationer. Derfor er sårbarheden, vreden, frustrationerne og utilstrækkeligheden naturlige følelser, der gør, at samspillet fra tid til anden kører af sporet, og som hæmmer evnen til at forstå verden fra barnets perspektiv.

2

VÆR ÅBEN OVER FOR DINE KOLLEGER

Prøv at rumme din egen sårbarhed, den er et grundvilkår for alle mennesker. Del de ubekvemme hændelser med dine kolleger eller en pædagogisk konsulent og tag jer tid til en faglig snak. De vil sandsynligvis have haft lignende oplevelser. At turde vise sin sårbarhed bidrager til at skabe en tillidskultur, hvor det bliver legitimt at tale om det, der er svært.

3

GIV OG MODTAG FEEDBACK

Brug dine kolleger og spørg dem om gode råd til, hvordan du kan håndtere en given situation eller konflikt. Det kan hjælpe dig til at se din egen rolle i samspillet med barnet fra et andet synspunkt. Omvendt vil det også kunne gavne dig at forholde dig til en kollegas potentielle konflikt og sårbarhed.

4

TAG EN TIMEOUT

Hvis du står i situationer, hvor du bliver vred, så kan vejrtrækningsøvelser være en god idé. Tag for eksempel en timeout og sid for dig selv i personalestuen og træk vejret dybt ned i maven. Det handler om at komme i kontakt med din krop og følelser og få styr på din anspændthed.

KEND DIN RET

OVERVÅGNING PÅ JOBBET

Optagelser med skjult kamera på plejehjem i Aarhus og Randers har vakt stor opmærksomhed. Det rejser – igen – en række spørgsmål: Hvad er tilladt, og hvad er forbudt?

AF FINN DANIELSEN, FIDA@FOA.DK

GUIDE

1 VIDEO

- Det er forbudt, at man 'uberettiget' (for eksempel uden tilladelse) fotograferer og filmer på steder, der ikke er frit tilgængelige.
- Det er ikke lovligt at offentliggøre skjulte videooptagelser fra arbejdspladsen.
- Det er heller ikke tilladt uberettiget at videregive billeder eller meddelelser om private forhold.
- Offentlige myndigheder eller private kan dog foretage tv-overvågning af arbejdspladser. Men det kræver tydelig skiltning eller anden form for oplysning, hvis det sker. Arbejdspladser er i denne sammenhæng også lokaler, hvor der udføres arbejde, men hvor der ikke er almindelig adgang. For eksempel i hjemmet hos en borger, der får hjemmepleje.

2 LYD

- Lydoptagelser, som foretages af andre end dem, der deltager i en samtale, er ulovlige.
- Skjulte lydoptagelser er dog lovlige, hvis den, der optager, selv deltager i samtalen. En borger kan optage sin samtale med en medarbejder i for eksempel ældreplejen eller i en daginstitution uden at fortælle det til medarbejderen. Men borgeren må ikke offentliggøre optagelsen på eksempelvis internettet.

FLERE SLAGS OVERVÅGNING

7 % af FOAs medlemmer har oplevet sporing via gps, chip, adgangskort og lignende. 5 % har oplevet indendørs og udendørs videoovervågning. 1 % har oplevet overvågning via lydoptagelser. Tallene indbefatter både ulovlige, private overvågninger og kontrolforanstaltninger.

OVERVÅGNING OPLEVES SOM KRÆNKENDE

61 % af medlemmerne i FOAs Social- og Sundhedssektor, der har oplevet videoovervågning, opfatter den som krænkende. Det samme gør 55 % af dem, der har oplevet at blive sporet.

KILDE: MEDLEMSUNDERSØGELSE I FOA, 2018, 4.863 DELTAGERE

3

SÆRLIGE FORHOLD

- Kommuner og regioner har mulighed for at overvåge ansatte via kamera eller sporingsudstyr. Men det skal være sagligt begrundet i driftsmæssige årsager og have et fornuftigt formål.
- Der skal være et rimeligt forhold mellem formål og midler.
- Det må ikke handle om for eksempel tjek af ansattes effektivitet, og overvågningen må ikke være krænkende eller til ulempe for de ansatte.
- Ansatte har i øvrigt krav på, at arbejdsgiveren orienterer og drøfter planerne med dem senest seks uger før, de sættes i gang.

4

DIN RET

Journalisters optagelser med skjult kamera er som udgangspunkt ulovlige. Pressenævnet og domstolene kan dog vurdere, at de gerne må offentliggøres, fordi offentlighedens interesse i den pågældende sag er vigtigere end hensynet til de ansatte. Sker det, gælder følgende:

- Du har krav på at se optagelser, du er med i, inden offentliggørelsen.
- Du har ret til at kommentere optagelserne og fremlægge din version af begivenhederne. Du kan også bede din fagforening medvirke eller repræsentere dig.
- Du har krav på, at dit navn ikke offentliggøres, og at der ikke fremkommer oplysninger, der gør, at du kan genkendes. Det kan ske ved sløring af ansigt, hår, krop og særlige kendetegn samt ved stemmesløring.

5

KLAG OG ANMELD

- Datatilsynet
- Politiet (anmeldelse)
- Pressenævnet (overvågning af medier/journalister)

KILDER: STRAFFELOVEN, DATATILSYNET, FOA, FORHANDLINGSFÆLLESSKABETS OG KL'S AFTALER OM KONTROLFORANSTALTNINGER I KOMMUNER OG REGIONER. ENDVIDERE ER SÆRLIGE FORHOLD OMKRING OVERVÅGNING OGSÅ NÆVNT I PERSONDATAFORORDNINGEN, MEDIEANSVARSLOVEN, LOV OM TV-OVERVÅGNING, PRESSENÆVNET OG I ARBEJDSRETLIGE REGLER

BRUG FOA

”Det var et spørgsmål om overlevelse”

Anne Vads arbejdsliv i plejen sluttede, efter hun blev overfaldet af en beboer. I dag ville hun ønske, at hun havde sagt fra i tide.

AF ANJA SKOV MARCUSSEN | FOTO: TOBIAS STIDSEN

Den 65-årige krigsveteran slår hende i ansigtet og på overkroppen, griber hårdt fat om hendes håndled og får hende presset ind i et depotrum, hvorfra der ingen flugtveje er. En af hendes kolleger kommer til, og det lykkes hende at flygte.

Overfaldet skete 17. juni 2016 og blev dråben, der fik bægeret til at flyde over for den nu 35-årige Anne Vad. Det var ikke første gang, hun oplevede vold og trusler på det demensafsnit i Randers, hvor hun arbejdede som social- og sundhedsassistent. Hun følte sig alene og kunne ikke råbe ledelsen op. Til sidst var kroppen i konstant alarmberedskab.

”Jeg lod simpelthen som om, jeg skulle hente noget på depotet for at få et minut for mig selv. Det var et spørgsmål om overlevelse,” fortæller Anne Vad.

Efter den sidste voldsomme hændelse i juni 2016 blev hun først deltidssygemeldt og senere med FOA Randers’ hjælp fuldtidssygemeldt, fordi hun havde fået PTSD.

”Jeg var slet ikke i stand til at arbejde. Jeg havde svært ved selv de nemmeste opgaver og kunne ikke læse eller give medicin.”

FOA måtte anke to gange

Anne Vad fik anerkendt PTSD som en arbejdsskade af Arbejdsmarkedets Erhvervssikring (AES), men i første omgang fik hun afslag på tab af erhvervsevne.

Diana Hougaard, der er sagsbehandler i FOA Randers, accepterede ikke afslaget, fordi Anne Vad på det tidspunkt var sygemeldt, og der derfor ikke kunne træffes en endelig afgørelse i sagen.

”Desuden havde AES ikke taget højde for, at et praktikforløb havde vist, at Anne kun kunne arbejde 12 timer effektivt om ugen,” siger Diana Hougaard.

Først efter, at FOA to gange havde anket sagen, fik Anne Vad godkendt et erhvervsevnetab på 65 procent, og det betyder, at hun hver måned modtager cirka 13.000 kroner i erstatning før skat.

”Det var en stor sejr at få anerkendt, at jeg ikke kan arbejde mere end 12 timer om ugen. Det har betydet alverden, at FOA har hjulpet mig gennem hele forløbet,” siger Anne Vad.

Ud over erhvervsevnetabet har hun i alt fået omkring 180.000 kroner for varige men samt svie og smerte. Desuden har hun fået dækket en stor del af om-

KEND DIN RET

ERSTATNING

- Hvis du har været udsat for en skade på dit arbejde, kan du have ret til godtgørelse og erstatning.
- En skade kan være mange ting – eksempelvis et fysisk overfald eller trusler om vold eller chikane.
- Det kan være en god idé at få din arbejdsskadesag gennemset af FOA, som vil kunne hjælpe dig med at få den godtgørelse og erstatning, som du måske har krav på.

KILDE: FOA OVERENSKOMST

Find din fagforening
på **foa.dk/afdelinger**

kostningerne til den psykolog, der fortsat hjælper hende med at leve med PTSD.

En hverdag med PTSD

I dag, fire år senere, har Anne Vad et fleksjob i en webshop, hvor hun pakker forsendelser. Hun har en hverdag, hvor hun tænker nøje over, hvordan hun bruger sin energi.

"Hvis jeg for eksempel skal til bryllup, så planlægger jeg, at jeg kan holde en pause eller tage tidligt hjem."

PTSD gør, at hun ikke længere kan arbejde som social- og sundhedsassistent, fordi hun blandt andet ikke kan multitaske.

"Jeg elskede mit arbejde. Og jeg er så ked af, at jeg ikke kan bruge mit fag, men det er resultatet af de ting, der desværre skete, mens jeg arbejdede."

Derfor opfordrer hun alle til at sige fra, hvis de står i en lignende situation.

"Det er ikke det værd at blive i et job, der gør en syg. Man kan miste alt det, man holder af," siger Anne Vad. ★ ASMA@FOA.DK

DE FIK OGSÅ HJÆLP AF FOA

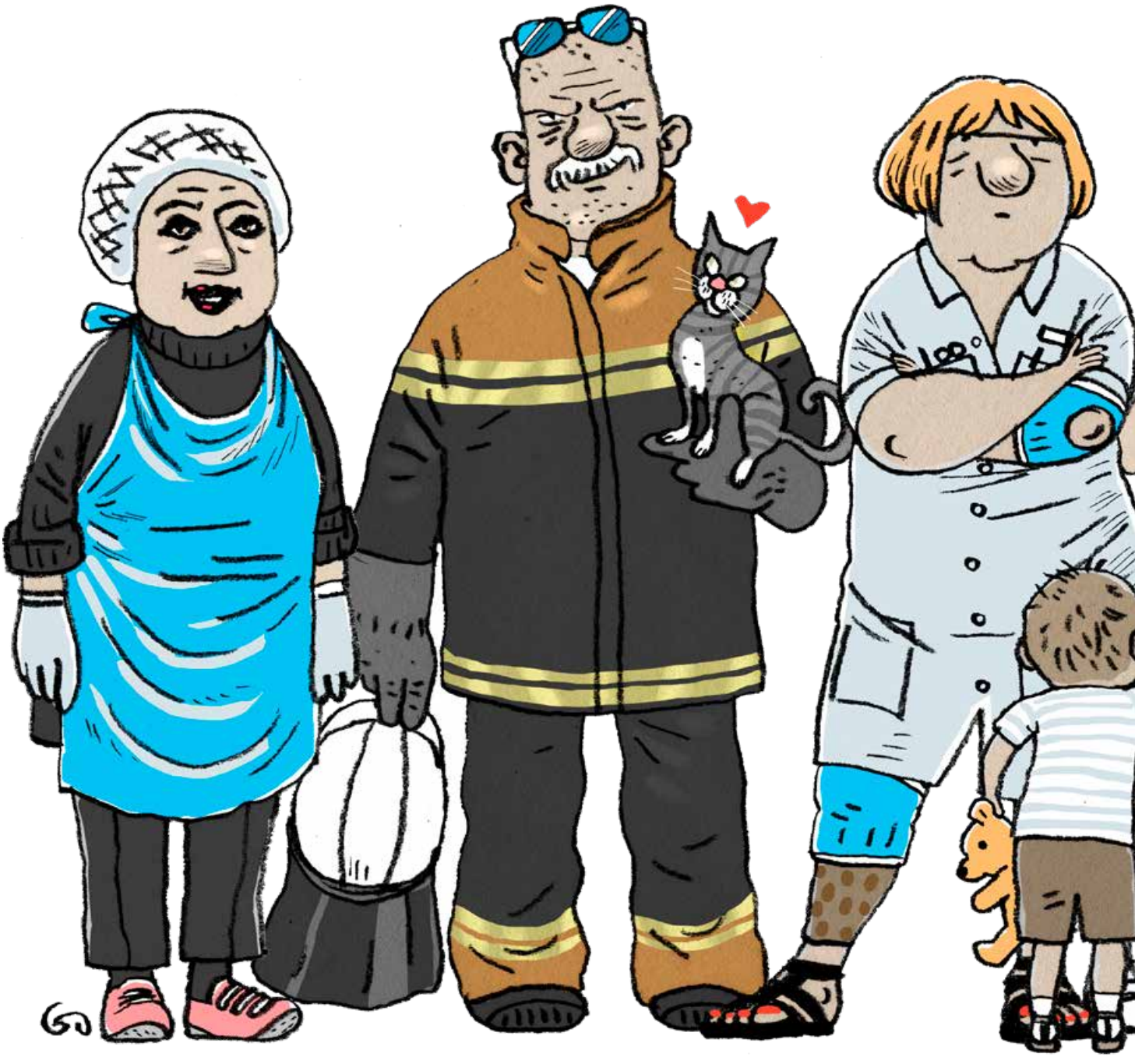
Meral Curucay
STUDSEDE OVER LØN – HENTEDE 60.000 KR.

Sosu-hjælper Meral Curucay tænkte 'noget er galt', da hun i januar sidste år tjekkede sin lønseddel. Hun var timelønnet afløser i hjemmeplejen i Odense og mente, hun manglede penge for arbejde på helligdage og gik derfor til sin tillidsrepræsentant. Og Meral havde ret. Faktisk havde hun løn og pension til gode for rigtig mange timer – og fik efterbetalt næsten 60.000 kr. Ikke nok med det. FOA fandt ud af, at fire af Meral Curucays kolleger havde været ude for samme fejl: De var timelønnede, men burde have været fastansatte. Tilsammen havde de næsten 200.000 kr. til gode.

Gitte Nielsen
STIKPRØVE VISTE FLERE LØNFEJL

Gitte Nielsen, sosu-hjælper på et fynsk døgntilbud, satte gang i en mindre lønlavine, da hun fik ændret sit timetal og for en sikkerheds skyld bad FOA Sydfyn tjekke lønsedlen. Der optrådte flere små fejl, og FOA Sydfyn udvidede stikprøven til at omfatte alle arbejdspladsens FOA-medlemmer – og her gik fejlene igen. Blandt andet stemte normtimer, SH-betaling og overarbejde ikke. FOA inviterede sig selv på besøg – og blev modtaget med åbne arme af ledelsen. I skrivende stund regnes der på det beløb, de ansatte har til gode, og der er etableret et rigtig godt samarbejde mellem FOA og arbejdspladsen om at undgå nye fejl.

Læs om
Årets løntjekkampagne 9.- 20. november på **foa.dk/løntjek**



DE PENSIONSMODNE

Nogle er så slidte, at de oplever jobbet som en ørkenvandring. Andre kan blive ved, men efterlyser en blød overgang til pensionsalderen. Og så er der dem, der gerne vil arbejde – også efter de har fået ret til folkepension. Alt efter helbred og økonomi må den enkelte nøje overveje, hvilken form for tilbagetrækning der passer bedst. For nogle kan det blive et valg mellem den sønderskudte efterlønsordning og den nye ordning om tidlig pension.

TEMA AF FINN DANIELSEN, FIDA@FOA.DK | ILLUSTRATION: GITTE SKOV | FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO OG JØRGEN TRUE

FOA-seniorer får brug for hele pensionspaletten

Seneste bud på at komme nedslidte til undsætning er regeringens forslag om tidlig pension, som en del FOA-medlemmer vil kunne bruge.

Medlemmer af FOA tænker langtfra ens om tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet. De fordeler sig lige som danskerne bredt set på forskellige typer med forskellige behov for og ønsker til, hvordan de vil afslutte arbejdslivet.

En undersøgelse viser dog, at 66 procent af medlemmerne på tværs af faggrupper regner med at stoppe, før de får ret til folkepension. Og endnu flere (79 procent) vil gerne benytte sig af tilbuddet om tidlig pension, hvis regeringen får sit forslag gennem Folketinget.

”Derfor er forslaget om tidlig pension så vigtigt for vores medlemmer. Mange er startet tidligt på arbejdsmarkedet, og de fleste har haft både fysisk og psykisk krævende opgaver,” siger FOAs formand, Mona Striib.

Men der er også brug for andre ordninger, mener hun.

”Vi vil gerne have en tretrinsraket med lettere adgang til førtidspension, seniorpension for de nedslidte og den tidlige pension til dem, der endnu ikke er helt nedslidte, men ikke kan holde de sidste år.”

Efterløn eller tidlig pension?

Ny forskning om tilbagetrækning viser, at der er væsentlige forskelle mellem FOAs store faggrupper. En fjerdedel af sosuerne vil for eksempel ’blive på arbejdsmarkedet så længe som muligt’, mens det kun er hver sjette dagplejer og hver tiende pædagogmedhjælper.

5 SENIORTYPER – HVEM ER DU?

En ny undersøgelse med deltagelse af næsten 16.000 danskere over 50 år opdeler dem i 5 typer. De tænker forskelligt om tilbagetrækning og har forskellige årsager til at forlade arbejdsmarkedet.

KILDE: PER H. JENSEN (RED.): ’SENIORARBEJDSLIV’ (2020). FAGBLADET FOA HAR FORDANSKET TYPE-BETEGNELSERNE, DER I UNDERSØGELSEN PRÆSENTERES SOM ’PUSH’, ’PULL’, ’JUMP’, ’STUCK’ OG ’STAY’.

Den udstødte

Trækker sig ufrivilligt fra arbejdsmarkedet. Føler sig ekskluderet på grund af aldersdiskrimination, manglende kvalifikationer eller fysisk/psykisk nedslidning. Dårligt arbejdsmiljø og dårligt helbred er udløsende faktorer, der har undermineret arbejdsevnen på forskellig vis.

Den typiske

Trækker sig frivilligt og følger de eksisterende normer for tilbagetrækning, for eksempel i forhold til efterløn og folkepension. Bruger de offentlige ydelser, når der er mulighed for det.

Cirka to ud af fem i de tre faggrupper forventer ifølge undersøgelsen at trække sig fra arbejdsmarkedet med efterløn. De af dem, der også bliver berettiget til tidlig pension, kan derfor komme i en valgsituation, påpeger Per H. Jensen, der er professor og arbejdsmarkedsforsker ved Aalborg Universitet.

”Hvis jeg havde valget, ville jeg nok vælge tidlig pension, for i efterlønnen får man en meget stor modregning fra sin arbejdsmarkedspension. FOAs medlemmer kom dog ret sent med i pensionsordningerne, så mange har en relativt lille opsparing og bliver derfor ikke modregnet i så høj grad. Budskabet er, at alle bør få lavet en individuel beregning af, hvad der bedst kan betale sig,” siger han.

Dødsstødet til efterlønnen

I sit forslag til tidlig pension vurderer regeringen, at i 2022 vil 4.000 personer indenfor FOAs faggrupper være berettigede til ydelsen. De mange, der har behov for at slutte arbejdslivet før folkepensionsalderen, må derfor satse på andre ordninger.

Per H. Jensen vurderer, at tidlig pension vil være dødsstødet til efterlønnen, og slidte seniorer vil derfor sprede sig på andre ordninger og ydelser.

”Nogle vil søge over i dagpenge- og sygedagpengesystemet, som vi allerede kan se det. Men ellers bliver tilbagetrækningspaletten i fremtiden: førtidspension, seniorpension, tidlig pension – og kun ganske få efterlønnere,” siger han. ★

POPULÆR EFTERLØN I RUINER

Efterlønnen var skræddersyet til mange FOA-medlemmers behov, og en høj andel har brugt den. En del gør det stadigvæk, selvom ydelser og vilkår er forringet.

- I 2010 fik 169.211 danskere udbetalt efterløn, i 2019 var det 59.140, et fald på 65 %.
- I 2010 fik 19.554 medlemmer af FOAs A-kasse efterløn, i 2019 var det 8.919, et fald på 54 %.

KILDE: JOBINDSATS.DK, PER H. JENSEN (RED.): 'SENIORARBEJDSLIV'

BAG OM ORDET

Tidlig pension hedder regeringens forslag om at give danskere, der som 61-årige har været på arbejdsmarkedet i 44 år, ret til at gå på pension tre år før den normale folkepensionsalder. Ved Fagbladets deadline blev der forhandlet om tidlig pension i Folketinget.

Se hvordan det lander på **fagbladetfoa.dk**

Den spontane

Trækker sig frivilligt fra arbejdet, når rejseliv, hobbyer og sociale gevinster (familie og venner) er vigtigere end arbejdslivet. Indre behov og værdier styrer tidspunktet for tilbagetrækning. Identiteten er ikke knyttet til jobbet, men til roller i privatlivet.

Den fastlåste

Vil gerne forlade arbejdsmarkedet, men bliver alligevel i jobbet. Nogle, fordi de anser ydelserne for lave og ikke har råd. Andre frygter social isolation, fordi de er singler eller har få venner.

Den vedholdende

Bliver frivilligt på arbejdsmarkedet, fordi jobbet ses som en del af den, man er, og betragtes som en værdi i sig selv. Arbejdet opleves som spændende og meningsfuldt, og det giver mulighed for relationer til gode kolleger. Oplever, at både selvopfattelsen og ens sociale liv styrkes på arbejdspladsen.

Fleksibel efterløn var den optimale ordning for Brita

Den forringede efterløn bruges stadig af FOAs faggrupper, men nu oftere i kombination med arbejde. For Brita Mossalski gav det en blød overgang til pensionslivet.

Da tidligere serviceassistent Brita Mossalski i 2014 gik fra fem- til tredages uge i sit job på Randers Sygehus, fik hun efterløn for sine to fridage. Og hun kunne glæde sig over en ydelse, hvor hendes pension ikke blev modregnet.

"Jeg kunne næsten ikke mærke lønnedgangen, og sygehuset betalte stadig ind til pension for fuld tid," siger nu 69-årige Brita Mossalski.

Hun startede som husassistent og blev senere uddannet til serviceassistent, men følte sig ikke slidt eller belastet af arbejdet.

"For mig handlede det om, at jeg ikke ville gå fra fuldtidsarbejde til ingenting. Det var jeg slet ikke klar til. Nu blev det en stille og rolig overgang på to år," fortæller Brita Mossalski.

Let at få ordningen

Hun holdt fri mandag og torsdag og arbejdede kun hver tredje weekend. Gode kolleger var den vigtigste grund til, at hun ikke var parat til at trække sig helt. Flere af dem benyttede sig også af den fleksible efterløn.

"Vi havde ingen problemer med at få ordningen. Men der blev også sat vikar på, ellers havde det nok ikke været så populært," griner Brita Mossalski.

Kombinationen af efterløn og arbejde er stadig en mulighed for at bygge bro mellem arbejds- og pensionistlivet. Men ydelsen er ikke så økonomisk attraktiv som i Brita Mossalskis tid på grund af forringelserne af efterlønnen. Det er ærgerligt, mener hun.

"Jeg har været heldig ikke at fejle så meget, men flere af mine kolleger var nedslidte. Der skal være ordninger til dem, der ikke kan så meget mere. For de løber stærkere og stærkere." ★

MANGE KOMBINERER JOB MED EFTERLØN

1. juli 2015 var hvert femte af de godt 10.500 FOA-medlemmer, der var gået på efterløn, stadig tilknyttet arbejdsmarkedet. Fem år senere er antallet af efterlønnere faldet til knap 8.700. Men andelen, der kombinerer arbejde med efterløn, er til gengæld steget til 38 %.

KILDE: FOA

Brita Mossalski havde stor glæde af ordningen med fleksibel efterløn, som betød en blød overgang til pensionisttilværelsen. Hun er en af 'de typiske' seniortyper, som bruger de offentlige ydelser, når der er mulighed for det.

Pensionen skærer i efterlønnen

Fleksibel efterløn kan stadig bruges, men da efterlønnen generelt er forringet, skal du være opmærksom på, at der nu optræder flere modregninger i ydelsen. Således skal alle dine pensionsopsparinger modregnes i din efterløn, hvis du er født 1. januar 1956 eller senere. Og det gælder uanset, hvornår du går på efterløn, og om du får pensionerne udbetalt.

Her kan du se tre eksempler på, hvad modregningen kan koste i efterlønnen.

Inge

Inge er født 1. december 1955. Hun får ikke udbetalt løbende livsvarig arbejdsmarkedspension. Derfor bliver hun ikke modregnet i sin efterløn, der i 2020 udgør 119,02 kroner i timen, hvilket svarer til 19.083 kroner om måneden.

Per

Per er født 1. december 1955 og får udbetalt løbende livsvarig arbejdsmarkedspension. 55 % af arbejdsmarkedspensionen modregnes i hans efterløn. Hans efterløn vil i 2020 udgøre 107,59 kroner i timen eller 17.250 kroner om måneden.

Anne

Anne er født 1. januar 1956. Hendes pensioner skal modregnes med samme procentsats, uanset hvornår hun går på efterløn. Hun bliver modregnet for både (forventet) årlig pensionsudbetaling og depotværdien af pensionen. Anne får derfor 95,32 kroner i timen eller 15.283 kroner om måneden i efterløn.

I alle tre eksempler er der følgende forudsætninger for beregningen:

- Løbende livsvarig arbejdsmarkedspension på 40.000 kroner om året.
- Depotværdi af pension på 500.000 kroner.
- Fuldtidsforsikring.
- Efterlønnen er trådt i kraft to år efter, beviset er udstedt – og medlemmet har i de to år arbejdet 3.120 timer.
- Lønindtægten er høj nok til at udløse højeste sats (den lave sats på 91 % er afskaffet for medlemmer født 1. juli 1959 eller senere).

KILDE: TRINE JØRGENSEN, KONSULENT I FOAS A-KASSE

DEN FASTLÅSTE

Social- og sundhedshjælper Jane Pichard-Sørensen har stadig et lille håb om, at hendes sidste arbejdsår kan blive tålelige. Hun har for nylig fået tilbudt operation og opfølgende behandling med stærk blodfortyndende medicin.

Jane er låst fast i jobbet

Benene føles som betonklodser, men stram økonomi afholder Jane Pichard-Sørensen fra at gå på efterløn.

Jane Pichard-Sørensen ved ikke helt, hvilken slags senior hun er. Hun kan spejle sig i typen, der må stoppe på grund af helbredet. Men også i den type, der gerne vil arbejde så længe som muligt, for hun er meget glad for sit job i Hillerød Kommunes hjemmepleje.

Hun er imidlertid endt som en af de fastlåste: Hun døjer med sygdom – åreforkalkning – men er nødt til at arbejde af økonomiske grunde.

”Jeg har været 45 år på arbejdsmarkedet og synes egentlig, at jeg har gjort, hvad jeg skulle,” siger 61-årige Jane Pichard-Sørensen, der er social- og sundhedshjælper og tidligere også har arbejdet på både dag- og døgninstitutioner.

Hun har opgivet håbet om at arbejde, til hun som 67-årig kan få folkepension. Og går hun på efterløn som 63-årig, bliver det på den lave sats. Det har hun ikke råd til.

”Så jeg er nødt til at arbejde, til jeg er 64, og det vælter min verden. Vi har en stram økonomi, og skal jeg gå før, må vi sælge det hus, hvor min mand og jeg boet i 38 år.”

Jane Pichard-Sørensen fik for halvandet år siden åreforkalkning i sine ben, og sygdommen er en belastning i hendes arbejde. Den betød så mange sygedage, at hun blev fyret fra et tidligere job. Hun arbejder nu 28 timer i aftenvagt.

”Når jeg bliver presset hårdt, bliver mine ben som betonklodser og smerter voldsomt. Får jeg fred nogle minutter, kan jeg fortsætte. Bare ikke i en uendelighed.”

Ramt af forringelser i efterløn

Jane Pichard-Sørensen føler sig afmægtig. Hun kan ikke vente på almindelig førtidspension, hvor sagsbehandlingen kan være langvarig, og hendes arbejdsevne overstiger kravene til seniorpension. Regeringens forslag om tidlig pension hjælper hende heller ikke. Ifølge det udspil skal hun stadig arbejde, til hun fylder 64 år.

”Jeg kan ikke få andet end efterløn, og jeg synes bare, at jeg er blevet ramt hver gang, den er blevet forringet.” ★

Tidligt på pensionen – sammen med konen

Når Claus Bovin skal lægge brikkerne i sit pensionspuslespil, fylder mulighederne for at være sammen med familien mest.

54-årige Claus Bovin, der er chauffør i Nordsjællands Brandvæsen, tager gerne imod regeringens tilbud om tidlig pension, hvis det bliver vedtaget i Folketinget. Så kan han nemlig gå på pension nogenlunde samtidig med sin fem år ældre kone.

”Vi vil gerne have den tid sammen, så vi kan rejse og nyde børn og børnebørn. Jeg er klart ’den spontane’,” siger han med henvisning til de fem seniortyper.

Før muligheden for tidlig pension kom på banen, har han regnet med selv at skulle spare op, hvis han ville starte sit otium før folkepensionsalderen, som for ham er 68 år. Han har droppet efterlønsordningen, fordi den blev for ringe, og han ikke stolede på den.

”Jeg tror ikke, jeg holder de 14 år til folkepensionen,” siger Claus Bovin, der som 15-årig kom i lære som mekaniker, arbejdede med kraner i mange år og fik ødelagt sin skulder af mange løft.

Mange, der er startet tidligt på arbejdsmarkedet, dør tidligere end andre, så der er jo retfærdighed i, at de også skal tidligere på pension, mener Claus Bovin. Samme sans for retfærdighed gør ham også tilfreds med den ydelse, som regeringen har foreslået i sit udspil til tidlig pension (pt. 13.550 kroner om måneden).

”Jeg ved ikke, om jeg kan leve for det. Men det er jo det, pensionister får. Jeg kan ikke se, hvorfor vi skulle have mere ved at være på tidlig pension.” ★

”Jeg er hoppet ud af efterlønnen, for jeg stolede ikke på den. I stedet har jeg prøvet at gemme pengene og spare op,” siger Claus Bovin.

DEN SPONTANE

GUIDE
HER KAN DU FÅ HJÆLP

1. **Pensionsinfo.dk** – kan vise dig, hvor stor din pensionsopsparing er, og hvor meget du kan regne med at få udbetalt.
2. **Din FOA-fagforening** – kan rådgive om, hvilke former for tilbagetrækning du har ret til, og hvad du bedst kan gøre i netop din situation. Find din afdeling på foa.dk/afdeling.
3. **Din lokale FOA-A-kasse** – kan hjælpe med beregning af den efterlønsydelse, du kan forvente.
4. **PenSam** – kan rådgive bredt om pensionsforhold med udgangspunkt i din arbejdsmarkedspension.
5. **Udbetaling Danmark** – kan især være nyttig, hvis du har spørgsmål om ydelsen på førtidspension og seniorpension.
6. **Dit lokale jobcenter** – skal rådgive om de ydelser, du kan være berettiget til, og er især relevant for dem, der allerede modtager en ydelse fra kommunen (for eksempel sygedagpenge).

TÆT PÅ

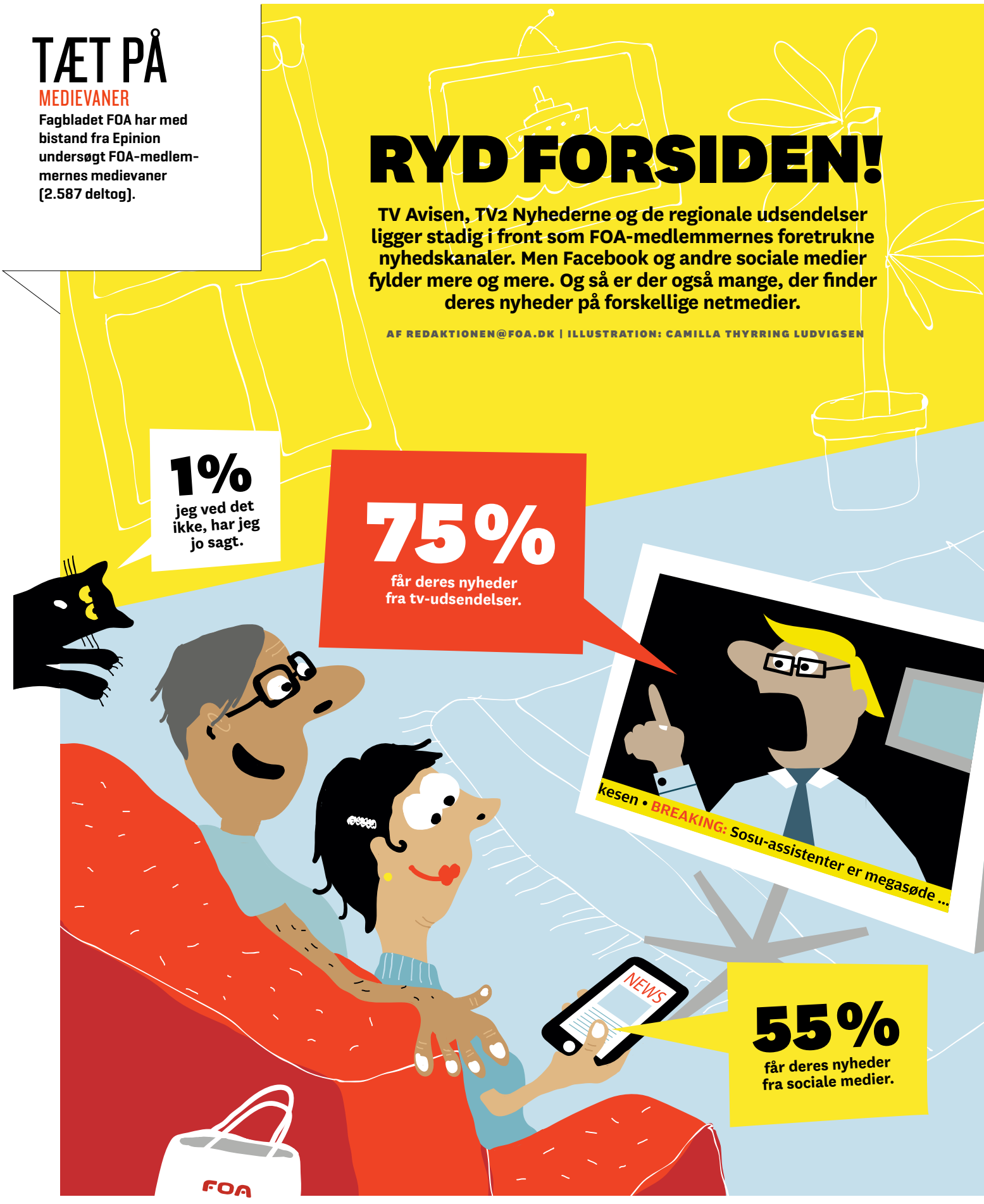
MEDIEVANER

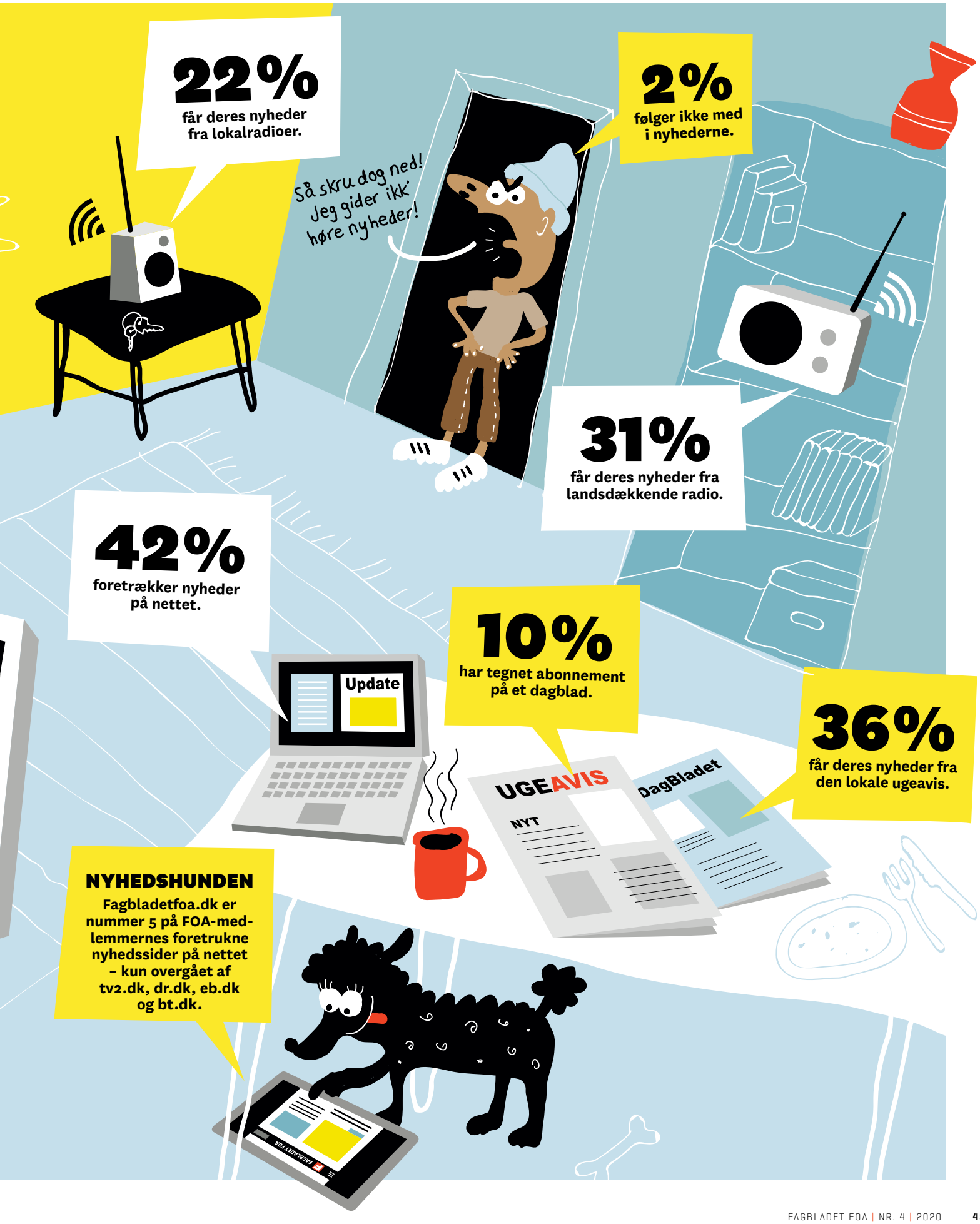
Fagbladet FOA har med bistand fra Epinion undersøgt FOA-medlemmernes medievaner (2.587 deltog).

RYD FORSIDEN!

TV Avisen, TV2 Nyhederne og de regionale udsendelser ligger stadig i front som FOA-medlemmernes foretrukne nyhedskanaler. Men Facebook og andre sociale medier fylder mere og mere. Og så er der også mange, der finder deres nyheder på forskellige netmedier.

AF REDAKTIONEN@FOA.DK | ILLUSTRATION: CAMILLA THYRRING LUDVIGSEN




22%
får deres nyheder fra lokalradioer.
Så skru dog ned! Jeg gider ikk' høre nyheder!
2%
følger ikke med i nyhederne.
31%
får deres nyheder fra landsdækkende radio.
42%
foretrækker nyheder på nettet.
Update
10%
har tegnet abonnement på et dagblad.
UGEAVIS
NYT
DagBladet
36%
får deres nyheder fra den lokale ugeavis.
NYHEDSHUNDEN
Fagbladetfoa.dk er nummer 5 på FOA-medlemmernes foretrukne nyhedssider på nettet – kun overgået af tv2.dk, dr.dk, eb.dk og bt.dk.

”JEG ELSKER AT ARBEJDE MED MENNESKER ER VERDENS STØRSTE KLICHÉ. MEN DER ER BRUG FOR DEM, DER VIRKELIG ELSKER DET, NÅR DIT BARN ER VED AT DØ”

Vi kan alle vælge at være der for andre, mener Anne-Grethe Bjarup Riis, der har skrevet en bog om sin kræftsyge søn. Hun ved om nogen, hvordan det føles, om medarbejdere har taget det valg eller ej, når de går ind til en familie i opløsning.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: TOBIAS STIDSEN

Anne-Grethe Bjarup Riis havde ikke set det størknede blod. De madrester, der havde sat sig fast i flager på huden, de fedtede skjolder på pudebetrækket. Men da en medarbejder på Rigshospitalets børnekræftafdeling trådte ind på stuen og bryskt gik i gang med vaskekluden, blev skuespiller, instruktør og forfatter Anne-Grethe Bjarup Riis smerteligt bevidst om, hvor snavset hendes kræftsyge søn, Gilbert, var.

”Vi kæmpede for at overleve. Men hun så os ikke. Det eneste, hun så, var infektionsrisiko. Jeg sad tilbage og følte mig som verdens største lortemor, der ikke kunne finde ud af noget, når jeg ikke engang kunne holde ham ren,” siger hun om episoden fra begyndelsen af det forløb, der varede, fra Gilbert som otteårig blev diagnosticeret med leukæmi og to og et halvt år frem.

Vi har et valg – hver dag

I dag er Gilbert 13 år og raskmeldt. Familien er på overfladen kommet helskindet igennem det, på trods af at ’det først er i løbet af det seneste år, at det er blevet rart at være derhjemme igen’, som hun siger.

Selv har hun skrevet bogen ’I Guds Rige’ om tiden, hvor Gilbert lå med slanger i hele kroppen og kastede op, og hun selv havde en konstant følelse af at skulle besvime. Og om de svigt, der undervejs åbenbarer sig.

”Jeg er optaget af valget,” siger Anne-Grethe Bjarup Riis om det valg, ethvert menneske står over for, og som også er udgangspunktet i de film, hun har instrueret. For de valg tilhører ikke kun den ekstreme situation.

”Hver eneste dag har vi et valg. Om vi vil være i det smertelige sammen med andre mennesker. Om vi vil være der for andre og gøre det rigtige, og det er lige præcis det valg, ansatte inden for velfærdsområdet står i hver eneste dag,” siger hun.

Verdens største kliché

Det kan ikke overvurderes, hvad det betyder, når en medarbejder træffer det valg, mener Anne-Grethe Bjarup Riis.

”Det lyder som verdens største kliché, når man siger: ’Jeg elsker at arbejde med mennesker’. Men der er så meget brug for dem, der elsker det. Som vil det og kan det, og som kan sætte sig ind i det psykoland, de syge og pårørende befinder sig i.”

På børnekræftafdelingen blandede sorgen og desperationen sig med vrede, uretfærdighed, svigt og ensomhed. Følelser, Anne-Grethe Bjarup Riis skammede sig over. Som da hun så et hjerneskadet barn og glædede sig over, at det ikke var hendes eget.

”Heldigvis er der nogle medarbejdere, du virkelig kan mærke. Dem, der møder mennesket og anerkender, at vi har det pissedårligt.”

For Anne-Grethe Bjarup Riis handler det ikke om, at en medarbejder skal sidde to timer på sengekanten og holde i hånd.

”Det handler mindst lige så meget om nærværet i de korte øjeblikke. Om at sige dit navn, når du kommer ind på stuen. Anne-Grethe

OM ANNE-GRETHE BJARUP RIIS

Anne-Grethe Bjarup Riis (født 1965) er forfatter, filminstruktør og skuespiller.

Hun har været med i både film, tv-serier og teaterstykker, bl.a. Lars von Triers ’Idioterne’.

Som instruktør står hun bl.a. bag ’Hvidsten Gruppen’ om modstandsfolk under Anden Verdenskrig og ’Tarok’.

Der er nogle medarbejdere, du virkelig kan mærke. Dem, der kan være i smerten sammen med dig.

ANNE-GRETHE BJARUP RIIS
FORFATTER TIL BOG OM SIN SØNS KRÆFTFORLØB

Bjarup Riis holder blikket og bliver ved med at holde det for at illustrere sin pointe.

”Jeg kan ikke forklare det bedre, end at de tør være i det ubehagelige rum, og at de tør det så meget – ja, det lyder mærkeligt – så man også kan have det fedt.”

Som for eksempel Solvej. Anne-Grethe Bjarup Riis’ ansigt lyser op, da hun fortæller om Solvej, som hun mødte i elevatoren sammen med Gilbert i kørestol. De var på vej til lægesamtale for at få at vide, om han skulle have øget sin kemodosis – og dermed risikerede at dø.

”Hun var eminent god til at fange de følelser, der konstant flytter sig op og ned fra den dybeste desperation til også at kunne grine sammen med Gilbert, der sad bag sit mundbind. Jeg klyngede mig til hende, hendes optimisme og nærvær.

Lægen nølede med svaret

Modsat lægen, der nølede med svaret og rodede rundt i computeren.

”Hun skulle lige et eller andet. Det kan man simpelthen ikke. Jeg følte jo, at vi ventede på dommen: Skulle vi leve eller dø?”

”Hvordan systemet – og medarbejderne i det – griber og ikke griber mennesker i deres største krise, har Anne-Grethe Bjarup Riis ikke kun skrevet om. Siden Gilbert fik sin diagnose, har hun filmet alt, der skete.

”Om man går på arbejde på Rigshospitalet, på plejehjemmet, som lærer, eller om man skriver en bog eller laver en film: Man kan altid vælge, om man vil være der for andre, eller om man vil lukke øjnene. Det valg er for mig helt essentielt.” ★

MASCH@FOA.DK

Tag med FOA til Folkemøde

Ferie, folkemøde og fællesskab

FOA Camping 2021

13.-20. juni 2021

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

Fra torsdag er der Folkemøde med et overflødighedshorn af tilbud.

FOA betaler lejen til Sandvig Familiecamping. Du skal enten medbringe telt, campingvogn eller camplet og betale for strøm og morgenmad. Det er vigtigt, at du oplyser, hvad du overnatter i, af hensyn til antallet af pladser.

Ved tilmelding betales 300 kr. pr. voksen for morgenmad og 125 kr. for børn. (Kan ikke fravælges). Hver morgen fra mandag til søndag, hvor Folkemødet slutter, er der stor morgenbuffet, som nydes sammen med alle de andre deltagere på FOA-campen.

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

Tilmelding er bindende

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

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

LOW AROUSAL

RO SMITTER

Low Arousal er en metode til at håndtere vold på specialområdet, men i de senere år har teorien også vundet indpas i arbejdet med børn i dagtilbud.

AF MALIN SCHMIDT

Hver eneste dag er der konflikter i garderoben i danske dagtilbud. Hver dag er der kamp om samme gode cykel, og hver dag håndterer medarbejderne løbende de konflikter, der opstår.

"Vi rummer i høj grad børns konflikter, fordi vi ved, at de er impulsstyrede, og når vi rummer, tager vi ansvar. Low Arousal er en måde at tage ansvar på," siger psykolog Bo Hejlskov Elvén, som gennem mange år har arbejdet med Low Arousal i pædagogisk arbejde.

Teorien er udviklet for at kunne håndtere vold blandt utilpassede unge, men bliver i stigende grad også brugt i arbejdet med børn i dagtilbud.

Ingen læring i at mislykkes

Low Arousal handler om at tilpasse sin kommunikation og krav til den borger, man som ansat står over for.

"At arbejde med dine egne følelser er grundtanken," lyder det fra Bo Hejlskov Elvén om de konflikter, som ofte opstår i dagtilbud, fordi et barn ikke kan honorere de forventninger, vi har.

Vi har en tendens til at tro, at fordi Knud kunne sidde stille ved samlingen i går, må han også kunne det i dag. Hvis han ikke kan leve op til forventningen, så kommer problemadfærden.

"Og så irettesætter vi – eller endda skælder ud," siger Bo Hejlskov Elvén.

Men der er ingen forskningsmæssig dokumentation for, at børn lærer ved at mislykkes, understreger han.

"Det giver kun negative erfaringer. Vi skal i stedet møde barnet med venlighed og nærvær, og her er Low Arousal et godt værktøj."

Stemme og kropsholdning påvirker

For følelser smitter. Et barn, der er uroligt, sender ofte uroen videre til dig, ligesom du med dine følelser både kan være med til at eskalere konflikten eller være med til at tage luften ud af den.

"Hvis du selv er rolig, bliver barnet også roligere. Når du er rolig i kroppen, handler du relevant. Se på, hvad der påvirker dig, så du kan blive ved med at være rolig. Står du afvisende med armene over kors? Taler du roligt eller ophidset? Hvordan afleder du barnet, og hvordan skærmer du dig for affektsmitte?"

Hvor opstår konflikterne?

For at få metoden på rygraden og skabe de forandringer, der skal til, er det nødvendigt at gøre det til en vane at evaluere konfliktsituationerne.

"For eksempel sker mange konflikter i garderoben af den enkle grund, at vi har for mange børn der på samme tid, så kan vi nøjes med at tage tre børn derud ad gangen?" spørger Bo Hejlskov Elvén.

For vi kan ikke lære barnet ikke at komme i konflikter.

"Børn gør det bedste, de kan. Deres frontallapper er ikke udviklede, og de reagerer med impulser. Når vi har konflikter samme sted på samme tid hver dag, må vi finde ud af, hvad vi skal ændre på." ★ MASCH@FOA.DK

FOTO: PR

Om Bo Hejlskov Elvén
Er autoriseret psykolog og har i mange år arbejdet med adfærdsproblemer, blandt andet indenfor det sociale område. Han er forfatter til flere bøger om Low Arousal-tilgangen og er i gang med et forskningsprojekt om pædagogisk etik ved Birmingham City University.

BAG OM ORDET

Low Arousal, også kaldet rogivende eller afstemt pædagogik, tager udgangspunkt i, at mennesker reagerer med udfordrende adfærd, når de har mistet kontrollen over sig selv og er havnet i en tilstand af kaos. Teorien blev udviklet i 1990'erne af forskeren Andrew McDonnell og er i dag en internationalt anerkendt metode til konfliktnedtrapning.

Læs mere
vidensportal.dk – skriv 'low arousal' i søgefeltet

FAGLIG PRAKSIS

Læreplanen ligger i hver enkelt situation

Dagplejen i Ikast-Brande har gjort Den styrkede pædagogiske læreplan til dagplejernes egen i en grad, så Ulla Bækgaard Christensen nu tænker den ind i alt, hun gør.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: TOBIAS STIDSEN

Dagplejer Ulla Bækgaard Christensen har gjort det til en vane. Hver dag, i hver eneste situation ser hun på de muligheder, der er for at udbygge en leg eller en hverdagsrutine med de seks læreplanstemaer fra Den styrkede pædagogiske læreplan, som trådte i kraft 1. juli 2018, og som dagtilbuddene har haft to år til at implementere.

Det kan være det motoriske i at bruge en lille kniv til at skære et æble med. Eller at undersøge kernehuset og tale om, hvordan kernerne er grunden til, at der vokser nye æbletræer ude i haven. Eller om det er i fællesskabet, når børnene får forklæder på og hjælper til i køkkenet.

"Jeg ser på omgivelserne og situationen og forsøger hele tiden at udvide den sprogligt, motorisk og socialt ud fra læreplanen," siger hun.

Dagplejerne er læreplanen

I Ikast-Brande Kommune har man forsøgt at få dagplejerne til at indtænke læreplanen i deres praksis – faktisk i alt, de gør i løbet af dagen. Efter et fælles oplæg har dagplejerne selv fundet ud af, hvordan de i legestuen ville arbejde med læreplanen ud fra det pædagogiske måltid. Undervejs har konsulenten evalueret dagplejernes tilgang til læreplanen. En tilgang, Ulla Bækgaard Christensen i den grad har taget til sig.

"Her i Ikast-Brande har man sagt, at vi er læreplanen. Den skal simpelthen ligge i vores dna. Om vi er i sandkassen, skifter en ble eller bare leger. Det handler om at få det ind i sin tænkning."

På den måde er læreplanen ikke et projekt, der stopper i morgen, og den adskiller sig fra de tidligere læreplaner med teateruger og naturprojekter. I stedet er den et pædagogisk udgangspunkt for interaktionen med børnene.

"Jeg har gjort det så meget nu, at det sker næsten automatisk," siger Ulla Bækgaard Christensen, der har bygget en lille bane på græsplænen bag sit hus for at illustrere, hvordan hun arbejder med Den styrkede pædagogiske læreplan.

Koen spiser kløver

Banens første stop er en hoppeko og en hoppehest, som Nicole og Josefine på halvandet hopper af sted på.

"Men det er ikke bare en hest, den har også runde, hvide prikker, to ører, en hale, og den kan spise noget kløver fra græsplænen," siger Ulla Bækgaard Christensen, og børnene begynder at fodre dyrene med kløver og klappe dem på mulen.

"Og så kan man synge 'Jens Petersens ko den har horn'. Og vi kan læse en bog om kalven, der blev væk, når vi kommer indenfor. Og i morgen kan vi gå ned og besøge køerne og deres kalve på marken. Jeg tager billeder, som vi ser på, når vi kommer hjem, så de også selv kommer i gang med at sætte ord på. Alt hænger sammen i et stort hele," siger Ulla Bækgaard Christensen. ★

MASCH@FOA.DK

BAG OM ORDET

Den styrkede pædagogiske læreplan og ændringen af dagtilbudsloven 1. juli 2018 slog fast, at dagtilbuddene har ansvar for at etablere et læringsmiljø, der over hele dagen og i forbindelse med leg, rutinesituationer, vokseninitierede aktiviteter mv. giver børn mulighed for at trives og lære, og at læringsmiljøet skal bygge på et bredt læringsbegreb.

KILDE: EVA.DK

”Den styrkede pædagogiske læreplan giver mulighed for, at jeg udvikler mig hele tiden, og den hænger meget bedre sammen med pædagogisk praksis, fordi den har sit udgangspunkt i legen,” siger dagplejer Ulla Bækgaard Christensen.

GUIDE

3 RÅD TIL ARBEJDET MED DEN STYRKEDE PÆDAGOGISKE LÆREPLAN

1. **Se på omgivelserne**
   Se på omgivelserne, legene og undersøg, hvilke muligheder der udspringer af hver situation. For i en snak om formen i sandkassen ligger der for eksempel også farver og funktioner. Gør brug af det i både samtale og leg.

2. **Skab et rum til refleksion**
   Ud over løbende refleksioner så brug 10 minutter i løbet af middagspausen på at overveje, om du kunne have gjort noget anderledes.

3. **Brug dine kolleger**
   Brug den viden, der ligger i fællesskabet, når I diskuterer læreplanen og brug den erfaring, der ligger i dagplejegruppen, når I taler om, hvordan I hver især arbejder med den.

KILDE: DAGPLEJER ULLA BÆKGAARD CHRISTENSEN

HUSK!

23. oktober
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 flere job hver uge. Jo flere ledige stillinger, der er, desto flere skal du søge og registrere i din joblog. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

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

På efterløn: Husk ½-årserklæring
Hvis du er på efterløn og er på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert halve år, skal du fra 1.-14. november indsende din erklæring. ½-årserklæringen dækker perioden 1. maj - 31. oktober 2020. Du kan indsende erklæringen fra foa.dk/halvårserklæring.

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 callcentret på tlf. 46 97 10 10. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

FÅ VEJLEDNING OM UDDANNELSE

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

Hvis du overvejer at begynde på en ny uddannelse, tage et kursus eller at bygge oven på den uddannelse, du allerede har, kan du på Uddannelses-Guiden (ug.dk) få et overblik over dine muligheder.

Ug.dk er Børne- og Undervisningsministeriets nationale informations- og vejledningsportal, og her kan du finde aktuel viden om alle offentligt anerkendte uddannelser i Danmark, det vil sige ungdomsuddannelser, videregående uddannelser og voksen- og efteruddannelser.

Desuden er der inspiration at hente til en lang række job og karriereveje. Og der er hjælp at hente med at få overblik over de økonomiske muligheder, der er indenfor de forskellige typer af uddannelse.

Få svar både aftener og weekender
Via ug.dk kan du også bruge eVejledning, som er en landsdækkende mulighed for at få anonym vejledning om job og uddannelse – hvad enten du overvejer et AMU-kursus, en erhvervsuddannelse eller anden uddannelse. Du kan få hjælp på eVejledningen både dag, aften og weekend på telefon, chat, Skype og mail.

eVejledning tilbyder også digitale liveoplæg for voksne, som du nemt kan deltage i. ★ REDAKTIONEN@FOA.DK

Læs mere
ug.dk/evejledning

A-kassen holder webinarer

Fra oktober og frem vil du hver måned kunne sidde hjemme i sofaen eller på den lokale café og få inspiration til din jobsøgning.

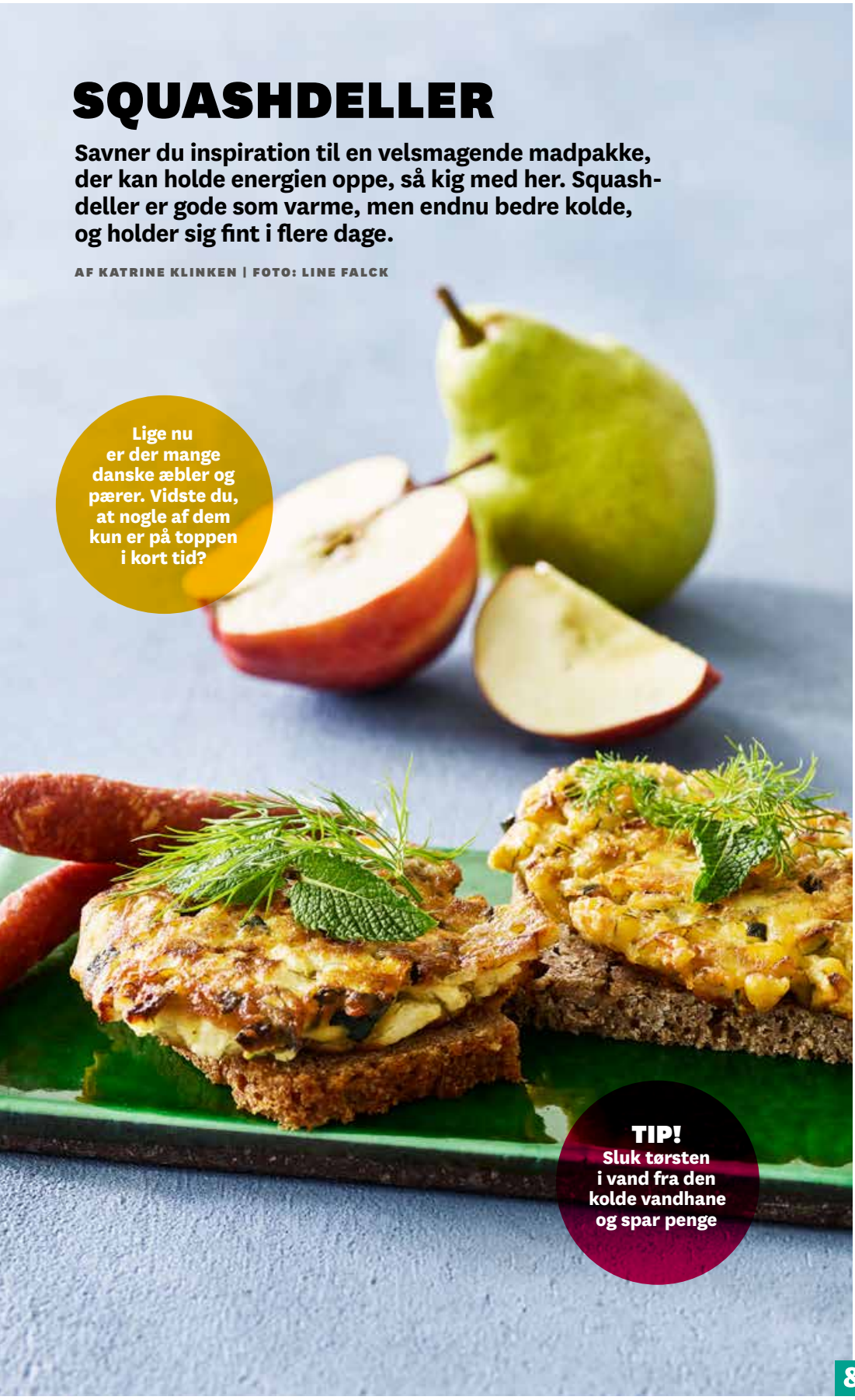
Den første torsdag i hver måned holder a-kassen nemlig webinarer om emner som 'Sådan skriver du en god jobansøgning', 'Sådan går du til jobsamtale', 'Sådan læser du en jobannonce' med mere. Tilbuddet er til alle medlemmer af FOAs A-kasse, men er især målrettet ledige medlemmer.

Webinarerne varer typisk 30 minutter og henvender sig til alle FOAs faggrupper. Du kan se de planlagte webinarer på foa.dk/a-kasse. Du tilmelder dig til et webinar ved at kontakte din lokale a-kasseafdeling. ★

SQUASHDELLER

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. Squashdeller er gode som varme, men endnu bedre kolde, og holder sig fint i flere dage.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK



Lige nu er der mange danske æbler og pærer. Vidste du, at nogle af dem kun er på toppen i kort tid?

TIP!
Sluk tørsten i vand fra den kolde vandhane og spar penge

Squashdeller med feta og dild

12-15 stk.

300 g squash
1 løg
1 spsk. olivenolie
150 g. feta eller salatost
2 æg
35 g hvedemel
2 håndfulde dild
6-8 mynteblade
Et drys salt
Friskkværnet peber
Ca. 1 dl olivenolie til stegning

Drys
Lidt dild og mynteblade

Tilbehør
Snackpølse
Rugbrød eller grovbolle

Opskrift
Vask squashen. Skær den ud i små firkanter på få millimeter.

Pil og hak løget. Steg løg klart i olivenolie.

Mos osten med en gaffel og pisk sammen med æggene. Drys mel i blandingen og rør den ensartet. Tilsæt de stegte løg, squashternene og skyllet hakket dild og mynte. Krydr med salt og peber, men kun lidt salt, da osten er salt.

Form squashdeller med to spiseskeer og steg dem i rigeligt olivenolie ca. 5 min. på hver side på en sliplet pande, til de er gyldne og gennembagte. Tag dem af panden, mens olien er varm, så squashdellerne ikke bliver for fedtede.

Nyd squashdeller på rugbrød eller med en bolle. Drys evt. med dild og spis sammen med snackpølse.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent.

Læs mere
instagram.com/katrineklinken

QUIZ

1. **En af de typiske senfølger ved covid-19 er?**
A. Irriteret tyktarm
B. Udslæt i ansigtet
C. Invaliderende træthed

2. **Brita Mossalski har haft stor glæde af ordningen med?**
A. Tidlig pension
B. Fleksibel efterløn
C. Seniorpension

3. **Hvor mange ansatte på bo- og væresteder har fået anerkendt PTSD som arbejdsskade i perioden 2013-2019?**
A. 98
B. 146
C. 36

4. **Hvad har Michael Maiböll altid været draget af?**
A. Fluefiskeri
B. Amerikansk fodbold
C. Cirkusmiljøet

5. **Hvorfor skal Micheal Jens Pedersen have et kollegakram?**
A. Om fredagen har han altid wienerbrød med
B. Han driller folk på en god måde
C. Han har aldrig en sygedag

6. **Blandt de nyhedssider på nettet, som FOAs medlemmer besøger, ligger fagbladetfoa.dk på en?**
A. 2. plads
B. 5. plads
C. 10. plads

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.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Send dit svar til: brevkasse@foa.dk **senest 16. november.**
Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 3/2020 blev **Susanne Birch, Auning**.

PenSam indkalder til

VIRTUELT ÅRSMØDE 2020

Forbrugergruppen for Social og Sundhed

Forbrugergruppen for Pædagogisk sektor

Forbrugergruppen for Kost og Service

Forbrugergruppen for Teknik og Service

Onsdag den 4. november

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 6 uger** før mødet afholdes til **forbrugergrupper@pensam.dk** eller med post til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Udover medlemmer af forbrugergrupperne, kan alle med en pension i PenSam deltage i årsmødet.
Hvis du vil deltage, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet på mail **forbrugergrupper@pensam.dk**.

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

PenSam
Gi'r god mening

Få rabat hele efteråret

– se mere på **pluskort.dk**

PlusDyr.

ZOO byder på alverdens spændende oplevelser hele efteråret og mere end 4.000 fantastiske dyr.

10 %

ZOO

PlusHerretøj.

Shop sæsonens nyheder inden for tøj og sko i udvalgte butikker samt på tøjeksperten.dk med rabat.

4 %

TØJ | eksperten

PlusRustbeskyttelse.

Få rystbeskyttet bilen med MERCASOL, som er udviklet til at klare det nordiske klima.

15 %

MERCASOL

PlusLamper.

Mangler du ekstra belysning her til efteråret, så se det store udvalg hos Lysmesteren.

15 %

Lys MESTEREN
WWW.LYSMESTEREN.DK

PlusBil.

Kør vinteren sikkert i møde. Hos Euromaster får du rabat på både dæk og service.

10 %

EUROMASTER
Dæk & Autoservice

PlusRejser.

Trænger du til sol og varme? Så bestil din næste charterrejse hos Apollo Rejser.

3-5 %

apollo

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabataftaler. Læs vilkår og betingelser for rabataftaleme på pluskort.dk

FOA PlusKort.

DET SKER

ESBJERG

Seniorklubben (Vejen afd.). 2. nov. kl. 14: Enkeltbillet fra København til Rejsby v. Lone Clausen i Sognegården Vejen, Nørregade 98. 7. dec. kl. 12: Julefrokost, Markeds Restaurationen, Markedsvej 7, Brørup. Vi slutter 2020 af med julehygge, amerikansk lotteri og julesange fra vores røde sangbog. Pris 175 kr. + drikkevarer. Tilmelding senest 30. nov.

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 18. nov. kl. 13.30: Livet i en flygtningelejr i Palæstina v. bedemand Dennis Tobiassen, Slangerup. 9. dec. kl. 12: Julefrokost med lækker mad, øl, vand, snaps, kaffe, guf, lotteri med gode præmier m.m. Pris for FOA-medlemmer 225 kr./gæster 325 kr. Sidste bindende tilmelding er 1. dec. Der kan også betales på forudgående møder eller på mødet 18. nov. til kassererer Anny Lorentzen eller via netbank på reg. 2232 – konto 4397151072. Husk at skrive navn på indbetalingen. Maks. 50 deltagere.

HORSENS

Seniorklubben. 20. okt. kl. 14: Fængselspræst Jesper Brikler vil fortælle om livet i det topsikrede Enner Mark Fængsel. Der er kaffe og kage, pris 20 kr. 10. nov. kl. 14: Julebanko – 1 kort 8 kr., 3 stk. 20 kr. Der sælges også amerikansk lotteri. Klubben giver gevinsterne. Der er kaffe og julekage, og der kan her og senest 23. nov. købes billetter til julefrokosten efter aftale med kasserer Sonja Andersen på 60 71 17 80, og der betales ved tilmeldingen. 29. nov. kl. 13: Julefrokost på Det Ny Kronborg. Vi mødes tidligst kl. 12.30. Underholdning v. Helle og Leif. Der er amerikansk lotteri samt 3 gevinster på billetten. Pris 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for ægtefælle/samlever. 5. jan. 2021 kl. 14: Nytårskur, hvor også kontingent kan betales. For at deltage i seniorklubbens program skal du være medlem. Årlig kontingent 160 kr. – henvend dig til formand Dorrit Bank på 60 19 70 16 eller kasserer Sonja Møller Andersen på 60 71 17 80. Begge træffes bedst ml. kl. 17-18.

HOLSTEBRO

Seniorklubben. 29. oktober kl. 14: Kaffe og kage mellem krudt og kugler v. Ruth Brink Christensen. 12. nov. kl. 14: Formand for ældrerådet i Holstebro, Erik Mitens fortæller om ældrerådsarbejde generelt og om de opgaver, de bakser med i Holstebro Kommune. 26. nov. kl. 14: Kunsten at bevare livsmodet trods modgang v. foredragsholder Agnethe Odgaard-Jensen fra Thy. 10. dec. kl. 12: Julefrokost m. god mad, lotteri og masser af hygge. Musik v. Jens Madsen. Pris 180 kr. Bindende tilmelding senest 4. dec. til Signe Holgersen på 23 67 86 08 eller 97 41 40 38. Dørene åbnes kl. 11.45.

ODENSE

Seniorklub. 3. nov. kl. 10-11.30: Foredrag om vigtigheden af at lave fremtidsfuldmagter v. Charlotte Schultz. Der serveres kaffe og brød i pausen. kl. 11.40- 13: Musikalsk underholdning v. Jan Kjeldsen. 24. nov.: Indkøbstur og julefrokost. Opsamling: Verjerboden Nyborg kl. 8, Amtsgården Ørbækvej kl. 8.30, Dannebrogsgade kl. 9. Vi kører en hyggelig tur ned over grænsen til Fleggaard, hvor der bliver tid til at handle. Derefter kører vi tilbage til Holbøl Landbohjem, hvor der venter en stor lækker julefrokost (det kolde bord). Efter frokost kører vi hjemad og forventer at være i Odense ca. kl. 17. Husk pas! Pris 425 kr./ikkemedlemer 525 kr. 5. januar 2021 kl. 10-12: Nytårskur i FOA, Vesterbro 120 Odense.

RANDERS

Afdelingen. 3. nov.: Generalforsamling i Randers FC's lokaler, Cepheus Park Randers, Viborgvej 92, Randers NV. Dagsorden kan læse på foa.dk/randers senest 20. okt. Der tages forbehold for eventuelle ændringer i sundhedsmyndighedernes anbefalinger.

SKIVE

Seniorklubben. 26. nov. kl. 12.30: Julefrokost i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Kom og få en hyggelig eftermiddag med god mad, sang og musik – 2 genstande pr. person, kaffe og lidt godt til ganen. Pris 200 kr. Husk tilmelding senest 12. nov.

SYDFYN

Pædagogisk Sektor. 28. okt. kl. 17.30-20: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler.
Teknik- og Servicesektoren. 4. nov. kl. 17- 21: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler.
Sundhed- og Servicesektoren. 25. nov. kl. 17- 22: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 27. nov. kl. 13: Julefrokost på Øster Højst Kro. Medlemspris 200 kr., ægtefælle/samlever 250 kr. Der vil blive arrangeret buskørsel med en egenbetaling på 20 kr. Tilmelding senest 18. nov. på foa.syd.dk. 9. dec. kl. 14: Julehygge m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 2. dec. på foa.syd.dk. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe, ikkemedlemmer 30 kr. samt entrépris ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

VESTSJÆLLAND

Tilmelding med NemID. foa.dk/vestsjaelland
Fagforeningen. Julebanko x 4 kl. 19-21: 5 nov.: Stenhusvej 35, Holbæk. 21. nov.: Toftegårdsvej 14, Asnæs. 19. nov.: Japanvej 2, Slagelse. 26. nov.: Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 30. nov. kl. 17-21: Ordinær repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund. Tilmelding til spisning senest 20. nov. Kontakt: Tlf. 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: man.-tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside foa.dk/vestsjaelland. Mail vestsjaelland@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.
A-kassen. 12. nov. kl. 17-21: Efterlønsmøde i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Gratis og tag gerne en ledsager med.
Efterløns- og seniorklubben Holbæk. 2. nov. kl. 13-15: Klubbens årlige andespil. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 7. dec. kl. 12-15: Julefrokost. Tilmelding/betaling på foa.dk/vestsjaelland.
Efterløns- og seniorklubben Slagelse. 11. nov. kl. 14-16: Den første kærlighed v. Carls Erik Lundgaard. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 4. dec. kl. 13-16: Julefrokost. Tilmelding/betaling på foa.dk/vestsjaelland.
Efterløns- og seniorklubben Ringsted. 5. nov. kl. 14-16: Generalforsamling og efterfølgende bankospil. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 3. dec. kl. 13-16: Julefrokost. Tilmelding/betaling på foa.dk/vestsjaelland.
Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland. 24. nov. kl. 11-14: Julefrokost i Kalundborg. 2. dec. kl. 13-16: Julefrokost i Asnæs. Tilmelding/betaling på foa.dk/vestsjaelland.
Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt via mail.

VARDE

Efterløns- og Senior klubben. 4. dec. kl. 13: Julefrokost på Hotel Arnbjerg i Varde. Tilmelding senest 30. nov. til aktivitetsudvalget: Sonja 75 26 99 30, Ida 26 48 20 04, Birthe 41 58 40 57, Annemarie 71 75 85 85.

MEDLEMSPULSEN

Vindere i august 2020

Hovedpræmievinder
Kirsten Maria Pedersen – FOA Vendsyssel

Gavekort til Coop
Karen Kristine Bølle – FOA Sønderjylland
Pia Bang – FOA Frederikshavn
Winnie Bolchvig Pedersen – FOA Horsens
Dorte Krogh Poulsen – FOA Århus
Jan Carsten Deciderius – FOA 1

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark.
Desuden har vi hver måned 5 Coop-gavekort til en værdi a 300 kr. Nye deltagere er velkomne på **foa.dk/medlemspulsen**

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid:
Mandag-torsdag
8.30-16.00
Fredag 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Esbjerg: 76 10 93 50
foa.dk/esbjerg
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund
Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/kls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland
Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randers
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg: 46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Skive: 46 97 20 80
foa.dk/skive

Redaktionen sluttet
30. september

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

Frist til nummer 1/2021:
30. november
Frist til nummer 2:
1. februar

Annoncer
Dansk Mediaforsyning
Telefon
70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist
Nummer 5:
16. november

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

Nummer 1 udkommer
Uge 7 2021

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

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSENÆVNET

Medlem af Danske Medier

DANSKE MEDIERS OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmedier-nes Oplagskontrol

Oplag:
174.374/10. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

SVANEMÆRKET
Tryksag
5041 0004

Social- og Sundheds-afdelingen:
46 97 22 22
foa.dk/sosu
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sydsjælland: 46 97 28 00
foa.dk/sydsjaelland
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland

Varde: 75 21 01 00
foa.dk/varde
Vejle: 75 82 52 88
foa.dk/vejle
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjaelland
Viborg: 46 97 30 30
foa.dk/viborg
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger

PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1
PMF afd. 4: 43 71 66 90
foa.dk/pmf4
FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50
foa.dk/foa-pmf-kbh-syd
PMF Fyn: 46 97 13 13
foa.dk/pmf-fyn

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
pensam@pensam.dk
pensam.dk

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

KOLLEGA KRAM

MICHAEL ER GARANT FOR GODT HUMØR

Michael Jens Pedersen er portør på OUH. Han er en af dem, der bare gør dagen lidt bedre, siger kollega.

AF ANJA SKOV MARCUSSEN | FOTO: HEIDI LUNDSGAARD

Hvorfor fortjener Michael et kram?
Jeg har mange gode kolleger, jeg kunne fremhæve, men Michael er noget helt særligt, fordi han har evnen til at hæve humøret, når han træder ind i et rum. Jeg bliver simpelthen glad af at se på ham. Han er et helt igennem rart menneske, der altid giver en hånd med, hvor der er brug for det. Jeg har aldrig oplevet, at han sagde nej. For eksempel trådte han til og hjalp med at bygge en lift, selvom det på det tidspunkt ikke var hans arbejdsopgave.

Han laver vittigheder og driller folk på en god måde – det er aldrig under bæltestedet. Og så kan man også altid tage en seriøs snak med ham, hvis der er noget, der går én på. Han gør bare dagen lidt bedre. Nu arbejder han i vores udlånsdepot, hvor alle, der er i kontakt med ham, går smilende derfra. Hvis Michael ikke var der, ville jeg miste noget af min arbejdsglæde. ★

Michael Jens Pedersen blev nomineret af sin kollega, **Roland Hans Berghold**.

Har du en kollega, du gerne vil nominere, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.

Still fra *Den lille fugl og egernet* / Instr. Lena von Döhren

FILMCENTRALEN /FOR DE YNGSTE

LEG MED FILM, LYD OG BILLEDER

Træn sprogudvikling med film

'Filmcentralen/For de yngste' er en gratis app til dagtilbud. Den rummer film og aktiviteter til de 3-6-årige og guidede forløb med afsæt i den pædagogiske læreplan. Tre nye temaer har fokus på at styrke børnenes sprog. Der er også temaer om bl.a. venskab, eventyr og årstider med aktiviteter til både inde og ude.

Appen er designet til iPads. Hent den i App Store, og brug Unilogin for at se filmene.

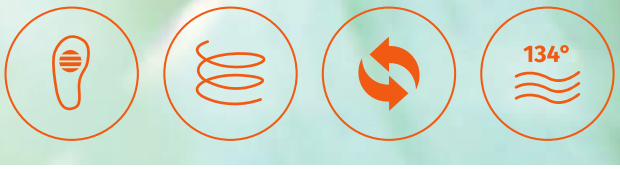
Læs mere på Filmcentralen.dk

FILM/FOR DE YNGSTE CENTRALEN

DET DANSKE FILMINSTITUT

Forebyg smitte med APRILCLOGS

- Behagelig, også efter en lang arbejdsdag
- Individuel sikkerhed og komfort
- Fås med lukket hæl eller strap
- Autoklaverbar ved 134° C
- 100% genbrug



Antislip Støddabsorberende Genbrug Autoklaverbar

TILLYKKE TIL ALLE
som har vundet i konkurrencen om et par APRILCLOGS

APRIL CLOG®
www.aprilclog.com