



FAGBLADET FOA

Arbejdsskader

FOA HENTER HALV MIA. TIL MEDLEMMER

SIDE 8

Førstehjælp i børnehøjde

HALLO, ER DET ALARM- CENTRALEN?

SIDE 44

MIKA VINCENTZ ER AKTIEINVESTOR PÅ SOSU-LØN

SÅDAN SPARER HUN OP TIL EN BEDRE PENSION

SIDE 32

EKSPERTRÅD:
INVESTÉR
FOR 500 KR.
OM MÅNEDEN

Vil du også løbe for en andens liv?



Dennis er 42 år og hjerteløber. Han er én af de over 115.000 mennesker i Danmark, der har meldt sig til at løbe for en andens liv, hvis en i nærheden får hjertestop.

Hvert minut tæller, når et menneske får hjertestop. Som hjerteløber får du besked, hvis én i nærheden har brug for en hjertestarter og livreddende førstehjælp. På hertelober.dk kan du blive klogere på, hvad det kræver at blive en af de mere end 115.000 førstehjælpsomme mennesker, der vil slippe, hvad de har i hænderne, for at løbe for en andens liv. Se de små film, tag stilling til om det er noget for dig, og hent appen TrygFonden Hjerteløber.

INDHOLD

Chefredaktørens leder

SIDE 4

Fag og fremtid: Forældresamarbejde

SIDE 6-7

FOKUS Arbejdsskader

FOA har på få år hentet en halv milliard kroner til medlemmerne.

SIDE 8-13

Groft sagt

SIDE 14

Det virker: Gyngestativ, hvor børnene har øjenkontakt

SIDE 15

Formandens klumme & debat

SIDE 16-17

Snapshot: Juniorbetjente

SIDE 18-21

Fagligt talt

SIDE 22

TEMA Tilknytning

Pædagogisk personale er vigtige tilknytningspersoner for børnene, siger forsker.

SIDE 24-29

Tæt på: Arbejdspres

SIDE 30

Min vej: Fra idrætslærer i Syrien til pædagogisk assistent i Faaborg

SIDE 31

INDBLIK Aktieinvestor for 500 kroner om måneden

Selvom man ikke tjener mange penge, kan man godt prøve at øge formuen.

SIDE 32-39

Kend din ret: Åbenhed om handicap giver beskyttelse

SIDE 40-41

Kollegakram

SIDE 42

Faglig praksis: Førstehjælp i børnehøjde

SIDE 44-45

A-kassen: Nu er det igen muligt at hæve sit efterlønsbidrag

SIDE 46

Mad på farten

SIDE 47

Det sker

SIDE 48-49

Quiz

SIDE 50

SNAPSHOT MØD DE NYE JUNIORBETJENTE

SIDE 18



INDBLIK
DU KAN BLIVE
INVESTOR FOR
500 KR. OM
MÅNEDEN
SIDE 32

TEMA
TILKNYTNING
HAR AFGØRENDE
BETYDNING
SIDE 24



PSYKISK LIDELSE ER OFTE TABU, OG EN ANERKENDELSE KAN BEVISE
OVER FOR ANDRE MENNESKER, HERUNDER KOLLEGER, AT DET VAR
ARBEJDSPLADSEN, DER GJORDE EN SYG. SIDE 11

YUN LADEGAARD

FORSKER VED INSTITUT FOR PSYKOLOGI PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET

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

VILD MED VÆRDIPAPIRER?

VELKOMMEN | Indrømmet – jeg har det med at blive ukoncentreret, når talen falder på aktier, renter, investeringer og afkast. Jeg er jo hverken finansgeni eller mangemillionær. Som man vel skal være for at være aktieinvestor. Eller skal man? Nej, siger social- og sundhedsassistent Mika Vincentz.

For nylig skrev hun til Fagbladet FOA: "Jeg er lige startet på min investeringsrejse med små babysteps, og det er rigtigt spændende." Ifølge hende kan man sagtens investere i aktier – og dermed lægge ekstra til side til for eksempel pensionen – selvom man ikke tjener store summer. Det opfordrede hun fagbladet til at skrive noget om. Det er nu blevet til et ottesiders tema, hvor en af de eksperter, Mika selv følger, fastslår, at man sagtens kan blive investor med 500 kroner om måneden.

Langt fra alle i de lavestlønnede grupper har penge tilovers hver måned. Desværre. Men nogle kan – som Mika – lidt senere i livet begynde at frigøre nogle penge, som kan vokse sig større via værdipapirer.

Og det er, når alt kommer til alt, nok bedre end at lade de hårdt tjente kroner løbende blive mindre værd, mens de ligger i madrassen eller står på en konto i banken.

Det var årets sidste leder. Jeg vil gerne ønske alle en rigtig god jul og godt nytår. Tak fordi vi måtte komme ind i jeres stuer i år. Fagbladet er tilbage til februar. ★

Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

**MAN KAN SAGTENS
BLIVE INVESTOR
MED 500 KRONER
OM MÅNEDEN.**



@GITTEHEJBERG

&

Del dit bedste tip

Har du også et godt tip til arbejdslivet eller privatøkonomien? Så er du mere end velkommen til at skrive til redaktionen@foa.dk

LÆS MERE OM
PRIVATØKONOMI
SIDE 32

HVAD GØR DU?

Sparer du op til ekstra pension?

AF SIMONE KJØLBYE-DAM



Afvikler boliggæld

Emil Dinesen, 36 år

Portør på Bispebjerg Hospital

Nej, det gør jeg ikke. Jeg betaler noget ekstra af på mit andelsboliglån hver måned, da jeg tænker, at den bedste investering er at komme af med de lån, man nu end måtte have. Så kan jeg i længden spare en masse penge.



Ekstra ratepension

Flemming Schultz, 59 år
Skibsfører på Bågefærge

Ja, jeg har lavet en ekstra ratepension for lang tid siden, hvor jeg indbetaler 6 procent ekstra, så der i alt ryger 19 procent af min løn til pension. Forhåbentlig har jeg så en god sjat penge, når jeg engang når dertil.



Kigger på det næste år

Betina Egebjerg Vincentz, 42 år
Køkkenmedhj. i Kbh. Kommune

Nej, faktisk ikke. Det handler sikkert om, jeg ikke har nok viden. Og så handler det også meget om ens alder. Men min mand og jeg har tænkt på at investere i aktier. Det vil vi kigge nærmere på næste år.



TJEK DIG SELV, MAND!**Har du en normal prostatafunktion?**

- 1  Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg
- 2  For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt
- 3  Du har et normalt tryk på urinstrålen
- 4  Det drypper ikke, når du er færdig

Prøv Prostabona Plus til halv pris

Prostabona Plus kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.



Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.

RING: 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

Netop nu: kr. 129,-

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

Bestil online: wellvita.dk

wellvita® Energivej 4
6700 Esbjerg

★ Trustpilot ★★★★★

TEMA:
**MÆND &
HELSE**

Hyppig vandladning?

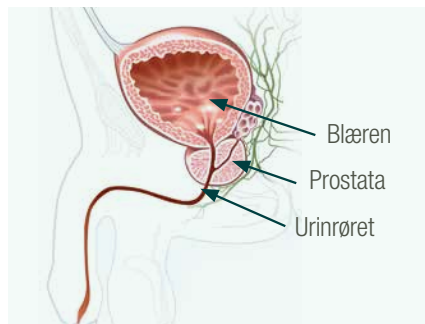
Antallet af toiletbesøg stiger typisk med alderen. Det er naturligt, men det kan være generende i hverdagen. Ikke mindst om natten.

Er du mand og midt i livet eller ældre, så har du måske også oplevet, hvordan vandladningen har forandret sig gennem dit liv. Det er en helt naturlig aldersforandring og typisk ganske ufarlig.

Alligevel er det en af de småskavanker du som moden mand måske ville ønske du kunne få lidt hjælp til. Og det kan du faktisk. Wellvita introducerer nu det nyudviklede produkt Prostabona Plus med plantebaserede ingredienser til vandladning og prostatafunktion.

En voksende "kiwifrugt"

Prostata - også kendt som blærehalskirtlen - er en kirtel med størrelse og form som



Prostata, som befinder sig i den nederste del af bækkenet, mærker man som regel først noget til senere i livet.

en lille kiwifrugt. Den befinder sig i den nederste del af bækkenet hos drenge og mænd. Man mærker som regel først noget til den sent i livet.

Prostata vokser nemlig gradvist med alderen, og egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder 65, end da de var 25. Det er således en helt almindelig tilstand, der er ufarlig*, men hvor man kan opleve forandringer i forbindelse med vandladningen.

Normal prostatafunktion og normal vandladning

Prostabona Plus er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion og understøtte normal vandladning. Produktet er produceret som ekstrakt-tabletter, hvor hørfrø er kombineret med fennikelfrø.

Hørfrø understøtter den normale funktion af prostata hos modne mænd, mens fennikelfrø bidrager til en normal vandladning og udskillelse af urin. Tabletterne er også tilsat zink, vitamin E og selen. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet, mens vitamin E og selen beskytter cellerne mod oxidativt stress.

Som en ekstra bonus bidrager selen til normal dannelse af sædceller, mens zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion.

Læs mere på www.wellvita.dk

* Problemer med vandladningen kan skyldes sygdom, der bør behandles af en læge. Hvis du oplever stærkt generende problemer, og/eller at dine problemer forværres, anbefaler vi, at du søger læge.

Garderobesnakken er under pres

De små snakke i dagligdagen er kittet, der får forældresamarbejdet til at køre, siger forsker. Men det kan glippe i en travl hverdag, viser ny undersøgelse.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JØRGEN TRUE

Når et barn bliver afleveret i Maysaa Almellis arme om morgenen, skal forældrene være trygge. Ellers smitter det af på barnet, siger Maysaa Almelli, pædagogisk assistent i Børnehuset Stoppestedet i Lyngby-Taarbæk Kommune.

”Vi er sammen med forældrene om børnene, og vi har samme mål: At de skal lære, trives og udvikle sig. Jo bedre jeg forstår barnets liv derhjemme, jo bedre kan jeg aflæse barnet her i institutionen,” siger Maysaa Almelli.

Hun er derfor meget opmærksom på at få delt observationer om barnet med forældrene, så de kan føle sig trygge.

”Jeg gør meget ud af at fortælle, hvorfor vi gør, som vi gør, hvad deres barn har lavet, hvad det har spist, hvor vi har været på tur, og hvorfor konflikter mellem børnene nogle gange ikke kan undgås. Garderobesnakken er vigtig.”

Sætter hurtigt ind

Men ikke alle medarbejdere i landets dagtilbud får orienteret forældrene om konflikter i løbet af dagen – på trods af, at den styrkede pædagogiske læreplan

har opgraderet forældresamarbejdets betydning for barnets trivsel og læring.

En ny undersøgelse blandt ansatte i dagtilbud, som Bureau 2000 har lavet for FOA, viser, at mens det formaliserede forældresamarbejde som for eksempel årlige samtaler fungerer, så halter det nogle steder med den uformelle kontakt. Hver femte svarer, at de må skære forældre af, der vil snakke om deres barn, og knap en tredjedel siger, at det på daglig basis eller ugentligt glipper at få givet informationer videre om et barn, der har haft konflikter eller problemer i løbet af dagen.

Garderobesnak er vigtig

Det er ikke så mærkeligt, mener Anja Marschall, lektor og ph.d. ved Københavns Professionshøjskole, der blandt andet forsker i forældresamarbejde.

”At videregive oplysninger om problemer og konflikter kan føles ubehageligt, fordi det, man forstår som den gode dialog, bliver brudt,” siger hun og understreger, at jo bedre relationen er mellem forældre og personale, jo nemmere bliver det også, når det er svært.

”Den daglige kontakt kræver tid og ressourcer, men den er vigtig. Hvis man kender hinanden, bliver det nemmere at adressere det svære som for eksempel, at barnet ikke trives, har mange konflikter med andre børn, eller ikke har nogen at lege med.”

Det viste hendes undersøgelse af forældresamarbejdet i perioden med første coronabølge mellem maj og november 2020. Til at starte med var de hurtige afleveringer ved lågen en lettelse for medarbejderne.

”Men hurtigt opdagede de, at garderobesnakken er det kit, der gør, at man har en føling med hinanden,” siger Anja Marschall og nævner en mor, der en fredag eftermiddag fik at vide, at hendes barn havde haltet i løbet af dagen, og at hun skulle holde øje.

”En løs bemærkning blev for hende til en bekymring for, at der var noget helt galt med barnet. Den bekymring gik hun på weekend med. Men hvis de havde været i rum sammen og haft tid til dialog, så havde de kunnet aflæse hinanden,” siger Anja Marschall.



Det er vigtigt for pædagogisk assistent Maysaa Almelli (tv.) at have daglig, tæt kontakt til forældrene. "Vi kan bedre samarbejde om barnet, hvis vi har den føling med hinanden og kan dele alt det positive, der sker for barnet, men også det, der måske er lidt svært," siger hun. Her er det Mette Faueryby, der henter sin datter Maddie.

Og netop de daglige småsnakke er højt prioriteret i Stoppestedet, der har mange tosprogede børn, hvor kulturforskelle nemt kan skabe misforståelser. For hvorfor skal børnene sove udenfor? Hvorfor skal de lege ude i regnvejr? Misforståelser, der nemt kan blive til mistillid.

Leder Charlotte Wiitanen ser derfor forældresamarbejdet som så vigtigt, at institutionen medvirker i et forskningsprojekt om emnet.

"Sammen støtter vi op omkring hele barnets liv. At vi nogle gange ser forskelligt på barnet, kan både vi og forældrene lære af." ★ MASCH@FOA.DK

DET VISER UNDERSØGELSEN

- Det formaliserede forældresamarbejde fungerer – blandt andet har 9 ud 10 ledere faste samtaler, når barnet begynder og igen et par måneder efter opstart.
- Ifølge undersøgelsen er det den løbende forældrekontakt, der indimellem glipper – blandt andet får 31 % af medarbejderne dagligt eller flere gange ugentligt ikke givet information om et barn, der har haft problemer eller konflikter i dagens løb, og 13 % får ikke taget problematisk adfærd hos et barn op med forældrene.
- 16 % svarer, at de dagligt eller flere gange om ugen ikke har nok overblik over de enkelte børns hverdag til at kunne besvare forældrenes spørgsmål.

KILDE: DAGINSTITUTIONERNES HVERDAG, 2021, FOA OG BUREAU 2000, 510 LEDERE OG 523 MEDARBEJDERE HAR MEDVIRKET

FOA HENTER HALV MILLIARD TIL ARBEJDS- SKADEDE

Arbejdsskader kan udløse store erstatninger, og det hjælper FOA mange medlemmer med at få. Mindst en halv milliard kroner på få år, viser en ny opgørelse. Men erstatningerne afspejler ofte ødelagte liv, som bedre arbejdsmiljø måske kunne have hindret.

En ny opgørelse viser, at FOAs arbejde med medlemmernes arbejdsskader kaster gode resultater af sig. Mere end en halv milliard kroner har FOA-medlemmer fået fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring (AES) på nogle få år.

”I den bedste af alle verdener burde pengene i stedet bruges til forebyggelse, så medlemmerne ikke kom til skade. Men det gør de, og det er en kerneopgave for FOA at hjælpe dem,” siger Maria Melchiorson, der er forbundssekretær i FOA.

Hun mener, at så store beløb burde få politikerne til at opdage, hvor vigtigt det er at forbedre arbejdsmiljøet. Tal fra AES viser, at ’Sundhedsvæsen og sociale foranstaltninger’ er det brancheområde, hvor der i 2020 blev udbetalt det højeste beløb for arbejdsskader, næsten 800 millioner kroner. Erstatningsbeløbene i industrien og byggebranchen ligger langt under.

”Tallet viser med al tydelighed, at noget er fuldstændig galt,” siger Maria Melchiorson, som



TRE HÆNDELSER,
DER FORANDREDE
TRE LIV
SIDE 12



CARINA

Var tæt på at dø,
da en beboer på
et bosted kørte
hende ned med
en havetraktor.



ANNETTE

Fik hjernerystelse
og senfølger
efter at have
fået en loftlift
i hovedet.



INGER MARIE

Fik overrevet
sene og ødelagt
en skulder ved
trafikuheld på
vej til borger.





BAG OM ORDET

Arbejdsskade er en ulykke, der sker, mens du udfører dit arbejde, eller en sygdom, der kan sættes i forbindelse med dit arbejde.

KILDE: ARBEJDSMARKEDETS ERHVERVSSIKRING (AES)

dog er tilfreds med, at AES udgør et sikkerhedsnet, når skaden er sket.

”Ser vi bort fra, hvad en arbejdsskade betyder for tab af livskvalitet og arbejdsevne, så har vi et system, der sikrer, at man ikke går økonomisk rabundus og kan komme videre i sit liv.”

Halter med psykiske skader

Maria Melchiorson påpeger, at denne sikkerhed især gælder for fysiske arbejdsskader. Hun mener, at psykiske skader, når det ikke lige handler om for eksempel vold, er alt for svære at få anerkendt.

Yun Ladegaard, der er forsker ved Institut for Psykologi på Københavns Univer-

sitet og i Fonden for Mental Sundhed, er enig i, at arbejdsskadesystemet primært er udviklet til fysiske sygdomme.

”Det er meget sværere at løfte bevisbyrden ved psykiske arbejdsskader, fordi sygdommenes udvikling er mere komplicerede, flere faktorer er i spil, og årsagssammenhænge er sjældent så åbenlyse som ved fysiske skader,” siger Yun Ladegaard, der har beskæftiget sig indgående med psykiske arbejdsskader.

Hun mener, at der mangler tilstrækkelig psykologisk viden i arbejdsskadesystemet. Afgørelserne baseres på lægevidenskabelig forskning, og der er brug for en bedre forståelse af de psykiske sygdom-

KAN ERSTATNINGER 'TRYLLES OM' TIL BEDRE ARBEJDSMILJØ?

Nyt fireårigt forskningsprojekt skal kaste lys over, hvor mange penge der kan spares, hvis arbejdsmiljøet bliver bedre, forklarer Joachim Boll, forsknings- og analysechef ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Hvad er 'arbejdsmiljø-økonomi'?

Det er de omkostninger, som arbejdsmiljøet har for både individet, virksomheden og samfundet samt de gevinster, man kan opnå ved et bedre arbejdsmiljø. For eksempel kan store omkostninger til erstatninger for arbejdsskader måske undgås. Mange forbedringer af arbejdsmiljøet vil kunne spare penge, for eksempel på grund af lavere sygefravær, færre

arbejdsskader, mindre nedslidning og mindre behov for tidlig tilbagetrækning.

Hvorfor vil NFA forske i det?

Det er sjældent, man kigger på arbejdsmiljøet med økonomiske briller. Det gør man i høj grad på sundhedsområdet og arbejdsmarkedet, og vi vil være bedre til at regne på, hvad bestemte indsatser for arbejdsmiljøet kan betyde i kroner og

øre. Vi vil gerne udvikle nogle regneprincipper, der kan give viden om, hvad man kan forvente økonomisk, når arbejdsmiljøet forbedres.

Hvilke forventninger har I til projektet?

NFA's mål er, at det bliver en naturlig ting at undersøge både omkostninger og gevinster ved arbejdsmiljøet. Vi vil gerne skabe bedre muligheder for at budgettere politiske beslutninger på samme måde, som når det drejer sig om for eksempel dagpenge, kontanthjælp eller uddannelse. Det er der, vi gerne vil hen, når det handler om arbejdsmiljø. ★

mes udvikling, hvis flere psykiske skader skal kunne anerkendes.

”Antallet af anmeldelser passer slet ikke med det antal, der bliver syge af deres arbejde. Men arbejdsskadesystemet skal ændres, før jeg vil anbefale, at flere personer med psykiske lidelser inddrages i det. For det kan være en belastende proces at komme igennem,” siger Yun Ladegaard.

Hun peger på, at en psykisk arbejdsskade kan være særlig vigtig for den syge at få anerkendt.

”Psykisk lidelse er ofte tabu, og en anerkendelse kan bevise over for andre mennesker, herunder kolleger, at det var arbejdspladsen, der gjorde en syg.” ★

511 mio.

til FOA-medlemmer for arbejdsskader

428 mio. (84 %)

Erstatning for tab af erhvervsevne

51 mio. (10 %)

Godtgørelse for varigt men

25 mio. (5 %)

Erstatning for tabt arbejdsfortjeneste

6 mio. (1 %)

Godtgørelse for svie og smerte

1 mio. (0,2 %)

Behandlingsudgifter, transport m.v.

Opgørelsen er baseret på 1.201 sager i perioden 2018-2021. Der er tale om minimumstal, da ikke alle sager indgår i registreringer.



GUIDE

7 GODE RÅD, HVIS DU KOMMER TIL SKADE PÅ JOBBET

1

Din arbejdsskade skal anmeldes og dokumenteres. Din arbejdsgiver skal anmelde en ulykke, mens din læge skal anmelde en sygdom. Du kan også selv anmelde på Arbejdsmarkedets Erhvervssikrings hjemmeside eller få hjælp i din FOA-afdeling til at gøre det.

2

Du kan dokumentere en ulykke ved for eksempel at tage billeder fra skadesstedet og få eventuelle vidner til at skrive, hvad der skete.

3

Du kan dokumentere en erhvervssygdom ved for eksempel at beskrive de fysiske og/eller psykiske belastninger, der gjorde dig syg på dit arbejde.

4

Gå til lægen eller tag på skadestuen, hvis du har gener eller smerter, der kræver behandling – det gælder også psykiske gener. Det er vigtigt, at du fortæller din behandler om alle dine gener, og hvorfor du har dem – også selvom du tror, de går over. Fortsæt med at gå til lægen, hvis symptomerne ikke går væk. Din journal med dato, hændelsesforløb og gener er vigtig i din arbejdsskadesag.

5

Følg med i udviklingen af din sag, når den er oprettet hos Arbejdsmarkedets Erhvervssikring. Du kan på alle tidspunkter i din arbejdsskadesag kontakte din FOA-afdeling, såfremt der opstår spørgsmål eller problemer.

6

Hvis du har været udsat for vold eller trusler om vold, skal du også tage stilling til, om overfaldet eventuelt skal anmeldes til politiet. Anmeldelse til politiet bør ske straks og gerne inden 72 timer.

7

Brug din tillidsrepræsentant, arbejdsmiljørepræsentant eller din FOA-afdeling, hvis du har brug for hjælp i forbindelse med arbejdsskaden.

KILDE: ADVOKAT I FOA ANNE SIGNORA TOFT



Læs mere om arbejdsskader på
foa.dk, aes.dk og borger.dk



Tre hændelser, der forandrede tre liv

Ofte venter et helt nyt liv efter en alvorlig arbejdsskade. Mød tre FOA-medlemmer, der har betalt en høj pris for en skæbnesvanger dag på jobbet.

Den første fik ødelagt sin skulder ved et trafikuheld på vej i bil til en borger. Den anden fik hjernerystelse og senfølger af en loftlift, der faldt ned og ramte hende i hovedet. Den tredje var tæt på at dø, da en beboer på et bosted kørte hende ned med en havetraktor.

De tre FOA-medlemmer har det til fælles, at de har fået en arbejdsskade og har været igennem et længere forløb, inden de fik erstatning. De har sagt ja til at mødes med Fagbladet FOA i deres fagforening, FOA Vendsyssel, for at fortælle, hvordan deres liv er forandrede.

Kroppen glemmer ikke

"Arbejdsskaden har haft kæmpekonsekvenser. For mit arbejde, mine nære relationer og mig selv personligt. En krop glemmer ikke en traumatisk oplevelse, hvor man har haft dødsangst," siger pædagogisk assistent Carina Laust Jensen, der med nød og næppe fik sig trukket sig fri under den havetraktor, hun blev jagtet med.

For social- og sundhedsassistent Annette Møller Nielsen betød den defekte loftlift også, at hendes liv blev noget helt andet end før ulykken.

"Arbejdsskaden har fuldstændig forandret mit liv, både arbejdsmæssigt og socialt. Efter morgenkaffe og bad må jeg hen at ligge, og jeg bliver i det hele taget hurtigt meget træt. Jeg er også blevet dårlig til at se, men kan kun bruge briller, når jeg sidder, ellers bliver jeg svimmel," fortæller hun.

Social- og sundhedshjælper Inger Marie Christensen har også måttet se i øjnene, at en hård opbremsning, da kollegaen i hjemmeplejebilen glemte vigepligten, kom til at koste dyrt.

"Jeg havde mange smerter i skulderen på grund af en overrevet sene, som jeg har fået opereret flere gange. Jeg er glad for, at erstatningen har givet mig økonomisk tryghed, men ked af min situation. Jeg ville hellere have haft mit faste arbejde, som jeg mistede på grund af arbejdsskaden."

FOA har været en uundværlig hjælp

Inger Marie Christensen peger også på, hvor svært det er at bevare selvtilliden og finde mentalt overskud, når man har fået en arbejdsskade. Derfor er hun meget taknemmelig for den hjælp, hun har fået af sin fagforening.



Inger Marie Christensen · 56 år
Social- og sundhedshjælper

- Erstatning for men (10 %): 86.000 kroner
- Erstatning for erhvervsevnetab (65 %): 18.096 kroner om måneden
- Tilkendt fleksjob (18 timer om ugen), og derfor vil afgørelsen om erhvervsevnetab være midlertidig i en årrække.



Annette Møller Nielsen · 62 år
Social- og sundhedsassistent

- Erstatning for men (8 %): 58.233 kroner
- Erstatning for erhvervsevnetab (85 %): Éngangsudbetaling 448.942 kroner, løbende udbetaling 8.108 kroner om måneden (før skat)
- Har endvidere fået tilkendt førtidspension og afventer erstatning fra retssag mod liftfirma og kommune.



Carina Laust Jensen · 34 år
Pædagogisk assistent

- Erstatning for men (18 %, 10 % psykisk og 8 % fysisk): 162.000 kroner
- Erstatning for erhvervsevnetab: p.t. 0 kroner, men sagen er genoptaget
- Har fået tilkendt revalideringsydelse til uddannelse.

”Det har givet tryghed og ro inde i kroppen, at jeg har haft FOA med. Jeg har fået rigtig god støtte, og jeg ville aldrig have kunnet klare det alene,” siger hun.

Annette Møller Nielsen og Carina Laust Jensen erklærer sig enige.

”FOA har været en uundværlig hjælp, for jeg har været så dårlig, at jeg ingenting kunne. Jeg har aldrig været til et møde om arbejdsskaden, uden at FOA har været med,” siger Annette, og Carina supplerer:

”Det er hårdt, når sagen kører, for man ved ikke, om man er købt eller solgt. Så er det godt at have en at holde så meget i hånden, som FOA gør.”

Erstatninger har altid en bagside

Lene Behrendt, der er næstformand i FOA Vendsyssel og sagsbehandler på arbejdsska-



Lene Behrendt, næstformand i
FOA Vendsyssel og sagsbehandler



**Læs Carinas, Annettes
og Inger Maries historier
om arbejdsskader på
fagbladetfoa.dk**

der, glæder sig over pæne erstatninger til medlemmerne, men der er altid en bagside.

”Hver gang, jeg får penge hjem for arbejdsskader, ligger der en skæbne bag. Derfor har medlemmerne brug for, at vi er der for dem, for at tingene bliver skrevet rigtigt i sagerne, og at vi får klaget, når der er grund til det.”

Det er heller ikke altid, at resultaterne bliver helt, som hun og medlemmet har håbet eller forventet.

”Jeg skal jo ringe med både gode og dårlige beskeder. Vi ved for eksempel godt, at arbejdsskader, der ikke er på diagnoselisten, er svære at få anerkendt. Det giver især problemer med psykiske skader, men i alle sager er det meget vigtigt, at medlemmerne forstår den afgørelse, de får,” siger Lene Behrendt. ★

GROFT
SAGT



LØN SOM FORTJENT

Regeringen har nedsat en lønstrukturkomité, som skal se på lønudviklingen i den offentlige sektor – og kort før jul 2022 komme med bud på forandringer.

KILDE: BESKÆFTIGELSESMINISTERIET

ILLUSTRATION: GITTE SKOV



Læs mere
fagbladetfoa.dk/komite

GYNGE MED ØJENKONTAKT

”Et fantastisk legeredskab,” siger pædagogmedhjælper Karina Østbjerg om et gyngestativ, som fremmer motorik og nye lege.

AF SOFIE JANERKA | FOTO: HEIDI LUNDGAARD

Hvorfor et rundt gyngestativ?

Det, at børnene gynger ind mod hinanden og kan se hinandens ansigter og mimik, giver meget mere fællesskab og snak, end hvis de gynger side om side. De kan aflæse, hvordan kammeraterne har det og kommentere på det. Vi ser, at de laver ansigter til hinanden, og de snakker lystigt og udvikler forskellige lege, fordi de har øjenkontakt og bliver inspireret.

Er der andre fordele?

De små børn, der kan være usikre på at gynge, har ikke overskud til at kigge til siden og afkode tricks af de andre børn. Med vores stativ kan de spejle sig i hinanden og se de andre børn fra flere vinkler og derved lære, hvordan ben og overkrop skal koordineres.

Lærer de så at gyngede tidligere?

Det skal jeg ikke kunne sige, men vi oplever, at flere har lyst til at gyngede,

og de børn, som er forsigtige og tilbageholdende, får mod på at prøve at gyngede og også gyngede højere, når de kan se de andre imens. Det er også dejligt at se, at mange af de større børn lægger mærke til, hvis nogen er usikre og viser dem, hvordan de skal bruge kroppen for at få godt gang i gongen.

Tager stativet ikke meget plads?

Jo, men det gør ikke noget, for vi har så meget glæde af det. Der er altid kø ved gongerne, og der udspiller sig flere lege omkring stativet. De største børn begynder eksempelvis at eksperimentere med at løbe igennem uden at blive ramt, imens andre gynger. Eller de koordinerer deres bevægelser, så de kan nå op og røre hinandens fødder i luften. Og andre gange aftaler de at gyngede med ansigtet væk fra midten og hoppe af på samme tid. ★

REDAKTIONEN@FOA.DK

DET
VIRKER

DEL DINE FIF

Har du et arbejdsredskab eller pædagogisk metode, som virker på din arbejdsplads, så skriv til men@foa.dk

Hvis vi bruger det i bladet, får du et gavekort på 250 kroner til Coop.



RUNDT GYNGESTATIV

Karina Østbjerg er pædagogmedhjælper i Årslev Børnehave og Vuggestue på Fyn. Her har de et rundt gyngestativ med seks gynger, hvor børnene enten kan gyngede ind mod hinanden eller væk fra hinanden. Stativet er så stort, at børnene som udgangspunkt ikke rammer hinanden. Men hvis de største børn gynger højt på præcis samme tid og strækker sig, kan det lykkes at røre ved hinanden i luften.



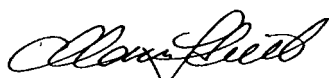
LØNKAMPEN ER VI FÆLLES OM

STRIIBEN | FOA har travlt med at presse på for løsnin-
ger på medlemmernes vegne – på tværs af faggrupper
og i samspil med andre faglige organisationer. Min rolle i
det kaster indimellem hårde ord af sig i Facebook-debat-
ter, hvor der har været udsagn om, at jeg er usolidarisk og
regeringens talerør. Har jeg været tavs under sygeplejer-
skernes konflikt? Ja, i vid udstrækning, men det er helt i
tråd med den aftale, vi har mellem organisationerne om,
at vi først blander os, når den konfliktbærende organisa-
tion beder os om det. Jeg har tre gange under konflikten
spurgt formanden for Dansk Sygeplejeråd, om der var
behov for forhandlingsfællesskabet. Og svaret var nej.

Nogle er blevet provokeret af mit argument om, at et løft
af grundlønnen til én faggruppe efter afslutningen af OK21
vil føre til, at alle andre faggrupper kommer til at betale
via reguleringsordningen. Men det er fakta, at ordningen
fungerer på den måde, og derfor er løsningen ikke at
smide penge på bordet uden om forhandlingssystemet.
Jeg opfordrer derfor til, at arbejdsgiverne gentænker
deres nej til at undtage særydelser og overarbejde som
følge af corona fra reguleringsordningen. Arbejdsgiverne
er også velkomne til at bruge lokalløn, men de skal huske
at tænke på tværs af faggrupper.

Vi kan ikke løse lavtløns- og ligelønsproblemer inden for
rammen af en overenskomstforhandling, og derfor har
jeg været pennefører på et forslag, som forhandlings-
fællesskabet vedtog, og som førte til, at regeringen sagde
ja til en lønstrukturkomité – et arbejde som også KL og
Regionerne har sagt ja til, hvilket er en landvinding.

Kampen for at løfte lønnen til velfærdsfagene er en fælles
kamp. Arbejdet i lønstrukturkomitéen giver ikke i sig selv
en garanti, men det er en vigtig forudsætning for, at vi
på tværs af organisationer og faggrupper kan skabe et
grundlag, der kan føre os videre og i mål. Det klarede
lønkommissionens arbejde i 2010 nemlig ikke. ★


MONA STRIIB
FORMAND

”

KAMPEN FOR AT LØFTE LØNNEN
TIL VELFÆRDSFAGENE ER EN
FÆLLES KAMP.



@STRIIBMONA

&

Læs mere

Om FOAs lavtløns- og
ligelønsdagsorden:
foa.dk/lønpositioner



HVAD
MENER
DU?

I hvert nummer af Fagbladet FOA plukker vi en kommentar fra en debat på Facebook.

Denne gang har vi ringet til Bettina Lukoschewitz for at høre, hvad der fik hende til at kommentere på et opslag, der handler om besparelser på rengøring.

Bettina Lukoschewitz' kommentar til opslaget:



Bettina Lukoschewitz

Bliver rigtig ked af det når jeg høre nogen må arbejde mega hårdt for små penge og nogen i toppen sidder og skummer fløden 😞. Hvordan får vi det vendt så dem der virkelig slider for pengene bliver belønnet lønmæssigt og dem i toppen ikke skraber til sig. så sørgeligt 😞😞

Synes godt om · Svar



BETTINA LUKOSCHEWITZ:

RENGØRING BØR VÆRDSÆTTES MERE

Jeg synes, det er forfærdeligt, at dem, der fejer for os andre, bliver behandlet, som de gør. Vi er alle lige meget værd, og vi har alle en opgave i samfundet, som skal udføres. Det er simpelthen ikke i orden, at de skal slide og slæbe – og så for den løn, de får. Jeg har selv arbejdet med rengøring, mens jeg studerede tilbage i start 80'erne. Dengang løb vi også stærkt, men det er kun blevet værre med årene, og jeg kan se, at de slet ikke kan nå alt det, de skal, inden de skal videre til næste opgave. Jeg er selv dagplejer og kommer i legestue hver uge. Der sørger vi for at rydde op så godt, som vi nu kan. Men personalet, der kommer og gør rent, kan sjældent nå at give legestuen en ordentlig omgang alligevel. Men hvordan skal de også kunne nå det, når de ikke har særlig meget tid? ★ SAKD@FOA.DK



ANDRE SKREV OM SAMME OPSLAG

14. NOVEMBER

Camilla Tejlgaard Fagerlin

Fuldstændig vanvittigt, hvad der sker i sundhedsfagene. Nyeste tiltag på OUH er, at nogle serviceassistenter skal i vagt fra 11-19.30, hvor de skal servere mad på to afdelinger samtidig. Føj for nogle arbejdsforhold, der snart er for alle faggrupper.

14. NOVEMBER

Mille Storm Weischer

På mit arbejde (børnehave) er vi skåret fra 22 til 12 timers rengøring om ugen. Det bare ikke o.k. Rengøringsassistenten vil gerne gøre det ordentligt, men har alt for få timer til det, og hun løber så stærkt og gør alt, hvad hun kan. Der er slet ikke rent, og det er vildt ulækkert både for børn og personale. Ofte bruger det pædagogiske personale tid på rengøring, hvilket vi jo heller ikke har tid til.



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

”Alpha her. Kalder alle juniorbetjente”

12 piger i alderen 12-15 år fra Folehavens Ungdomsklub i Valby i København kører med blå blink, får undervisning i førstehjælp og er med til politiøvelser for til sidst at kunne kalde sig juniorbetjente. Pædagog Ahmad Abu Aisheh, der er med i forløbet, ser en stor udvikling hos pigerne. ”De bliver mere modige og får mere selvtillid, og flere har sagt, at de gerne vil være politibetjent, når de bliver voksne.”

AF NANA TOFT | FOTO: JØRGEN TRUE





Kom ind. "Er der en vogn i Folehaven. Kom ind?" Nærpolitibetjent Cecilie Kristensen lader Tataheer tage imod 'øvelses-opkaldet' om en mand, der er faldet om på en legeplads i Folehaven.



Tillid til nærbetjente. Det er tredje gang, pædagog Ahmad Abu Aisheh er med til at uddanne juniorbetjente. Denne gang er det et rent pigehold, hvor de to første hold udelukkende bestod af drenge: "Pigerne har udviklet sig meget. De ytrer sig mere, er blevet mere modige og har fået stor tillid til de nærbetjente, der er en del af projektet."

JUNIORBETJENTE

- Juniorbetjente er drenge og/eller piger i alderen 12-15 år, der over 2 introaftener, en uges bootcamp og en række besøg på for eksempel brandstationer bliver 'uddannet' juniorbetjente. Forløbet lærer dem førstehjælp og forskellige øvelser, som politiet benytter. Formålet er, at unge, også fra udsatte boligområder, får styrket deres selvtillid og opnår et stærkt fællesskab med hinanden og ikke mindst med nærpolitiet.
- Tredje hold fra Folehavens Ungdomsklub i Valby i København har netop haft den afsluttende ceremoni på Politigården og har fået deres diplom.
- Projektet er et samarbejde mellem Folehavens Ungdomsklub, SSP København, Tryghedspartnerskabet Folehaven, Mit Kvarter MOT Danmark, Kirsebærhavens Skole og Københavns Politi.

KILDE: KØBENHAVNS POLITI

→ BOOTCAMP



Uniformer. Det er mandag morgen, hollændervognene – de store politivogne – er ankommet til Folehavens Ungdomsklub. Med sig har nærpolitibetjentene tolv rygsække: En til hver pige. Med navn på. Øjnene er store, da pigerne kigger ned i deres tasker.



Forvandling. Safaa og de andre piger har fået uniformerne på, og der breder sig en stemning af, at uniformen forpligter. Forældrene er dukket op ligesom en håndfuld drenge fra de tidligere juniorbetjent-hold. "Så er det jeres tur piger. Glæd jer," er der en, der siger.



Gode forbilleder. "Der er ingen tvivl om, at jeg er kommet tæt på pigerne i det her forløb. Mit håb er så, at de bruger de redskaber, de lærer på kurset, og er gode forbilleder for de andre unge i Folehaven," siger nærbetjent Cecilie Kristensen.

Nye venner. Flere af pigerne kendte ikke hinanden, før de blev en del af forløbet med juniorbetjente, der har udfordret dem i fælles øvelser og forhindringer: "Det giver både et stærkt kammeratskab og ikke mindst et stort selvværdsboost," fortæller pædagog Ahmad Abu Aisheh.



Hjertestop. "Hvis der ikke er vejrtrækning, hvad har vi så? Førstehjælpsinstruktør Louise Thostrup kigger forhåbningsfuldt ud over flokken af piger, der har deres første introaften som kommende juniorbetjente. "Hjertestop?" forsøger en af pigerne sig. "Præcis," siger instruktøren.



Farvel telefon. Det er svært: Men alle skal aflevere deres mobiltelefoner før afgang.



Udfordringer. Forventningens glæde er stor hos Isabella og Emilia. Foran dem ligger en uges bootcamp, hvor pigerne blandt andet kan se frem til at hoppe i vandet i Furesø med bind for øjnene, klatre i 15 meters højde og få besøg af politihunde.



Afgang. Pigerne er på vej. Starten er gået på en begivenhedsrig uge, der afsluttes med en ceremoni på Politigården, hvor alle juniorbetjente får et diplom.

FLERE BØRN MISTRIVES

FAGLIGT TALT | FOAs årlige undersøgelse 'Daginstitutionernes hverdag' har i 2021 fokus på børn i mistrivsel. FOA har siden 2010 undersøgt, om personalet i daginstitutionerne har mulighed for at yde omsorg til børn, der har brug for trøst, skal hjælpes ind i en leg eller har brug for personalets støtte i en konflikt. Og det er ikke blevet bedre siden da. Tværtimod er det gået den gale vej.

Det er ikke kun ulykkeligt, men også paradoksalt i et samfund, hvor vi er enige om, at den tidlige indsats er grundlaget for det enkelte barns trivsel på både kort sigt og i et livslangt perspektiv. Derfor er den tidlige indsats ikke kun menneskeligt, men også samfundsøkonomisk den mest ansvarlige.

Når ansatte giver udtryk for, at det er blevet sværere at yde omsorg og støtte, kan det selvfølgelig skyldes, at der er flere børn i mistrivsel end tidligere. En tegn på, at det er tilfældet, ser vi i 'Daginstitutionernes hverdag 2021' hvor en fjerdedel af lederne i daginstitutionerne vurderer, at antallet af børn i mistrivsel er større i dag end for fem år siden. Kun seks procent af lederne vurderer, at færre børn mistrives. Rapporten viser heldigvis, at mange daginstitutioner gør meget for at opspore og handle på børns mistrivsel. Men den viser også, at nogle møder alt for mange benspænd i det arbejde.

Et barn, der ikke bliver hjulpet ud af mistrivsel, er ét barn for meget, uanset om det er, fordi ansøgning om støtte bliver afslået, ventetiden på støtte er lang, eller personalet er for få til at kunne yde den omsorg for børnene, de gerne vil. ★


KIM HENRIKSEN
SEKJØRFORMAND

”

ET BARN, DER IKKE
BLIVER HJULPET UD
AF MISTRIVSEL, ER
ÉT BARN FOR MEGET.



@FOAHENRIKSEN



KORT
OG
GODT

8.000 KAN BLIVE PÆDAGOGISKE ASSISTENTER PÅ 42 UGER

For at få del i minimumsnormeringsmidlerne må andelen af uddannet personale i kommunernes dagtilbud ikke falde, men rekrutteringen af pædagoger og pædagogiske assistenter i kommunernes dagtilbud er en kæmpe udfordring, siger kommunerne. Imidlertid er der 8.055 erfarne pædagogmedhjælpere over 25 år, der kan tage uddannelsen til pædagogisk assistent på 42 uger i stedet for knap tre år, viser nye tal. Andelen af pædagogiske assistenter udgør i dag ni procent af de ansatte.

KILDE: FOA OG KOMMUNERNES OG REGIONERNES LØNDATAKONTOR



FÅ TIP TIL AT MÅLE KVALITET

For at udvikle kvaliteten i dagtilbud er det nødvendigt at måle den kvalitet, der allerede er. Derfor har Danmarks Evalueringsinstitut lavet et nyt inspirationsmateriale – 'Målereds-kaber i dagtilbud' – målrettet dig, der er leder eller pædagogisk konsulent på dagtilbudsområdet.



Læs mere:
eva.dk/dagtilbud-boern



FOTO: ISTOCK

Dagplejere får særlig profil

Fra jord-til-bord, motorik eller sprog. Alle dagplejere i Ringsted Kommune bliver fremover særligt dygtige inden for et bestemt område. Ifølge dagplejeleder Lone Bøjden Dissing handler det både om at rekruttere dagplejere, der brænder for eksempelvis motorik, og om at styrke samarbejdet på tværs. De syv profiler tæller den cyklende dagpleje, motorik og bevægelse, sang og rytmik, kunst og kultur, leg med sprog, naturdagplejer og fra jord til bord.

”Ud over at ses i dagplejegrupperne, mødes de nu også med dagplejere med samme profil,

så de får mulighed for at fordybe sig og sparre med andre med samme interesser,” siger Lone Bøjden Dissing, der har fået gode tilbagemeldinger fra dagplejerne, der har været på kursus og lært hinanden at kende.

Og det gør en forskel. Ikke kun for forældrene, der kan ønske en profil til deres barn ud fra egne interesser, mener motorikdagplejer Rikke Printz.

”Det er fedt at få nye idéer til, hvordan jeg kan udvide rutineopgaver til at blive motoriske. For eksempel får man noget helt andet ud af at samle legetøj op med en pincet end med hænderne.”

FYNBOER VIL REKRUTTERE OG FASTHOLDE

Den gode overgang – fra teori til praksis. Fleksible og tydelige karriereweje. Styrket Faglighed. Det er tre af overskrifterne i den trepartsaftale, som Odense Kommune har indgået sammen med en række uddannelsesinstitutioner og faglige organisationer – heriblandt FOA Odense og PMF Fyn. Aftalen løber frem mod 2030, og målet er, at man aktivt styrker rekruttering og fastholdelse inden for blandt andet sosu-fagene og det pædagogiske område.

KILDE: ODENSE KOMMUNE

STILLE BØRN RISIKERER AT BLIVE OVERSET

Det kan være svært at opdage mistilfreds blandt børn i dagtilbud, men risikoen er særligt stor, hvis barnet er stille. Det vurderer fire ud af 10 medarbejdere og en fjerdedel af lederne i dagtilbud i en ny undersøgelse. Her svarer 68 procent af medarbejderne og 58 procent af lederne også, at der ikke er tilstrækkelige ressourcer til at følge børn så systematisk, som de gerne ville.

KILDE: DAGINSTITUTIONERNES HVERDAG 2021, FOA OG BUREAU 2000

6

ud af 10 medarbejdere i daginstitutioner har flere gange om ugen eller dagligt en oplevelse af ikke at kunne give børnene tilstrækkelig omsorg som for eksempel at trøste eller hjælpe med konfliktløsning.

KILDE: DAGINSTITUTIONERNES HVERDAG 2021, FOA OG BUREAU 2000

WEBINAR OM FORRÅELSE – ET TILLØBSSTYKKE

Psykolog Dorthe Birkmose trak fulde digitale huse, da hun på to webinarer i november og december fortalte FOA-medlemmer, hvordan de i en presset hverdag håndterer og måske endda undgår moralsk stress, omsorgstræthed og forråelse. Med flere end 2.000 deltagere blev de to webinarer FOAs hidtil største onlinesucces.



Se et kort sammendrag
foa.dk/webinar-db

”

Hvorfor er det, vi har taget den akademiske verden ned på pædagogstudiet? Når det, man skal, er noget andet. Nemlig at man skal have et fag. I mine øjne et håndværk.

METTE FREDERIKSEN (S)
STATSMINISTER

til uddannelsessalon om blandt andet pædagoguddannelsen på Marienborg

GOD TILKNYTNING ØGER KVALITET I DAGTILBUD

Tæt kontakt mellem børn og voksne i dagtilbud er grundlaget for læring, leg og udvikling, siger fagfolk.

Tilknytning ligger i det blik, barnet sender den voksne fra sin leg i sandkassen. Og i blikket, den voksne sender tilbage, og som signalerer, at barnet roligt kan fortsætte. Med øjenkontakt og ansigtsudtryk viser den voksne barnet, at udforskningen i sandet er o.k., og at barnet altid kan søge tilbage.

"Forud for enhver læringsituation ligger tilknytningen," siger psykolog, forfatter og foredragsholder Rikke Yde Tordrup, der er aktuel med sin seneste bogserie om emnet.

"Du kan lave den ene læreplan efter den anden, men hvis tilknytningen ikke er på plads, vil barnet få sværere ved at trives, lege, udvikle selvværd og styre sin opmærksomhed," siger hun.

De voksne skal være tilgængelige

Johanne Smith-Nielsen, lektor ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet, er i gang med et studie om effekten af tilknytningsbaseret intervention ved hjælp af undervisning af daginstitutionspersonale i Høje Taastrup Kommune. Hun ser tydeligt, at børn leger, lærer og udvikler sig bedre, når de ved, at den voksne er tilgængelig.

"Der er en direkte sammenhæng mellem den voksnes tilgængelighed og barnets udforskningsadfærd. Børn græder mindre og har mindre behov for trøst og regulering," siger hun og forklarer, at det ikke kun gælder mellem forældre og barn, men også for ansatte i dagtilbud.

"Børn, der bliver passet 30 til 40 timer om ugen, bruger deres tilknytningsstrategier her. Derfor er det vigtigt, at medarbejderne har viden om tilknytning og forståelse for rollen," siger Johanne Smith-Nielsen.

Ikke alle børn beder om hjælp

Tidligere erfaring med omsorg eller mangel på samme fra voksne vil have betydning for, om barnet rækker ud og beder om hjælp, når det har det svært eller kommer i konflikt, forklarer Johanne Smith-Nielsen. Derfor gør det en stor forskel for børnene, at den voksne sætter sig ned og gør sig tilgængelig i fysisk forstand, og det gør det også lettere at spotte de usynlige børn, der ikke beder om hjælp af sig selv.

"Og omvendt jo mere utilgængelig den voksne er, jo mere skruer de trykke børn op for deres tilknytningsadfærd, for eksempel ved at græde, være klyngende eller larmende. Det gør, at de børn, der



BAG OM ORDET

Tilknytning. Fra fødslen og hele barndommen skaber samspillet mellem barn og omsorgsperson forventninger hos barnet til, hvordan omsorgspersonen vil reagere på barnets behov, og barnet skaber strategier for, hvordan det bedst får sine behov dækket. Tilknytningsmønstre er skabeloner for, hvordan vi indgår i relationer til andre.

KILDE: JOHANNE SMITH-NIELSEN, LEKTOR VED INSTITUT FOR PSYKOLOGI, KØBENHAVNS UNIVERSITET



TEMA

TILKNYTNING

Før barnets leg, læring og udvikling kommer tilknytning i både hjem og dagtilbud. For den voksnes tilgængelighed er forbundet direkte til barnets udviklingsadfærd, viser forskning.



TEMASIDERNE ER SKREVET AF MALIN SCHMIDT, MASCH@FOA.DK | FOTO: JØRGEN TRUE



har meget behov for at blive set, ofte går under radaren,” siger hun og understreger, at man ved at observere også opdager, hvad der gik forud for eksempelvis en konflikt.

”Man ser måske, at det barn, der slog, havde fået taget sine biler fem gange. Og hvis barnet har mange erfaringer med, at det ikke kan betale sig at hente hjælp, forsøger det at klare sig selv.”

Lav normering er risikofaktor

At være tilgængelig kan imidlertid være svært, når der er to pædagoger til en alt for stor vuggestuegruppe, mener Rikke Yde Tordrup.

”Jeg er bekymret for, at børn på grund af dårlige normeringer udvikler det, vi kalder sekundær utryk tilknytning,” siger Rikke Yde Tordrup, der sammen med Psykologforeningen i 2019 lavede en undersøgelse blandt 546 PPR-psykologer, hvoraf 89 procent havde observeret skadelige forhold for børns udvikling på grund af normeringer.

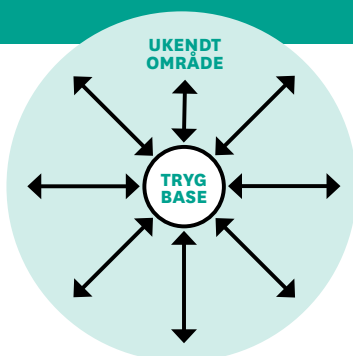
”Det rystede mig,” siger hun og peger på konsekvenserne: At børn holder op med at orientere sig mod de voksne.

”De begynder at orientere sig mod andre børn i stedet, og jeg tror, det er en af de faktorer, der har betydning for, at vi hører så meget om uro i indskolingen,” siger hun og peger på, at forskerne i mange år har advaret om dårlige normeringer.

”Vi ser konsekvenserne nu. Især for de børn, der også er utrygt tilknyttede derhjemme.” ★



Pædagogmedhjælper Janne Friis forsøger at motivere, opmuntre og skubbe til nysgerrigheden hos børnene i Dossierens Vuggestue i København. ”Men der skal være plads til alle følelser, og hvis man har behov for at sidde på skødet, så gør man det.”



DEN TRYKKE TILKNYTNING

Barnet bevæger sig i et slags 'stjernemønster'. I midten er den tryk base, og ude i stjernens spidser udforsker barnet det ukendte. Ved utryghed søger barnet tilbage til basen ved hjælp af blik, mimik,

gråd eller frustration, og med blik, stemme eller kram viser den voksne, at han eller hun er tilgængelig. Det er udviklende øjeblikke, der skaber tilknytning. De kan beskrives som øjeblikke, hvor barnet inviterer dig som omsorgsperson

med ind i en særlig mental kontakt. Og når du ser og griber disse invitationer, oplever barnet, at du ved, hvordan det føles at være ham eller hende.

KILDE: PSYKOLOG RIKKE YDE TORDRUP



Stemmen kan være nok til at skabe kontakt

Ved at involvere sig skabes tilknytningen mellem os og barnet, siger pædagogmedhjælper Janne Friis og pædagog Birthe Kjær Pedersen.

Der er røg i køkkenet på Radisestuen. "Der er maaad nu," råber to drenge, der har gang i pottes og tallerkener, mens pædagogmedhjælper Janne Friis og pædagog Birthe Kjær Pedersen sidder på gulvet i Dosseringens Vuggestue i København. Den ene med tre børn på skødet, den anden med to, omgivet af kaffeflasker, sutteflasker og is af træ og plast.

"Har i dækket bord? Jeg er sulten," siger Birthe Kjær Pedersen, mens Janne Friis hvisker til drengen i hendes skød, om han har lyst til at være med? Kunne han tænke sig at brygge kaffe med de andre? Drengen putter sig ind til hende. Senere, måske, lader han forstå.

Leg og kontakt

"Med vores stemmer kan vi sagtens hjælpe de store videre i legen, når de har behov for kontakt, samtidig med at vi sidder med de børn, der har brug for at være tæt," siger Birthe Kjær Pedersen

om den vekselvirkning, der fylder rummet: Leg og kontakt. Leg og kontakt. Nogle gange ansporet og drevet videre af de to voksne på gulvet med spørgsmål som: 'Har du også lavet kaffe til pandekagen?' Andre gange fortsætter den helt af sig selv.

"De har brug for at komme tilbage og få tilknytningen i at fortælle, at maden faktisk er varm. Eller lige at få et kram," siger Janne Friis og forklarer, at det handler om at blive anerkendt og om at få et nyt skub til at undersøge, lege og lære.

"Det er også et spørgsmål om at få at vide, at det, jeg gør, faktisk er o.k.," siger Birthe Kjær Pedersen og udbryder, 'åhhhh, hvor bliver hun mæt i dag'. Drenge griner.

Født nysgerrige

Arbejdet med tilknytning starter første dag i vuggestuen – det store arbejde





"Børnene er nysgerrige, fordi vi er det," siger pædagog Birthe Kjær Pedersen. "Og de bliver ved med at være nysgerrige og udvide legen, fordi vi har lyst til at lege med og hele tiden lægger mærke til det, de har gang i."



med at gøre forældrene trygge, så børnene bliver trygge, siger Janne Friis.

Hun har kørt mange børn ind igennem sine 16 år i Dosseringens Vuggestue, hvor barnet i opstarten får en primær voksen. Lige så stille får barnet mod på mere og mere: Måske at blive skiftet af en anden, så puttet. En proces, som kan tage dage eller uger, i sjældne tilfælde måneder. Og sådan fortsætter tilknytningen igennem hele den tid, børnene går i vuggestuen. Nysgerrigheden ansporer til mere, indtil børnene søger kontakten igen. At motivere og anspore til mere er et arbejde, der aldrig stopper, siger Birthe Kjær Pedersen:

"Børn er født nysgerrige, og de bliver ved med at være det, fordi vi har lyst til at lege og lægger mærke til, hvad de har gang i. Et ansigtsudtryk kan være nok til, at de bare skal være med."

Derfor lader de nogle gange oprydningen ligge.

"At være sammen med børnene er vigtigere. Det gælder helt fysisk, nede

på gulvet. Vi viser dem, at vi er til rådighed. Når vi tørrer borde af efter maden, kan vi stadig være tilgængelige ved at snakke og kommentere," siger Janne Friis.

Men tilknytningen kræver også noget af strukturen, understreger Birthe Kjær Pedersen: Små grupper, de samme velkendte voksne og flere hænder. Men det er ikke lige meget, hvem de hænder sidder på, konstaterer hun.

"Forældrene er de vigtigste tryghedspersoner i barnets liv. Det konkurrerer vi ikke med. Men andre voksne kan også noget, hvis man er klar over, hvor vigtigt det er at involvere sig. At man giver noget af sig selv og er nærværende."

For så har man et enormt udviklingspotentiale, understreger hun.

"Det er gennem tilknytningen, at børn får mod på at være undersøgende, gå på opdagelse, finder ud af at omgås socialt, og hvor andres grænser går. Alt det kan de, hvis de får lov til at lære os godt at kende. Tilknytningen er grundlaget." ★



GUIDE

5 råd til at fremme tilknytning



1

SE, HVOR BARNET ER

Græder barnet, ryger det i konflikt med andre børn, eller fornemmer du på andre måder, at barnet har brug for hjælp til at regulere sig selv, så byd barnet velkommen hos dig, indtil barnet bliver klar til igen at udforske, lege og lære. Lad barnet sidde på dit skød, trøst det, og anerkend følelserne ved for eksempel at spejle det og sige: 'Jeg så, at du slog, fordi Knud tog dine biler. Det var ikke rart for dig. Jeg tror, du blev vred. Man må ikke slå, men man må godt blive vred'.

KILDE: JOHANNE SMITH-NIELSEN, LEKTOR VED INSTITUT FOR PSYKOLOGI, KØBENHAVNS UNIVERSITET

2

GØR DIG TILGÆNGELIG

Selvom barnet er trygt og glad, så bliv ved med at være tilgængelig ved fysisk at sætte dig på gulvet. På den måde er du klar, når barnet søger dit blik eller har brug for at sidde hos dig. Samtidig får du mulighed for at stimulere barnet i sin leg ved for eksempel at spørge, om du må smage på kaffen, og du når at se, hvad der gik forud for en konflikt. Det at børnene ved, du er der som en tryk havn, hvis der skulle blive brug for det, gør, at det ofte ikke bliver nødvendigt.

3

FÅ ØJE PÅ DE USYNLIGE BØRN

Utrygge børn kan nemt gå under radaren, så du ikke opdager, at de har behov for trøst, fordi barnet måske har erfaring med, at det ikke kan betale sig at opsøge den voksne og derfor ofte vil prøve at klare svære ting selv. Ved at være tilgængelig og se, hvad der foregår, ser du også de børn, hvis strategi er at klare sig uden de voksne – for eksempel at slå et andet barn, fordi den anden igen og igen tog hans biler. Ved at se konflikten får du mulighed for at sætte ord på, så barnet måske næste gang henter hjælp hos dig i stedet for. Ved at være til stede skruer de trygt tilknyttede børn ned for deres 'tilknytningsadfærd', så du får mental plads til at opdage de 'usynlige børn'.

4

FIND UD AF, HVAD DER PÅVIRKER DIG

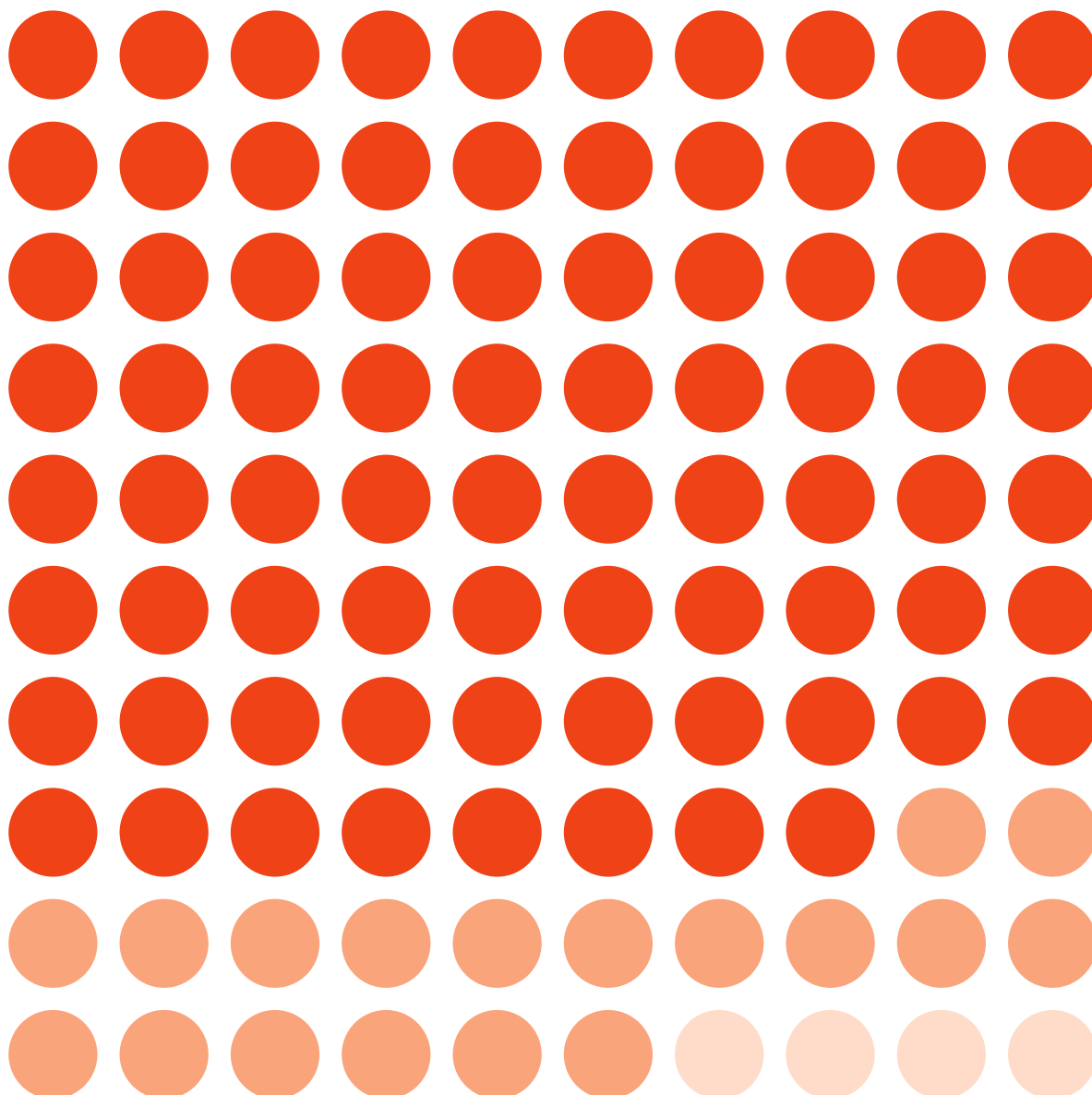
At involvere sig selv personligt er en vigtig del af at arbejde med børn. Men vær opmærksom på det, der trigger dig. Har du for eksempel svært ved at udholde barnegråd, og kommer du derfor til at afvise barnet? Eller har du svært ved at støtte børns udforskning, fordi du har det bedst, når de sidder hos dig? Når vi ved, hvordan vi selv bliver påvirkede i samspillet med børnene, kan vi træffe bevidste valg om ikke at lade det påvirke og møde barnet følelsesmæssigt i stedet for.

5

REPARÉR, NÅR DET ER GÅET GALT

Måske kommer du til at afvise barnet på det forkerte tidspunkt? Måske møder du ikke barnets behov lige der, hvor det var? Både mellem voksne og børn og mellem børn er relationelle brud uundgåelige, men den gode nyhed er, at du kan gøre noget ved det. Tilknytningstryghed fremmes nemlig, når den voksne er i stand til at reparere sine fejl, og barnet ser den voksne korrigere sig selv ved at vise, at fejl er noget, vi kan rette op på og lære noget af. For eksempel ved at sige: 'Hov, der skyndte jeg vist alt for meget på dig. Det blev du ked af, og det var ikke rart for dig. Lad mig give dig et kram'.

Arbejdspres: Er din arbejdsmængde blevet større eller mindre inden for de seneste to år, spurgte FOA medlemmerne i en undersøgelse om arbejdspres, der blev gennemført i efteråret. 82 % af alle medlemmer svarede, at de har oplevet 'meget større' eller 'større' arbejdsmængde. Her kan du se, hvordan det fordeler sig i Pædagogisk Sektor (905 deltog).



- **MIN ARBEJDSMÆNGDE ER BLEVET: STØRRE/MEGET STØRRE (78 %)**
- **MIN ARBEJDSMÆNGDE ER UÆNDRET (18 %)**
- **MIN ARBEJDSMÆNGDE ER BLEVET: MINDRE/MEGET MINDRE (4 %)**

& Læs mere
fagbladetfoa.dk/arbejdspres

KILDE: FOA, medlemsundersøgelse 2021 (3.068 deltog)

PÆDAGOGISK ASSISTENT HUDA ZEINO:

ENDELIG KAN JEG BRUGE MINE EVNER

AF SOFIE JANERKA | FOTO: HEIDI LUNDGAARD

Som ung var jeg fysisk meget aktiv og tog en uddannelse som idrætslærer på universitetet i Syrien, hvor jeg kommer fra. Jeg nåede at arbejde i mange år med børn og unge, inden jeg flygtede til Sverige og siden endte i Danmark. Her skulle jeg starte forfra med at lære dansk og falde til. Min uddannelse kunne ikke bruges, så jeg overvejede at læse til fysioterapeut, men det ville kræve, at jeg tog både HF og fire års uddannelse. Det var uoverskueligt med små børn og et nyt sprog. I stedet blev uddannelsen til pædagogisk assistent en vej til en ny måde at bruge mine kompetencer og få et meningsfuldt job.

Jeg bor i Faaborg med min mand og vores to piger. Jeg kom meget i deres børnehave, da de gik der, og da jeg skulle i praktik, var jeg heldig at få en plads der. Det var en stor hjælp, for jeg var endnu ikke så god til dansk, så det var rart at være et sted, som jeg kendte. Det har været hårdt at tage uddannelsen, fordi jeg både skulle træne dansk og de pædagogiske kompetencer, men jeg har fået virkelig god støtte fra lederne på begge mine praktiksteder.

I 2020, midt i coronaen, blev jeg færdig, og efter mange forgæves ansøgninger, også til job langt væk, blev jeg vikar i den børnehave, hvor jeg var i praktik. Først bare nogle få timer og på tilkald, men i marts 2021 fik jeg et årsvikariat. Nu får jeg lov til at fokusere på krop og bevægelse, og det er så dejligt. Hvis jeg ser et barn, der har det svært med balancen, tegner jeg en streg på gulvet og går med barnet i hånden. Når vi har gjort det mange gange, kan vi begynde at gå på forhindringer. Og så pludselig en dag kan barnet selv balancere på en bom. Dét giver så meget mening for mig.” ★

I CV |

2021: Pædagogisk assistent, årsvikariat i Ringgårdens Børnehave, Faaborg

2018-2020: Uddanner sig til pædagogisk assistent

2014-18: Sprogskole samt 9. og 10. klasse på VUC

2011: Flytter til Danmark, bliver gift og får to børn

2006: Flygter fra Syrien til Sverige

1994-2006: Arbejder som idrætslærer i Syrien med børn og unge. Har en master i badminton

INDBLIK | PRIVATØKONOMI



AKTIEINVESTOR PÅ SOSU-LØN

Selvom man ikke tjener mange penge, kan man godt prøve at øge formuen. Det har den 53-årige social- og sundhedsassistent Mika Vincentz gjort. For to år siden begyndte hun at investere i aktier, og foreløbig går det godt. Så godt, at hun nu drømmer om, at investeringen kan forsøge hendes liv, når hun går på pension. Og så håber hun, at hun med sin historie kan være med til at inspirere andre lavtlønnede. Ikke mindst lavtlønnede kvinder.

AF ANNE METTE FUTTRUP, REDAKTIONEN@FOA.DK | FOTO: JACOB NIELSEN

REJSEN:
VEJEN TIL MIKAS
SKATTEKISTE
SIDE 34

RÅDGIVEREN:
GODT, VI TALER
MERE OM PENGE
SIDE 35

GUIDEN:
BLIV INVESTOR
MED 500 KR./MD.
SIDE 39





Mika Vincentz • 53 år
Uddannet social- og sund-
hedsassistent i 2000

Arbejder fuldtid på et bosted
for voksne handicappede.

Økonomi.

Grundløn 28.700 kroner
inkl. anciennitetstillæg.
Dertil kommer personlige
kvalifikationstillæg.

Faste udgifter

Husleje: Ca. 6.500 kroner
plus forbrug, fagforening,
a-kasse og forsikring.

SÅDAN GØR MIKA

- Jeg overfører fast 2.000 kroner om måneden til min investeringskonto.
- Det koster 29 kroner, hver gang jeg handler aktier. Derfor køber jeg først, når jeg har sparet et lidt større beløb op.
- Jeg investerer langsigtet og skal først sælge igen, når jeg går på pension.
- Jeg vil gerne købe aktier i virksomheder, som jeg forstår, og som passer til mine værdier. Krypto og bitcoin og den slags er ikke noget for mig.

”Jeg er sosu-assistent og lavt-lønnet. Og min pension er ikke stor. Men der er så mange oplevelser, jeg gerne vil have, når jeg går på pension som 69-årig, at jeg faktisk ikke har ’råd’ til at blive en fattig pensionist. Så nu er jeg begyndt at investere i aktier for at øge mine chancer for en lidt bedre økonomi.”

53-årige Mika Vincentz fra Odense smiler – over sin egen vandring lukket ind i ukendt land, men også lidt af stolthed over sit mod.

Idéen opstod, da hun læste om aktier og investeringer på sin banks hjemmeside.

”Jeg havde en mindre opsparing stående i banken. Og en ting er sikkert: Penge i banken taber i værdi.”

Moderate og modige Mika

Så Mika blev selvbestaltet investerlærling, læste om penge og investeringer i bøger og på nettet og fandt markante økonomi-kvinder på Instagram.

”To vigtige råd tog jeg til mig med det samme. For det første skal jeg kun investere penge, jeg kan undvære – både i mit daglige budget og i min alderdom, hvis aktierne taber i værdi. For det andet skal jeg investere langsigtet – altså købe aktierne nu og først sælge, når jeg er pensionist.”

Hun hævdede lidt af sin opsparing og gennemførte sin første forretning gennem bankens investeringsforening.

Det er dermed banken, der sammensætter en buket af værdipapirer. Mikas opgave var at vurdere sin såkaldte risikovillighed. Med andre ord: Hvor store chancer er hun klar til at tage:

”I min bank kan man vælge mellem kategorierne ’Forsigtig’, ’Moderat’ eller ’Modig’. Den forsigtige har mange obligationer, men jeg investerer langsigtet og vil derfor gerne have mange aktier, som historisk har vist sig at give overskud på langt sigt. Derfor vælger jeg skiftevis ’Moderat’ og ’Modig’,” fortæller hun.

Jublede over Vestas-aktier

Der gik hurtig sport i det. Dagligt klikkede Mika ind i sit depot for at se, hvordan det stod til. Og siden er interessen kun blevet større.

Hver måned dirigerer hun automatisk et beløb direkte fra hendes løn til investeringskontoen. Får hun indfrosne feriepenge, penge tilbage i skat eller andre uventede indtægter, ryger de samme vej. Og når der står nogle tusinde kroner på kontoen, investerer hun.

Men hun nøjes ikke længere med at lade banken vælge værdipapirerne. Nu følger hun også sin egen fornemmelse og brød ud i et ’jubiii’, da hun havde besluttet sig for at forsøge sig med enkeltaktier og købte to Vestas-aktier for i alt cirka 500 kroner.



**VEJEN TIL
MIKAS
SKATTEKISTE**

2019

22. NOVEMBER

Jeg har nogle sparepenge, som bare står i banken og bliver mindre værd. Nu skal det være – min første aktiehandel. Jeg investerer godt 3.000 kr. i COOP Banks investeringsforening og vælger ’høj risiko’, som er en fordeling med flere aktier end obligationer. Historisk giver aktier på sigt større afkast end obligationer.

2020

7. JANUAR

Jeg har sparet op igen og tager også lidt af de penge, der stadig står på min konto. Godt 3.000 kr. i investeringsforeningen, men denne gang ’moderat risiko’ for at sprede mine investeringer og dermed min overordnede risiko.





BAG OM ORDET

Afkast: Fortæller, hvor meget en investering er vokset eller har tabt i værdi.

Aktie: Et værdipapir, der viser, at man ejer en lille andel af en virksomhed.

Aldersopsparing: Kaldes også 'den oversete pension', fordi mange ikke kender den. Ingen fradrag ved indskud, derfor skattefri udbetaling. Der modregnes ikke i diverse sociale ydelser.

Depot/depotgebyr: Et lager for værdipapirer og prisen for opbevaring.

Enkeltaktie: Aktier, man køber i en konkret virksomhed.

Handelsplatform: Det sted, hvor der handles digitalt.

Investeringsforening: En professionelt forvaltet fond, der handler værdipapirer på vegne af mange investorer.

Kurtage: Pris for at købe eller sælge et værdipapir.

Obligation: En mindre risikabel form for investering.

Portefølje: En samling af værdipapirer.

Udbytte: Et overskud, som nogle virksomheder betaler til deres aktionærer.

INDBLIK PRIVATØKONOMI

DORTHE FORNITZ, RÅDGIVER I PENSAM BANK:

DET ER GODT, AT VI TALER MERE OM PENGE

"Det er blevet mere almindeligt at tale om penge – og det er glædeligt. Før i tiden oplevede vi, at det kunne være svært at tale om økonomi, især hvis der var noget, man ikke var så stolt af – for eksempel hvis man havde taget et dyrt forbrugslån eller måtte sælge et hus eller sommerhus med tab, fordi man måske havde været for risikovillig, da man købte.

Nu oplever vi, at kunderne gerne vil tale om økonomi. De tager selv kontakt til os for at få et overblik og en plan for forbrug og eventuel afvikling af gæld. Jeg har mange – også sværere – samtaler med kunder, som er åbne om en eventuel stram økonomi og svære prioriteringer i dagligdagen.

Vi oplever også, at flere og flere interesserer sig for pensionen, længe før det er tid. Og vi anbefaler, at man sparer op på en pensionsordning – for eksempel en aldersopsparing – i stedet for at have frie midler på en konto, da skatten er lavere på pension. Vi kan også tilbyde kunderne at spare op gennem en investeringsforening." ★



Dorthe Fornitz
Rådgiver i
PenSam Bank

2021

16. NOVEMBER

Jeg sætter mine indefrosne feriepenge i aktier. Igen gennem investeringsforening og nu med 'høj risiko'.

30. MARTS

Jeg har sat mig mere ind i sagerne og beslutter at overføre et fast beløb fra min løn til min investeringskonto. Jeg sætter også godt 3.000 kr. i investeringsforeningen. Denne gang vælger jeg 'moderat risiko'.

16. APRIL

Jeg glæder mig over at se porteføljen vokse og vide med mig selv, at jeg gør noget for at sikre mig selv lidt flere midler, når jeg går på pension. Godt 3.000 kr. ryger igen til investeringsforeningen med 'høj risiko'.



→ ”Det var en festdag. Det er nærmest, som om jeg har fået en ny hobby,” griner Mika.

Hverdagens prioriteringer

Investeringsrejsen har øget Mikas fokus på økonomi generelt. Hun og hendes kæreste Charley rydder op i deres forbrugsmønstre for at finde overskud at investere for:

”Vi bor almennyttigt og har lave faste udgifter. Vi har fravalgt bil og lejer gennem GoMore.dk, hvis vi har behov. Vi køber kun det, vi faktisk har brug for og sælger det, vi ikke bruger. Sidste år solgte vi ting og sager – for eksempel vinreol, tørrestativ og donkraft – for 5.000 kroner. Vi bruger repaircafé, hvor frivillige gratis hjælper med at reparere ting, blandt andet min hækkeklipper,” fortæller hun med et smil, der vokser, da hun kommer med endnu et par økonomiske fif:

”Vi vil gerne prioritere økologi. Den anden søndag i måneden er der 25 procent rabat på alt økologi i Bilka, og så cykler vi derud med vores cykelanhænger og fylder spisekammeret i kælderen med økoting. Og når vi bruger den app, der hører til vores madkonto i COOP Bank, får vi 15 procent rabat på produkter fra blandt andet Ånglemark og Thiese,” siger hun og viser appen på sin gamle iPhone SE, der er Charleys aflagte.



2021

31. MAJ

Det er nu tredje måned i træk, at jeg køber aktier gennem investeringsforeningen for 3.000 kr. Der går sport i det, og jeg naviger mit depot i netbanken 'Mikas skatte-kiste'. Jeg følger også mere med – både på tallene på mine egne aktier og i nyhederne om erhvervslivet.

9. JUNI

For første gang nogensinde køber jeg enkeltaktier. Altså aktier udenom en investeringsforening. Jeg vil gerne investere i grøn energi og vælger vindmøller. To Vestas-aktier koster tilsammen ca. 500 kr. Det var en festdag.

21. SEPTEMBER

Medierne fortæller, at den kinesiske ejendomsrigigant Evergrande er ved at kollapse, og at et kæmpe krak truer aktiemarkedet over hele verden. Jeg er inde og kigge på mine investeringer og kan se, at de er faldet. Men jeg tænker, at jeg er en langsigtet investor og er helt rolig. Jeg skal først bruge mine penge om ca. 16 år, og jeg ved, at historisk set stiger aktier over tid.



MIKAS PENSION

Mika Vincentz kan gå på pension i 2037, hvor hun fylder 69 år. Til den tid ser hendes økonomi således ud.

ÅRLIG UDBETALING

PenSam livsvarig pension
122.000 kr.



Folkepension
78.000 kr.



ATP livslang pension
16.300 kr.



I ALT
216.300 KR.
(før skat)

SUPPLERENDE INDTÆGTER

Aldersopsparing
109.000 kr.

Skattefrit engangsbeløb, der kan hæves, når hun går på pension.



Aktieinvesteringer
375.000 kr.

Værdien beror på bankens prognose. Beløbet er skattepligtigt.



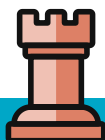
Efterløn

Mika overvejer i disse uger, om hun skal blive i efterlønsordningen eller melde sig ud. Vælger hun det sidste, får hun udbetalt godt 100.000 kr., som i givet fald går til investeringer.



Hvad får du i pension?

Tjek din pension på
pensionsinfo.dk



OKTOBER

Jeg deltager i et gratis aktiespil i Børsen, hvor jeg kan investere 500.000 fiktive kroner. Det tvinger mig til at undersøge forskellige firmaer. Min strategi med at købe og beholde passer vist ikke rigtigt til spillet, der mere er baseret på at handle hver dag.

26. OKTOBER

Jeg er faldet over et godt citat fra en bog, der hedder 'The Simple Path to Wealth' ('Den enkle vej til rigdom', red.), skrevet af J.L. Collins, som skriver: "Hvis du konsekvent sørger for at bruge færre penge, end du tjener, investerer overskuddet og så vidt mulig undgår gæld, ja så kan du næsten ikke undgå at blive rig ...". Det er jo dét, jeg har gjort, uden at være bevidst om det. Den bog må jeg få fingrene i.

10. NOVEMBER



Jeg har reserveret Pernille Wahlgrens nye bog 'Investér bæredygtigt' på biblioteket. Den vil jeg læse og blive klogere på bæredygtige investeringer, inden jeg beslutter mig for næste handel.



MIKAS ANBEFALINGER TIL AT LÆSE MERE

- **Mille Skjold**
Ejer og redaktør af magasinet Økonomista til kvinder om privatøkonomi: oekonomista.dk og mille. oekonomista på Instagram.
- **Pia Derneke**
Grundlægger og ejer af piaspengung.dk (på Instagram piaspengung).
- **Femaleinvest.dk**
Holder workshops og webinarer om finansielligestilling, og hvordan man opnår det.
- **Projecthandmade.dk**
En blog om minimalisme, nøjsomhed og gør det selv – og økonomi/investeringer.



- **Louise Fredbo-Nielsen**
'Sæt Kursen, Sådan lærer du at investere på 8 uger'.



"Nu lyder det måske, som om jeg er nærig. Det synes jeg nu ikke, at jeg er. Men jeg vil hellere købe brugt end nyt."

Ikke behov for stopfyldt køleskab

Mika Vincentz vil gerne inspirere andre kvinder i FOA-fag med sin investeringsrejse. Men hun vil på ingen måde stille sig an og spille økonomisk fandango.

"Som ny investor skal man tænke på først at få afdraget eventuel dyrgæld – ikke mindst forbrugsgæld – inden man begynder at investere," siger hun og fortsætter:

"Jeg ved, det kan være svært at få overskud i sin økonomi. Jeg har selv levet mange år i en meget vanskelig økonomisk situation med gæld og under uddannelse og alene med mine to børn. Da de flyttede hjemmefra, faldt mine udgifter. Der var ikke længere grund til at fylde køleskabet

”

MAN SKAL SLÅ KOLDT VAND I BLODET, IKKE HANDLE I PANIK

MIKA VINCENTZ
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT
OG AKTIONÆR

op hver eneste dag, og så fik jeg faktisk overskud i økonomien."

Samtidig er Mika også klar over, at det kan tage pippet fra de fleste at skulle sætte sig ind i helt ny viden. For hvordan forstår man overhovedet aktiemarkedet, hvis man aldrig har været der?

"Jeg sammenligner det med dengang, jeg var vikar på skadestuen på Odense Universitets Hospital. Om foråret kom patienter med skader efter havearbejde. Når OB mødte Brøndby, kom patienter, der havde været oppe at slås. Og fredag og lørdag nat var fulde folk kommet til skade i byen. Sådan er det også med aktiemarkedet. En ny præsident i USA eller økonomiske problemer på det kinesiske ejendomsmarked giver op- og nedture, så man skal slå koldt vand i blodet, ikke handle i panik, men glæde sig over, at tiden arbejder for en." ★

2021

18. NOVEMBER

Det slår mig, at jeg efterhånden er blevet meget glad for at snakke med andre – familie, veninder, kolleger – om penge, økonomi og investeringer. Jeg er faktisk helt vild med det. Det er så vigtigt, at vi (kvinder) deler vores tanker og erfaringer med hinanden og måske får nedbrudt nogle tabuer om penge.

2037



**Aktiebeholdningens
anslåede værdi er
375.000 kr. før skat.**

PERNILLE WAHLGREN, INVESTERINGSCOACH:

BLIV INVESTOR MED 500 KR. OM MÅNEDEN

Man behøver hverken være et finansgeni eller hovedrig for at blive aktionær. 500 kroner om måneden kan være nok til at starte en opsparing, der kan investeres i eksempelvis aktier.

Det budskab kommer fra Pernille Wahlgren, forfatter, investor og investeringscoach med særligt fokus på bæredygtige investeringer for helt almindelige lønmodtagere.

Her har FOAs medlemsgrupper, som hun har et særlig godt øje til, faktisk en fordel:

”Det er godt at kende til virksomhed og produkter, når man skal beslutte, hvilke aktier man tror på. Sundheds- og frontpersonale ved, hvilke bleer, krykker, medicin og så videre der er de bedste på markedet. Den viden kan de bruge, når de vælger virksomheder at investere i,” siger Pernille Wahlgren. ★



Pernille Wahlgren
Forfatter, investor og
investeringscoach

DE TRE VIGTIGSTE ...

1. Investér kun for penge, du kan undvære i dit budget. Aldrig lånte penge.
2. Forvent ikke hurtig rigdom – men langsom.
3. Vær forberedt på, at aktiemarkedet kan dykke – dybt – i perioder.

& Læs mere
pernillewahlgren.dk og på Instagram på wahlgrenpernille



GUIDE

INVESTERINGSGUIDE TIL FOA-MEDLEMMER

1

Tro på, at du kan

At købe en aktie er ikke sværere end at købe en trøje på nettet.

2

Hvad kan du undvære?

500 kroner om måneden? Sæt dem på en konto og køb aktier, når du har nogle tusinde kroner.

3

Opret et depot

I din egen bank eller en investeringsbank, for eksempel Nordnet.dk, kan du nemt oprette dit eget depot. Nogle steder er det gratis, andre steder koster det et gebyr.

4

To muligheder

Du kan købe enkeltaktier, som er en eller flere aktier i et konkret firma. Eller en blandet aktiebuket gennem en investeringsforening. Begge koster gebyrer – mest investeringsforeningen, hvor andre gør arbejdet.

5

Spred dine investeringer

En kombination af enkeltaktier og investeringsforeninger giver en god spredning og bedre sikkerhed.

6

Investér langsigtet

Du skal køre med en horisont på 3-5 år, gerne 10-20 år. Historisk stiger danske aktier 7 % om året. Men der er ingen garanti.

KILDE: PERNILLE WAHLGREN, INVESTERINGSCOACH OG FORFATTER TIL BLANDT ANDET BOGEN 'INVESTER I LIVET - KØB AKTIER OG BLIV RIG/FRI'

ÅBENHED OM HANDICAP GIVER BESKYTTELSE

Har du et handicap, er det vigtigt, at du fortæller det til din arbejdsgiver. Ellers er du ikke beskyttet af loven om forskelsbehandling.

AF MERETE NIELSEN | ILLUSTRATION: ISTOCK

FOA har mange sager med medlemmer, der i lang tid har døjet med en lidelse, men har undladt at fortælle det til sin arbejdsgiver. Det siger advokat i FOA Christina Skjold og nævner som eksempler leddegigt og sklerose eller en skavank i forbindelse med en arbejdsskade.

"I stedet har de kæmpet sig gennem arbejdsdagene, og når helbredet for alvor skranter, ender det måske med en fyring på grund af sygefravær," siger hun.

I de tilfælde, hvor FOA bliver koblet på sagen, viser det sig ofte, at medlemmet har et handicap ifølge forskelsbehandlingsloven. Det betyder, at arbejdsgiveren er forpligtet til at forsøge at fastholde medarbejderen ved, at jobbet bliver tilpasset ens særlige behov. Men det hjælper ikke meget, hvis svaret fra lederen er: 'Det har du da aldrig fortalt mig.' ★

MEN@FOA.DK

1

HVORNÅR ER DER TALE OM ET HANDICAP?

Hvis du har leddegigt, sklerose, dårlig ryg eller en anden langvarig lidelse, der forhindrer dig i at varetage alle funktioner af dit job, så kaldes det et handicap i forskelsbehandlingslovens forstand.

Det er ligegyldigt, om handicappet – forstået som en funktionsnedsættelse – skyldes sygdom eller er medfødt. Der findes ikke en liste over lidelser, der medfører et handicap. Det afgørende er således ikke, hvad du fejler, men at din lidelse over lang tid forhindrer dig i fuldt ud at deltage i arbejdslivet.

KILDE: CHRISTINA SKJOLD,
ADVOKAT I FOA

2

VÆR ÅBEN OM DIT HANDICAP

For at være beskyttet af forskelsbehandlingsloven skal du være åben om det og orientere din arbejdsgiver.

Det er dig, der skal bevise, at du har et handicap og meget gerne ved en lægeerklæring eller fra en fysioterapeut.

Beskyttelsen betyder, at din arbejdsgiver har pligt til at tilpasse arbejdet, så du kan arbejde på lige fod med dine kolleger.

3

SÅDAN KAN DU BLIVE AFLASTET

Har du for eksempel dårlig ryg, skal du ikke udføre opgaver, der belastar ryggen. Andre skånehensyn kan være hjælpemidler til at lette din opgaver i dagligdagen. Det kan også være en ændret vagtplan, så du ikke har aften- eller nattevagter, eller at du har brug for at ligge en halv time i løbet af arbejdsdagen. Tilpasningen må dog ikke være uforholdsmæssig dyr eller besværlig for din arbejdsgiver.

4

KAN JEG FÅ NEDSAT TID?

Hvis du bliver nødt til at gå ned i tid for at holde til jobbet, er det for egen regning. Du bliver ikke kompenseret for de færre timer.

Det samme gælder, hvis du mister tillæg, fordi du ikke længere kan arbejde om aftenen eller om natten.

5

HVAD HVIS SKÅNEHENSYN IKKE ER NOK?

Er din arbejdsevne væsentligt nedsat, kan det være, at det i stedet er et fleksjob, du skal søge. Her skal jobcentret involveres.

Det er altid en god idé at have jobcentret med ind over, hvis du har været sygemeldt over en længere periode, ligesom jobcentret kan være med til at drøfte arbejdsprøvning og personlig assistance med din arbejdsgiver.

DET SIGER LOVEN

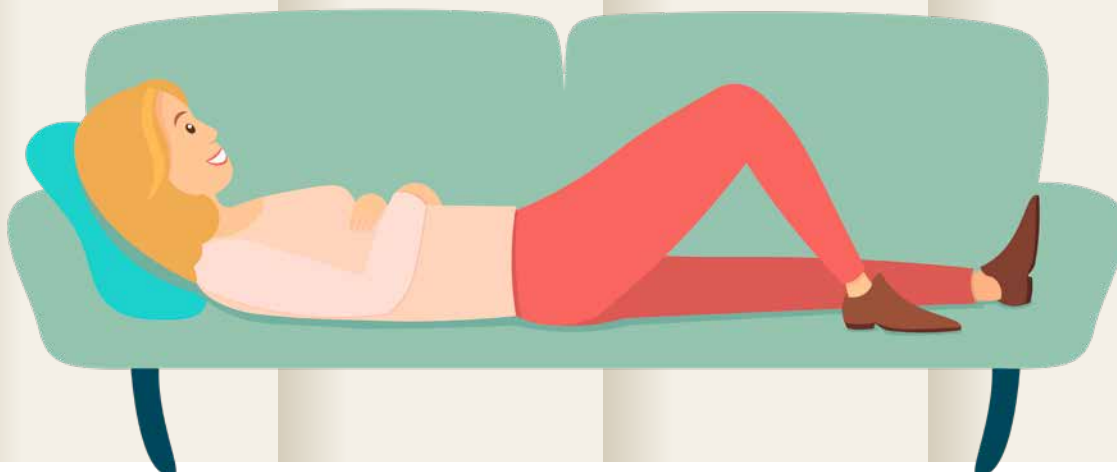
En arbejdsgiver må ikke forskelsbehandle lønmodtagere eller ansøgere til ledige stillinger på grund af handicap ved ansættelse, afskedigelse, forflyttelse eller forfremmelse.

KILDE: BESKÆFTIGELSESMINISTERIET



Brug for hjælp?

Har du brug for rådgivning, så kontakt din FOA-afdeling.
foa.dk/afdelinger



KOLLEGA KRAM



Randi Jannsen, social- og sundhedsassistent i socialpsykiatrien i Tønder Kommune, har peget på sin kollega Kasper Ottsen.

RANDI JANNSEN:

KASPER ER ALTID GOD FOR EN PEPTALK

AF MERETE NIELSEN | FOTO: ROBERT ATTERMANN

Hvorfor fortjener Kasper et kram?

Når der bliver grinet ude på gangen, kan man næsten være sikker på, at Kasper er involveret. Han er sådan en, der spreder positiv energi og altid er med på sjov og ballade. Men han kan også være alvorlig og virkelig lytte, når der er brug for det.

Hvis jeg føler, jeg er kørt fast i forhold til en borger, så spørger han ind til, hvad jeg har gjort og kommer med nye idéer og minder mig om det, jeg kan. ”Du har haft det sådan før, Randi, og nu skal du lige puste ud og huske, hvor god du er til at bruge kognitiv terapi,” siger han på en måde, så man får nyt mod. Og de dage, jeg er nede på energi, bruger han B.S. Christiansen til at peppe mig op – han ved, jeg er lidt en ’sucker’ for B.S.’s mottoer. Og så ender det altid med, at vi kommer til at grine.

Vi står over for en større omstrukturering i vores afdeling, og jeg ved ikke, om jeg ender samme sted som Kasper. Men jeg håber det. Vi har været kontormakkere i seks år, og vi er nok lidt som et gammelt ægtepar. Vores kolleger griner af os, når han efter et møde siger: ”Nå, kommer du med hjem?” – om den lille tur fra mødelokalet til vores kontor. ★

KRAMMET GÅR TIL

Kasper Ottsen
Social- og
sundhedsassistent



Har du en skøn kollega, der fortjener et kram her på siden, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.

Benyt dit PlusKort, og få rabat hele vinteren

– læs mere på **pluskort.dk**

PlusHotel.

Få et afbræk fra hverdagen, og nyd et skønt ophold på et af Scandics mange hoteller i Danmark.

15-20 %

Scandic

PlusSport.

Shop alt indenfor sneakers og styles, sportstøj, sportssko og tilbehør hos adidas med rabat.

20 %

adidas

PlusOslo.

Nyd et par skønne dage på havet med et MiniCruise på Oslobåden, og få en oplevelsesrig tur for hele familien.

5,5 %

DFDS

PlusFoto.

Med CEWE kan du bl.a. lave skønne fotobøger, fotokalendere, vægbilleder og invitationer med dine egne fotos.

10 %

cewe

PlusBil.

Kør forbi Quickpoint, når bilen skal på værksted. Hos Quickpoint får du korte ventetider og god service til lave priser.

10 %

Quickpoint

PlusFerie.

Savner du sol og varme, så book en ferie med Apollo Rejser. Her venter ekstra gode ferieoplevelser for hele familien.

3-5 %

apollo

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

FOA PlusKort.

”Hallo, er det alarmcentralen”

De øver sig i at ringe 112 og sætte plaster på hinanden. I Balders Hus i Kerteminde arbejder børnene med førstehjælp, og det øger deres omsorg for hinanden.

AF SOFIE JANERKA | FOTO: HEIDI LUNDGAARD



Hej, det er Jakob. Min søn er væltet på knallert og har slået sig. Jeg har lagt ham på siden.”

Jakob er kun fem år, men han lever sig helt ind i legen som en bekymret far, da han tager den laminerede papirtelefon og ringer til alarmcentralen – aka pædagogisk assistent Jane Skov Larsen.

Han har godt styr på, hvad han skal gøre, hvis nogen kommer alvorligt til skade. Lige nu er det hans ven Adam, som de leger, er væltet på en knallert. Jakob skal standse ulykken og lægge Adam om på siden i ’stabilt sideleje’, når han har tjekket, at Adam trækker vejret. Og så skal han trykke 1-1-2 og den grønne knap på en telefon.

Kursus i førstehjælp

Jakob går i børnehaven i Balders Hus i Kerteminde og har sammen med de øvrige børn i storegruppen og Jane Skov Larsen haft besøg af en underviser i førstehjælp fra ASF Dansk Folkehjælp. Her fik de bamsen ’Kasper Førstehjælper’ og tegninger af for-

skellige situationer, hvor en person er kommet til skade, så børnene kunne snakke om, hvad man skal gøre for at hjælpe lige netop der.

Derudover øvede de sig i at ringe 1-1-2, sætte plaster på hinanden og trøste, hvis nogen slår sig. Materialet har børnehaven fået lov at beholde, så de kan bruge det i hverdagen og tale om førstehjælp med børnene.

Lærer at søge hjælp

Siden er Jane Skov Larsen gået i gang med et forløb for børnene, fordi hun kan se, at de tager godt imod det.

”Førstehjælp i børnehøjde handler om, at de skal søge hjælp, hvis der sker en ulykke. Men det handler også om at holde øje med og hjælpe hinanden, så det styrker deres almene dannelse og sociale kompetencer at arbejde med det,” siger Jane Skov Larsen.

Hun er positivt overrasket over, hvor meget børnene allerede har taget med sig. Hun har for eksempel oplevet at blive hentet af et barn på legepladsen, fordi han havde hørt en pige i et lege-

hus sige, at hun ikke kunne trække vejret.

”Pigen havde sagt det som en del af en leg. Men det viser, at børnene er blevet opmærksomme på hinanden og på, hvad man skal gøre, hvis nogen kommer til skade,” siger hun.

Håber på besøg af en ambulance

Jane Skov Larsen ser også arbejdet med førstehjælp som en måde at gøre børnene trygge, hvis der en dag skulle ske en større eller mindre ulykke i børnehaven.

”Det kan være skræmmende for børnene. Men jo mere de ved på forhånd, jo lettere kan vi afdramatisere det,” siger hun.

Børnehaven arbejder derfor på at få et samarbejde med den lokale redningsstation, så børnene kan komme til at se en ambulance indefra.

”Både fordi det er spændende, og fordi de så vil være mere trygge, hvis de en dag skal køre med en, eller ser nogen blive kørt væk,” siger Jane Skov Larsen. ★ REDAKTIONEN@FOA.DK



For pædagogisk assistent Jane Skov Larsen er det meget motiverende at opleve børnenes engagement i arbejdet med førstehjælp. Her agerer hun alarmcentral, imens Jakob øver sig i at ringe 1-1-2.

FØRSTEHJÆLP FOR BØRN

Balders Hus har ligesom 79 andre daginstitutioner været igennem et forløb i 2021, hvor de ansatte har været på kursus i førstehjælp over to aftener og haft en dag, hvor børnene var med.

Førstehjælp for børn handler mere om omsorg og at hente hjælp end om at give kunstigt åndedræt og hjertemassage. Men opmærksomheden kan sagtens vækkes, når de er små, så de ved, hvad der skal til, når de bliver større.

Dansk Folkehjælp har afholdt kurserne, som var betalt af EU-midler. Der er p.t. ikke flere støttemidler, men institutioner kan købe kurserne. Dansk Folkehjælp søger løbende midler til at kunne udbyde kurser gratis igen.

KILDE: DANSK FOLKEHJÆLP



Læs mere
folkehjelp.dk

HUSK!**22. december**

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.

Digital post

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

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.

EFTERLØNSBIDRAG:

NU KAN DU IGEN SØGE OM SKATTEFRI UDBETALING

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

Har du betalt til efterlønsordningen, og er du ikke nået efterlønsalderen 1. januar 2022? Så har du mulighed for at melde dig ud af ordningen og få udbetalt dit efterlønsbidrag – skattefrit. Det gælder i perioden 1. januar 2022 til 30. juni 2022.

Tjek, hvor meget du kan få

Hvis du var medlem af FOAs A-kasse 31. oktober 2021 og opfylder betingelserne for at få efterlønsbidraget udbetalt kontant og skattefrit, har vi sendt et brev til din digitale postkasse på foa.dk/min-post, hvor vi har beregnet det beløb, du kan forvente at få udbetalt.

Hvis du ikke var medlem af FOAs A-kasse 31. oktober 2021 og derfor ikke har modtaget brevet fra os, kan du kontakte din lokale FOA a-kasseenhed og bede om en beregning af, hvor meget du kan forvente at få udbetalt. Beløbet er skattefrit. Har du indbetalt efterlønsbidrag for en periode efter 10. oktober 2020, skal du dog betale en afgift på 30 procent af dette beløb.

Vær obs på konsekvenserne

Vælger du at få dit efterlønsbidrag udbetalt, har du afskåret dig fra at gå på efterløn. Når først du har fået efterlønsbidraget tilbagebetalt, er dit valg bindende. Det betyder, at du ikke

senere kan tilmelde dig efterlønsordningen igen – heller ikke fortrydelsesordningen for efterløn.

Er du med i efterlønsordningen og enten venter med eller slet ikke går på efterløn, kan du optjene en skattefri præmie på op til 166.944 kroner (2021). Den mulighed forsvinder, hvis du melder dig ud af efterlønsordningen.

Du mister også muligheden for at blive ansat i et seniorjob, som er en ansættelse på overenskomstmæssige vilkår, hvis din ret til at få dagpenge udløber inden for 5 år før efterlønsalderen.

Derudover mister du muligheden for at gøre brug af fleksydelsesordningen, som giver personer, der er ansat i fleksjob, mulighed for at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet tidligere.

Sådan søger du

Vælger du at få dit efterlønsbidrag udbetalt, skal du udfylde en ansøgning på foa.dk/skattefriudbetaling-2022. Ansøgningen vil være tilgængelig fra 3. januar 2022. Hvis du skifter a-kasse, er det hos din nye a-kasse, du skal søge om at få efterlønsbidraget udbetalt.

Har du spørgsmål om skattefri udbetaling af efterlønsbidrag, er du velkommen til at ringe eller booke et møde med din lokale FOA a-kasseenhed. ★

ATP eller ej?

Som efterlønner bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto. I 2021 betalte du 1,78 kroner pr. time i ATP, og det svarer til 285 kroner for måneder med fuld efterløn som fuldtidsforsikret. Som deltidsforsikret var beløbet 231 kroner for måneder med fuld efterløn.

Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej. Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din lokale a-kasse senest 10. januar 2022 via foa.dk/min-post. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med januar 2022. ★

LUKSUSBOLLER

Savner du inspiration til et velsmagende mellemmåltid, der kan holde energien oppe, så kig med her. Disse luksusboller med sødt fyld og nødder er på samme tid brød og kage.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

CHAI

Varme drikke med mælk må kun opbevares få timer i termokande

TIP!

Frys varme boller i små portioner klar til at tage med

Nøddeboller med marcipan og æble

12 stykker

Fordej

15 g gær
2½ dl koldt vand
2½ dl æblejuice
1 spsk. olie
½ spsk. groft salt
150 g fuldkornshvedemel
ca. 400 g hvedemel

Fyld

100 g rå ren marcipan
2 æbler, 250 g
ca. 250 g hvedemel
1 lille æg

Drys

50 g hasselnøddeflager

Tilbehør

smør

Opskrift

Lav en fordej. Smuldr gæren i koldt vand. Tilsæt æblejuice og olie. Rør salt og fuldkornshvedemel og derefter hvedemel. Rør til dejen er ensartet. Stil den i køleskabet 10-12 timer.

Tilsæt groft revet marcipan og æble. Tilsæt gradvist hvedemel, til dejen kan æltes. Ælt dejen smidig. Lad dejen hæve en time ved stuetemperatur.

Form bollerne, sæt dem på bagepapir på bageplade og lad dem efterhæve ca. 1 time.

Pensl bollerne med sammenpisket æg og drys med hasselnøddeflager.

Bag bollerne ca. 20 min. i 225 grader varm ovn, til de er gyldne og gennembagte. Lad bollerne køle af på en bagerist.

Nyd flækkede boller smurt med smør.

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



Læs mere
[instagram.com/katrineklinken](https://www.instagram.com/katrineklinken)

DET
SKER

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 19. jan. 2022 kl. 13.30: 'Senior show for fuld musik' v. Bertel Abildgaard, kendt fra den legendariske showgruppe '5 x Kaj'. Bertel Abildgaard kommer med et syng medforedrag. 16. feb. kl. 13.30: En person fra Nordsjællands Politifortæller, hvordan du undgår, at kriminelle snyder dig, når de beder om NemID, bankoplysninger m.m. på mobilen, og hvordan du sikrer dit hjem. 16. marts kl. 12: Generalforsamling. Vi byder på lidt at spise og drikke kl. 12, og derefter afholdes generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være besty-

relsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til kasserer Anny Lorentsen på 29 69 02 39 eller annylorentzen@hotmail.com, senest 1. marts af hensyn til forplejning. Traditionen tro afsluttes med et bankospil.

GULDBORGSUND

Teknik-Kost og Servicesektoren. 22. feb. 2022 kl. 17: Generalforsamling i afdelingens lokaler, Gaabensevej 116, Nykøbing F. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 4 dage inden generalforsamlingen (sendes til afdelingen). Kl. 18 vil sektoren være vært med lidt at spise. Tilmelding senest 10. feb. på 46 97 17 50.

HOLSTEBRO

Senior. 13. jan. kl. 14: Banko. 27. jan. kl. 13.45: Bowling i Bowl and Fun. Vi mødes derude kl. 13.45. 10. feb. kl. 14: 'Plusalderen' foredrag v. Flemming Rishøj. 24. feb.: Besøg på WW & Retro Museum i Ulfborg.

10. marts kl. 14: Generalforsamling. Se mere på FOA Holstebros hjemmeside: Aktivitetssiden.

LILLEBÆLT

Psykiatriklubben. 20. jan. 2022 kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade i Midelfart – bagefter spisning. Tilmeld dig senest 13. jan. til Karen Henriksen på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Lillebælts nyhedsbrev.

ODENSE

Afdelingen. Afdelingsgeneralforsamling 26. april 2022 kl. 19.30 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 12. april, kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra 20.-26. april kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18.30 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 19. april kl. 12. Sektorgeneralforsamlinger afholdes efter nedenstående plan. **Servicesektoren.** 16. marts kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 2. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 10.-16. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 9. marts. **Pædagogisk sektor.** 22. marts kl. 19.30: Ge-

neralforsamling i Salen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 8. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 16.-22. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 17.30 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 15. marts.

Social- og sundhedssektoren. 24. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 10. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 18.-24. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 17. marts.

Seniorklub. 4. jan. kl. 10-12: Nyårskur v. FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Klubben er vært ved Asti, krans-kage og kaffe/te. 18. jan.: Banko og tilmelding. Kl. 9.30-10: Tilmelding/betaling til bowling (1. feb.). Pris medlem 120 kr., ikkemedlem 130 kr., uden bowling 90 kr. Tilmelding/betaling til Carl-Henning Pedersen museet (1. marts). Pris medlem 500 kr., ikkemedlem 700 kr. Kl. 10-12: Banko. Bestyrelsen har sørget for 45 gevinster og 2 ekstra gevinster til denne hyggelige dag. Pris pr. plade 35 kr., 2 plader 50 kr. Klubben er vært v. kaffe/te og

kage. 1. feb.: Bowling i Odense Bowlinghal, Møllemarksvej 80, Odense V. Vi mødes kl. 10.45 finder sko og bane. Kl. 11: Bowling 1 time. Kl. 12: Hygge og spisning. Pris for medlem 120 kr., ikkemedlem 130 kr., uden bowling 90 kr. Drikkevarer for egen regning. 15. feb.: Underholdning og tilmelding. Kl. 9.30-10: Tilmelding/betaling til generalforsamling og smørrebrød (gratis). Tilmelding/betaling Bondestuen (12. april). Pris medlem 120 kr., ikkemedlem 170 kr. Tilmelding/betaling Tåsinge (10. maj). Pris medlem 300 kr., ikkemedlem 465 kr. Kl. 10-12: 'Længe leve livet' v. Palle Krabbe, som underholder m. musik, sang og spas.

RANDERS

Social- og sundhedssektoren. 15. marts 2022: Årsmøde i Medlemshuset.

Pædagogisk sektor.

10. marts 2022: Årsmøde i Medlemshuset.

Servicesektoren. 16. marts 2022: Årsmøde i Medlemshuset. Pensionist- og efterlønsklubben. 17. marts 2022: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbige dagsordener kan jf. lovene ses på foa.dk/randens 8 uger før årsmødernes afholdelse.

SYDFYN

Afdelingen. 10. feb. kl. 8-15.24: Temadag for tillidsrepræsentanter. Tilmelding via foa.dk/afdelinger/foa-sydfyn/arrangementer/temadag-10-02-2022

SØNDERBORG

Seniorklub. 13. jan. kl. 13: Nyårskur 2022 i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 7. jan. 10. feb. kl. 14: Lotto i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 4. feb. 3. marts kl. 14: Generalforsamling i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 25. feb. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag, skal være formanden i hænde senest 10. feb. kl. 12. 17. marts kl. 14: Sønderjysk eftermiddag i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 11. marts. 21. april kl. 13: Fællesspisning i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 13. april. 11. maj: Udflugt til Korsbæk på Bakken. Afgang fra p-pladsen v. Sønderborg politistation kl. 8.20. Tilmelding/betaling senest 18. marts. 2. juni kl. 14: Sommerhygge, Lille Nor Vej 3, Stevning, Nordborg. Tilmelding senest 25. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller faglo202@foa.dk. Program for 2022 kan ses på hjemmesiden eller hent et program i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du frit benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 20. jan. 2022. kl. 14: Foredrag v. Ingrid Wehlitz, som fortæller om det som kroppen fortæller i FOAs modelokaler Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 14. jan. på Foa.syd.dk. 24. feb. kl. 13: Generalforsamling i FOAs mødelokaler på Brundevej 2,

MEDLEMPULSEN

Vindere i november 2021

Hovedpræmievinder

Catharina Katz, FOA Roskilde

Vindere af gavekort til Coop

Lena Frøkjær Jørgensen, FOA Vest
Birgitte Grejsen, FOA Vejle
Christina Riis Dunbar, FOA SOSU
Bent Conrad, FOA Sønderjylland
Lisbeth Leer Pedersen, FOA Frederikshavn

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

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

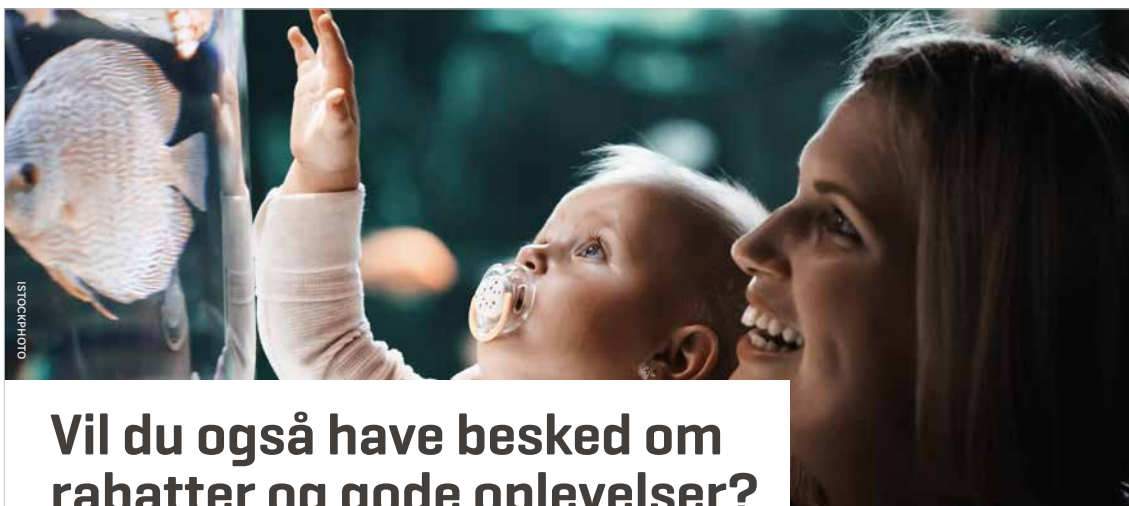
FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
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/cls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege

LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord
Midtjylland: 46 97 30 30
foa.dk/midtjylland
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/randens
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg



Vil du også have besked om rabatter og gode oplevelser?

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

FOA

Rødekro. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden jf. vedtægter. Efter generalforsamlingen kommer en fra afdelingen og fortæller om digital tilmelding til aktiviteterne. Tilmelding senest 17. feb. på foa.soenderjylland.dk. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA betaler 30 kr., og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

VESTSJÆLLAND
Tilmelding med NemID: foa.dk/vestsjaelland.
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. Kontorerne i Kalundborg og Ringsted har ændret status til aftalekontorer. Kontorerne er ubemandede, og der skal laves en aftale for fremmøde på et af kontorerne. **Fagforeningen.** Arbejdspladsbesøg: hvis din arbejdsplads ønsker besøg af kontor-bilen, så kontakt Lars Mortensen på lamo@foa.dk. **A-kassen.** FOA Job og Kompetencecafé – få styr på dine muligheder for at blive bedre til IT

og jobsøgning og for at styrke dine almene kompetencer. Tilmelding til a-kassen på 46 97 38 60 – efterfølgende kontaktes du af AOF om tid og sted. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 3. jan. kl. 13: Nytårskur m. skum, kransekage og underholdning v. Anette og Tom fra Vesthuset. Gennemgang af årets program. Tilmelding ikke nødvendig. 7. feb. kl. 13: Musik og sang v. John Eirup og Hans Christian Dahl. Tilmelding ikke nødvendig. 7. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil. Tilmelding til spisning senest 1. marts på foa.dk/vestsjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 7. jan. kl. 14: Nytårskur m. champagne, kransekage

og gennemgang af årets program. Tilmelding ikke nødvendig. 9. feb. kl. 14: Servicehund v. Hanne Troensegaard. Tilmelding ikke nødvendig. 16. marts kl. 16: Generalforsamling, bankospil og spisning af vores medbragte mad. Klubben er vært ved en lille en til halsen. Tilmelding ikke nødvendig. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 7. jan. kl. 14: Nytårskur m. boblevand, lidt sødt og nytårstale v. Sigurd Gormsen. Tilmelding ikke nødvendig. 3. feb. kl. 14: Hvad kan borger-service hjælpe dig med? v. Søren Forsmann. Tilmelding ikke nødvendig. 3. marts kl. 14: Tænk hvis vi bliver 100 år v. Helene Andersen. Tilmelding ikke nødvendig.

Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland. 26. jan. kl. 10 i Kalundborg: Generalforsamling og foredrag 'Med traktor og campingvogn fra Høng til Nordkap' v. Kurt Lindholm Frederiksen. Gratias. Tilmelding senest 19. jan. på 46 97 38 60 eller foa.dk/vestsjaelland. 23. feb. kl. 11 i Asnæs: Bo trygt v. Per Kragh. Gratias. Tilmelding senest 16. feb. på 46 97 38 60 eller foa.dk/vestsjaelland. 16. marts kl. 11 i Asnæs: Bankospil og forslag til arrangementer 2023. Pris 50 kr. Tilmelding senest 9. marts på 46 97 38 60 eller foa.dk/vestsjaelland.

Redaktionen sluttet
24. november

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

Frist til nummer 1/22
4. januar
Frist til nummer 2
31. januar
Frist til nummer 3
31. marts

Annoncer
Media-Partners
Telefon: 28 57 08 57
jorgen@media-partners.dk

Annoncefrist
Nummer 1/22
12. januar
Nummer 2
9. marts

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

Nummer 1 udkommer
Uge 7

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

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier
DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag:
174.374/10. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-0214



Udgiver:

FOA

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

Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
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

Vejle: 75 82 52 88
foa.dk/vejle
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vest: 76 10 93 50
foa.dk/vest
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjaelland
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

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

QUIZ

1. FOA har i arbejdsskade-
erstatninger hentet cirka ...
- A. En kvart milliard kroner på et år
 - B. En halv milliard kroner på fem år
 - C. En halv milliard kroner på få år

2. For to år siden begyndte
Mika Vincentz at ...
- A. Dyrke kampsport
 - B. Investere i aktier
 - C. Uddanne sig til motorikvejleder

3. Har du et handicap, er det
vigtigt at fortælle det til
din arbejdsgiver, ellers ...
- A. Kan det have betydning for din pension
 - B. Risikerer du at blive sat ned i tid
 - C. Er du ikke beskyttet af loven om forskelsbehandling

4. Hvorfor fortjener Kasper
Ottosen et kollegakram?

- A. For det meste er han i godt humør
- B. Han er god til at give en peptalk
- C. Hver morgen henter han kaffe til sine kolleger



5. Vi er gået tæt på en af illustrationerne
i dette nummer af Fagbladet FOA.
Hvad forestiller det?

- A. Sandklitter
- B. Sofabetræk
- C. Kjølestof



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 **15. januar 2022**. Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5/2021 blev **Didde Bertelsen, Esbjerg**

LÆS FAGBLADET FOA HVER UGE

Fagbladet FOA udsender hver fredag et nyhedsbrev med en stærk samling af de bedste nyheder og videoer.

Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, inspiration til dit fag og dit job og meget andet.

Hvis FOA har din mailadresse, får du det helt automatisk i din mailboks.

Nyhedsbrevet er tilpasset netop din faglighed.

Går du glip af nyhedsbrevet, kan det være, fordi FOA mangler din mailadresse. Du kan tilføje og rette din mailadresse på foa.dk/persondata



DÆMONKRATI

COMEDY TOUR 2021-22

MICHAEL SCHØT

MICHAELSCHOET.DK ALLTHINGS.LIVE

Specialisering og empati

Er det dit job?

Region Midtjylland driver en række specialiserede bosteder og dagtilbud for mennesker med særlige behov. I vores arbejde stræber vi efter at opfylde børn og unges ønsker, håb og drømme samt højne borgernes livskvalitet. Vi lægger vægt på et arbejdsmiljø, hvor omsorg og empati går i spænd med muligheden for at sætte aftryk på dagligdagen.

Lige nu søger vi kolleger, som vil bidrage til samarbejde og tværfaglighed på socialområdet.

Find et job med hjerne og hjerte på Socialområdet i Region Midtjylland på midtjob.dk

midt
regionmidtjylland

Glædelig jul og godt nytår

– spar penge i det nye år med FOA Fordele fra PenSam Bank



- **3% på lønkontoen op til 25.000 kr.***
- Meget lav rente på billån og privatlån
- Gode rabatter på boliglån
- PenSam kåret som Danmarks 2. bedste bank af Mybanker



PenSam

FOA

*Rentesatsen er variabel og gældende pr. 1. marts 2021. For at få den lave rente skal du være medlem af FOA fagforening. Du skal samle hele din privatøkonomi i PenSam Bank. Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke. NemKonto skal være oprettet i PenSam Bank.