

Fagbladet **FOA**

4

**GODE RÅD**

til at prutte med banken

SIDE 44

**tema:****KONTROL PÅ VEJ UD**

Er din leder med på den nye tendens?

SIDE 34-41

**KOMMUNE SNØD  
FASTE AFLØSERE**

FOA hjælp med at få tillæg for fleksibilitet

SIDE 30

**SLUT MED  
AT ZAPPE RUNDT**

Legeværksteder hjælper børn til at fordybe sig

SIDE 22

Sosu-assistent Søren Groth Petersen opfordrer:

**STÅ FREM - DU  
BLI'R IKKE SKUDT**Fire ud af fem frygter negative  
konsekvenser, hvis de står frem med kritik **SIDE 8**

## Den der lever stille

Hele fire ud af fem medlemmer frygter at stå offentligt frem med kritik. Meget tyder på, at FOA-grupperne er blandt de mest udtale-frygtsomme grupper på arbejdsmarkedet. En tendens, der meget sigende også viste sig under tilblivelsen af artiklen her i bladet, hvor én pludselig sprang fra et interview efter at have talt med lederen.

Selv om langt de fleste ansatte foretrækker at klare problemerne uden at gå til myndigheder og medier, kan problemerne vokse sig så alvorlige, at de ansatte må sige fra og slå alarm. Det er i den situation, frygten sætter ind. Frygten for et uudholdeligt arbejdsklima, for advarsel og firing. En frygt, der får ekstra næring under en ledelse, der åbenlyst sanktionerer de åbenmundede.

Det er bekymrende, når hele faggrupper i så ringe en grad tør tage ordet. Det er urimeligt, når ansatte, der arbejder tæt på borgerne, skal overlade ordet til akademikere og ledere på øverste niveau. Det er udtryk for en syg kultur, når offentlige institutioner lukker sig om sig selv – og eventuelle fejl.

Den, der lever stille, lever godt, lød en talemåde engang. I dag er der grund til at spørge, om den, der lever stille, i realiteten lige så godt kan leve dårligt. Der er bare ingen, der hører om det. ★

*Gitte Hejberg*

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

Finn Olsen  
redaktionschef  
fino@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 97

Rie Schmidt  
redaktionssekretær  
ries@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 28

Britta Lundqvist  
journalist  
brlu@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 20

## Står frem - efter at have sagt op

Sosu-assistent Rebecca Weinreich er et af de mange FOA-medlemmer, som ikke har haft mod til at komme frem med sin kritik.

Side 8-11



# COOL

# KIDS

Børnene fra Mølle-  
skolens SFO i Ry  
bader i Knudsø  
året rundt.

Side 16



## Pas godt på bis- serne



Sådan forebygger du  
paradantose.

Side 50



### Så kan der leges på gulvet

Efter en renovering  
i børnehaven Kilde-  
huset er indeklimaet  
blevet bedre.

Side 6

### I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	43
Mad med Klinken	53
Quizzen	58

**tema**  
ledelse

## Snart slut med topstyring

Nye ledelsesformer i det  
offentlige bygger på tillid  
og mindre kontrol.

Side 34-41

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

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

Stine Mørkeberg  
journalist  
stim@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 33

Isabel Fluxá Rosado  
journalist  
mifr@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

Joe Anderson  
grafiker  
joe001@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 22

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

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

# Brev på vej

Du skal snart stemme om FOAs nye overenskomst, og derfor er der et brev med en stemmeseddel på vej til alle medlemmer – bortset fra pensionister og privatansatte. Desværre kan vi ikke fortælle, hvornår brevet kommer. Det skyldes, at FOAs godkendelse af den nye overenskomst er udsat på grund af balladen omkring lærernes overenskomst.

 **Følg med**

på [www.foa.dk](http://www.foa.dk)



Lærerne har ikke haft realitetsforhandlinger, og det har betydet, at vores fælles forhandlingsorgan, KTO, har besluttet at udskyde godkendelsen af forliget om de generelle spørgsmål indtil videre.

DENNIS KRISTENSEN, FOA-FORMAND

Hvis brevet **ikke dukker op**, skal du kontakte din lokale FOA-afdeling.



Foto: Mille Kolbjørn

Læs også  
**dennis k**  
side 14

## Hvad stemmer du?

Urafstemningen om overenskomstresultatet er tæt på. Vi har spurgt fire medlemmer, hvad de vil stemme?



**Rasmus Falkenberg Jespersen**, pædagog, fritidsklubben Kvanen, Vanløse

### Noget positivt

Jeg stemmer ja ud fra, at der er blevet forhandlet så godt, man kunne i den nuværende situation. Der er nok ikke så meget at hente ved at sige nej. Og det er positivt, at det lykkedes at afværgе forringelser af tildsrepræsentant-vilkår.



**Niels Velton**, serviceassistent, Herlev Hospital

### For dårligt

Jeg synes ikke, det er et tilfredsstillende resultat, og jeg stemmer nej. Det er for dårligt, at vi bliver færre ansatte og skal løbe hurtigere. Og så får vi et så skuffende resultat. Vi havde fortjent bedre.



**Tom Møller**, kontorbetjent, Jobcenter København

### Tyndt resultat

Resultatet er tyndt, og vi kommer i underkanten af at holde reallønnen. Den sociale del er også tynd. Jeg havde håbet, vi havde fået noget på trygheden. Alligevel tror jeg, jeg stemmer ja, for tiden er ikke til de store arbejdskampe.



**Sandie Jenkinson**, sosu-assistent, Kirsebærhaven, Valby

### Svære tider

Med de tider, vi har, og det pres, der har været økonomisk, tror jeg, forhandlerne har gjort deres bedste, og jeg stemmer ja. Man kan jo ikke klippe håret af en skal-det, men det er kedeligt, at vi ikke kan holde reallønnen, når alting stiger.

# Tvivlsomt om reallønnen er sikret

Lønstigningerne i de nye overenskomster er sandsynligvis ikke store nok til at følge med priserne.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True



FOA-medlemmernes første prioritet op til vinterens overenskomstforhandlinger var helt klar: Lønnen skulle følge med priserne. Nu, hvor forhandlingerne er slut, er det tvivlsomt, om det resultat er opnået.

De aftalte lønstigninger for FOAs medlemmer i kommunerne er gennemsnitligt på 0,6 procent i 2013 og 1,2 procent i 2014. Men Det Økonomiske Råd skønner, at priserne stiger mere.

FOA-formand **Dennis Kristensen** indrømmer, at de nye overenskomster er magre.

“Vi har måttet erkende, at vi ikke kan banke lønstigningerne højere op end til det, der allerede blev aftalt for de privatansatte sidste år og for de statsansatte for nylig,” siger han.

## Lidt mere pension

Som et lille lyspunkt fremhæver Dennis Kristensen, at ansatte med aften- og natarbejde får fordoblet pensionen af arbejde på de skæve tidspunkter fra 2 til 4 procent.

Pædagog **Kirsten Løth** er skuffet over, at det ikke er lykkedes at sikre reallønnen og overvejer, om hun skal stemme ja eller nej til den nye overenskomst.

“Andre forbedringer er, at de mange ansatte, der tidligere først har fået pension efter 12 måneder, nu får det efter 10 måneder. Og at det bliver muligt for seniorer at gå på pension på deltid og stadig få indbetalt pensionsbidrag,” siger Dennis Kristensen.

## Har lyst til at stemme nej

Forbedringerne i pension er dog ikke nok til at begejstre **Kirsten Løth**. Hun er pædagog og dele-mor til to.

“Jeg ved simpelthen ikke, hvad jeg skal spare på, når priserne stiger. Vi går ikke i biografen eller tager ud at rejse, men alligevel går kontoen allerede i nul midt på måneden,” siger hun.

Kirsten Løth har ved bladets deadline endnu ikke besluttet, om hun vil stemme ja eller nej til de nye overenskomster.

“Jeg har lyst til at stemme nej, men strategisk er der nok ikke mere at komme efter,” siger hun. ★

stim@foa.dk



## Reallønnen ser ud til at falde

**2013:** Gennemsnitslønnen for ansatte i kommuner stiger **0,6%**, mens priserne forventes at stige **2,2%**.

**2014:** Lønnen stiger **1,2%** og priserne forventes at stige **1,4%**.

**Kilde:** FOAs beregninger på baggrund af KTO-forliget og Det Økonomiske Råd

## Det gælder for alle medlemmer

- Generelle lønforhøjelser på knap 2% april 2013-marts 2015.
- Pension af aften- og natlægg hæves fra 2 til 4%.
- Pension optjenes efter 10 måneders ansættelse mod nu 12 måneder.
- Ansatte på 60 år og derover kan gå på pension på deltid og stadig få pensionsbidrag.
- Elever kan gå på barsel med løn.
- Elever på GVU får omkring 800 kr. mere om måneden fra 2014.

## Hvad får du?

Gå ind på FOAs hjemmeside og se, hvad den nye overenskomst ellers har til dig.



[www.foa.dk/ok13](http://www.foa.dk/ok13)

# Bedre indeklima i daginstitutioner

Arbejdstilsynet finder færre problemer med indeklimaet. Men indeklimatekniker vurderer, ventilationen ofte er for dårlig.

Af Rikke Gundersen

Dårlig luftkvalitet, trækproblemer og skimmelsvamp er blevet sjældnere problemer, når Arbejdstilsynet er på besøg i daginstitutionerne. Det viser nye tal fra Arbejdstilsynet.

I 2009 gav Arbejdstilsynet afgørelser i knap 11 procent af de besøgte daginstitutioner, mens det tilsvarende tal i 2012 kun var knap fem procent.

Det skyldes, at indeklimaløsninger er langtidsholdbare, forklarer Arbejdstilsynet.

“Vi har besøgt alle institutioner fra 2005 til 2011. Så når vi kommer på besøg igen på de samme institutioner i for eksempel 2012, vil der typisk være styr på indeklimaet, hvis vi har givet et påbud tidligere, fordi effektive indeklimaløsninger oftest er varige,” siger tilsynschef **Thomas Christensen**.

Indeklimaforsker **Geo Clausen** fra DTU vurderer, at forbedringen ikke er så markant, hvis man laver konkrete målinger af CO<sub>2</sub>-indholdet i luften. Han undersøgte for nogle år siden 151 daginstitutioner, hvilket viste, at ventilationen var utilstrækkelig i hver anden.

“Hvis vi lavede den samme undersøgelse i dag, tror jeg ikke, der ville være sket så meget, når man ser på de økonomiske udfordringer kommunerne står overfor,” siger han. ★

rikkegundersen@gmail.com

## Arbejdstilsynet rykkede ud

○ I 2009 besøgte Arbejdstilsynet 1.894 daginstitutioner, hvilket udløste 203 afgørelser om indeklimaet.

Det svarer til **10,7%** af institutionerne.

○ I 2012 besøgte Arbejdstilsynet 2.412 daginstitutioner, men det gav kun udslag i 112 afgørelser.

Det svarer til **4,6%** af institutionerne.

## [bag om ordet]

**Afgørelser** om indeklima gives af Arbejdstilsynet, når en daginstitution overtræder arbejdsmiljøloven på indeklimaområdet. En afgørelse skal forstås som en besked til daginstitutionen om at løse problemet.

## Tre ømme punkter

De tre typiske indeklimaproblemer i daginstitutioner er ifølge Arbejdstilsynet

- dårlig luftkvalitet
- kulde-trækproblemer
- fugtproblemer.



# Nu leger børnene på gulvet

Tidligere var gulvleg for koldt i børnehaven Kildehuset, men efter en **renovering** er indeklimaet blevet bedre.

Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True



Klodserne ligger spredt på gulvet. En pige er ved at bygge en gård, mens en af drengene sætter klodserne sammen til et sværd.

Måske lyder det ikke som noget særligt, at børn leger på gulvet, men for børnehaven Kildehuset i Taastrup er det nyt. Tidligere var den gamle 70'er-institution plaget af dårlig luftkvalitet og problemer med kulde og træk.

“Vinduerne skulle tit være åbne, fordi luften var dårlig. Så det var ikke fedt at sidde på gulvet og lege, da der hurtigt kom træk. Børnene sad i stedet ved bordene eller fløj rundt,” fortæller pædagogmedhjælper Niels Søndergaard

og tilføjer, at nogle rum ofte stod tomme, fordi der var for koldt.

#### **Sat i stand**

For tre år siden istandsatte kommunen børnehaven med nye vinduer, nyt tag, isolering og et ventilationsanlæg for blandt andet at forbedre indeklimaet. Og det har gjort en forskel, fortæller Niels Søndergaard.

“Man kan mærke, at luften er blevet renere. Hvis der var en prutble, så hang den mere i luften tidligere, end den gør nu. Og børnene leger mere frit over hele huset i stedet for at samles i få rum,” siger han.

Pædagogmedhjælper Niels Søndergaard leger med børnene på gulvet i børnehaven Kildehuset. Tidligere var **leg på gulvet** i en sjældenhed, men det har en renovering lavet om på.

At luften er friskere, og børnene kan være mere spredt, gør ifølge pædagogmedhjælperen, at både børn og voksne er mindre trætte.

#### **Flere institutioner renoveres**

Renoveringen af børnehaven Kildehuset er en del af et stort renoveringsprojekt i Høje Taastrup Kommune. 27 daginstitutioner istandsættes frem til 2014. Det skal give bedre indeklima og skære 50-60 procent af varmeregningerne. ★

[rikkeundersen@gmail.com](mailto:rikkeundersen@gmail.com)

## **Sakset fra foa.dk**

### **04.03.**

#### **YouTube sender ældre tilbage i tiden**

På plejecentret Egegården i Gladsaxe synger de ældre med på gamle sange på Youtube og får deres sanser og hukommelser stimuleret af nyindkøbte computere.

### **05.03.**

#### **Sosu-hjælper-frit område**

Allerød Kommune lukker til maj dørene op for et helt nyt plejecenter, hvor der udelukkende ansættes sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter. Kommunens begrundelse er, at beboerne bliver ældre og mere plejekrævende.

### **26.02.**

#### **Du går galt i byen**

Lad være med at bruge de offentlige vækstrammer på at tækkes erhvervslivet. Sådan skriver otte forbund i et åbent brev til statsminister Helle Thorning-Schmidt.

### **25.02.**

#### **Ældres hunde skal holdes væk**

I Hedensted Kommune skal de ældres hunde holdes i et separat rum, mens de ansatte i hjemmeplejen er på besøg.

### **20.02.**

#### **Fyret gravid får 145.000 kroner**

En handicaphjælper har fået tilkendt 145.000 kroner i erstatning, efter at hendes sag har været omkring Ligebehandlingsnævnet. Kvinden blev fyret fra sit arbejde, fordi hun var langtids syg gemeldt på grund af sin graviditet.

### **20.02.**

#### **Tag et medansvar**

Brug pengene og vend krise til fremgang. Sådan skriver 10 fagforbund i et fælles brev til alle landets borgmestere og kommunalpolitikere. Det offentlige brugte i 2012 cirka 8 milliarder kroner mindre på service, end hvad der var aftalt.

*Læs flere nyheder på foa.dk*



Rebecca Weinreich syntes at offentligheden burde vide, at arbejdsforholdene på plejecentret Vesterlund, Hus C i Hjørring **gik ud over beboerne**. Men så længe hun var ansat der, holdt hun sig tilbage med at tale højt om det.

# Ansatte er bange for at stå frem

Offentligt ansatte frygter **negative konsekvenser**, hvis de udtaler sig offentligt om forholdene på deres arbejdsplads.

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Dårlig stemning på arbejdspladsen. En advarsel fra lederen. Eller en fyring. Et stort flertal af FOAs medlemmer mener, det vil få negative konsekvenser, hvis de udtaler sig offentligt om kritisable forhold på deres arbejdsplads.

Det viser en ny medlemsundersøgelse, hvor fire ud af fem giver udtryk for frygt over at bruge deres ytringsfrihed til at stå frem og fortælle om for eksempel omsorgssvigt af borgerne. Det er en stigning på mere end 10 procent i forhold til 2010, hvor FOA gennemførte en lignende undersøgelse.

## Kontrol skaber tavshedskultur

Lektor ved Roskilde Universitet **Rasmus Willig** er ikke overrasket over tallene. Han er i gang med et forskningsprojekt om offentligt og privat ansattes ytringsfrihed, og han ser en udbredt tendens til, at offentligt ansatte klapper i. Og med god grund.

“Desværre ser det ud til, at kulturen på mange arbejdspladser er, at man sanktionerer dem, som går ud og informerer offentligheden – generelt er det ilde set at luften det beskidte vasketøj uden for arbejdspladsen.”

Rasmus Willig mener, at lovgivningen for så vidt er klar nok. De ansatte har ret til at ytre sig om forhold på deres arbejdsplads. Problemet er snarere den måde, som de offentlige institutioner bliver styret på.

“Mange offentligt ansatte har en fornemmelse af, at de bliver kontrolleret, eller at der ikke er tillid til deres arbejde. Det fremmer en tavsheds-

kultur. Desuden er der skabt en øget konkurrence mellem institutionerne, og det kan virke som en hæmsko for, at man som medarbejder og især som ledelse ønsker at få kritisable forhold frem.”

## Står frem – efter at have sagt op

Social- og sundhedsassistent **Rebecca Weinreich** er et af de mange FOA-medlemmer, som ikke har

haft mod på at stå frem – før nu, hvor hun har sagt sit job op. Hun var indtil 1. marts ansat på et plejecenter i Hjørring, men er stoppet, fordi hun oplever, at arbejdsmiljøet er så dårligt, at det går ud over beboerne.

“Det bør komme frem, hvordan forholdene er. Det ville jeg i hvert fald gerne vide, hvis jeg var pårørende. Men jeg har holdt mig tilbage, fordi jeg var nervøs for, hvordan det blev modtaget,” siger Rebecca Weinreich.

## Forsker: Demokratisk problem

Rasmus Willig mener, det er et demokratisk problem, at medarbejdernes loyalitet ofte retter sig mere mod ledelsen end offentligheden.

“Som samfund har vi jo en stor interesse i at høre de offentligt ansattes meninger, da de er tættest på konsekvenserne af de politiske beslutninger. Og samtidig bør deres meninger og erfaringer være med til at danne grundlag for kommende beslutninger.” ★

Kend  
dine  
rettigheder

Side 11

21

procent af FOAs medlemmer har inden for de seneste to år oplevet kritisable forhold på deres arbejdsplads, som offentligheden burde kende til.

**Kilde:** ‘Det siger FOAs medlemmer om ytringsfrihed’, januar 2013.

## Eksempler på kritisable forhold

- Manglende rengøring
- Borgere, der bliver lagt tidligt i seng og kommer sent op
- Dårlig ledelse
- Beboere, der ikke bliver skiftet
- Sjuk og fejl med medicin.

## En ud af tre frygter fyring

**34%** frygter fyring, hvis de udtaler sig offentligt om kritisable forhold på arbejdspladsen.

**37%** frygter en advarsel.

**43%** frygter, at nærmeste leder synes, man er illoyal.

**45%** frygter dårlig stemning/dårligt psykisk arbejdsmiljø.

**Kilde:** ‘Det siger FOAs medlemmer om ytringsfrihed’, januar 2013. Det har været muligt at sætte flere krydser. →



# Man bliver jo ikke ligefrem skudt

Søren Groth Petersen skrev et **åbent brev** om dårlig organisering i ældreplejen. Og jo, der var sure miner, men han fortryder ikke.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True

“Vi er nu nået et punkt, hvor vi må sige STOP!” Sådan skrev social- og sundhedsassistent **Søren Groth Petersen** i et åbent brev, som han i efteråret 2012 sendte til social- og sundhedsforvaltningen i Herning Kommune, Ælderådet og Herning Folkeblad.

Han og et par kolleger havde fået nok. Nok af omorganiseringer og dårlig planlægning, som blandt andet betød et

rend af forskellige hjælpere hos de ældre og dermed manglende tryghed.

“Vi havde egentligt tænkt os at skrive til MED-udvalget, men det ene tog det andet, og så røg det ud til en bredere kreds,” siger Søren Groth Petersen, der arbejder som aftenvagter i hjemmeplejen.

**Sure kommentarer**  
Reaktionerne udeblev ikke.

Avisen bragte en større artikel, og fra chefen og kollegerne kom der, hvad Søren ser som forståelige reaktioner:

“Vi havde lige fået en ny leder, og vi havde ikke peget fingre ad hende. Alligevel var hun ikke ligefrem glad og sagde, at det var som at få sit undertøj hængt til tørre i offentligheden. Og nogle af kollegerne så også hellere, at vi havde holdt den diskussion internt.”

**Det er jo ikke Colombia**  
Alligevel fortryder Søren intet. Han mener, det var på tide, at der blev lyttet til medarbejderne.

“Det er jo os, der går ind ad døren hos borgerne og ser, hvad der fungerer og ikke

“Det kan godt være, at man får lidt sure bemærkninger over at **stå frem med sin kritik**, men jeg mener ikke, at man behøver at være så bange,” siger Søren Groth Petersen.

fungerer. Hvis ingen hører på os, kan politikerne og cheferne jo leve i en forestilling om, at noget fungerer, bare fordi det står på et stykke papir.”

Som Søren ser det, har brevet gjort den forskel, at emnet er blevet sat på dagsordenen, og at man nu kan diskutere det. Og selv om ledelsen nok helst er fri for flere åbne breve, har de sagt til ham, at de godt ved, der er ytringsfrihed.

“Det er som om, folk er så bange – som om vi lever i en bananrepublik, hvor man bliver trukket ud i baghaven og skudt. Det er jo ikke Colombia, det her.” ★

men@foa.dk



Rebecca Weinreich har for søgt at **tage problemet op** på sin tidligere arbejdsplads – blandt andet med sin tillidsrepræsentant. Men hun har haft det så skidt med arbejdsmiljøet, at hun ikke har kunnet vente på eventuelle forbedringer.

**fokus**   
ytringsfrihed

Hvad mener du?

**Tør du kritisere forhold på din arbejdsplads offentligt?**

 Sig din mening på Facebook:  
[www.facebook.com/fagogarbejde](http://www.facebook.com/fagogarbejde)

## Rebecca fik nok

Først da Rebecca Weinreich sagde op, **følte hun sig fri** til at sige de ting, som efter hendes mening bør komme frem.

Kolleger, der er frustrerede og skændes. Også foran beboerne. Fejl og sjusk med medicin. Og en ledelse, der ikke tager affære.

Sådan har social- og sundhedsassistent **Rebecca Weinreich** oplevet arbejdsmiljøet på Plejecentret Vesterlund, Hus C i Hjørring, hvor hun var ansat indtil 1. marts.

”Jeg brænder for faget, men til sidst var det så slemt, at jeg indimellem græd på arbejdet,”

siger Rebecca, der har kontak- tet Fagbladet FOA for at fortælle om en arbejdsplads, som efter hendes mening fungerer så dårligt, at det går ud over beboerne.

”Jeg har oplevet episoder, hvor jeg har tænkt: ’Det er ikke i orden’. Og hvis jeg var pårørende, ville jeg saftsuseme vide, hvad der foregår.”

### Overvejede læserbrev

Før hun sagde op, overvejede

hun at skrive et læserbrev til den lokale avis.

”Jeg holdt mig tilbage, fordi det er ret grænseoverskridende at stå frem. Og hvad batter det, hvis det kun er mig? Jeg var ikke som sådan bange for at blive fyret, men det er klart, at man tænker på sit ry, hvis man skal fortsætte i branchen,” siger Rebecca, der har besluttet sig for at læse videre til lægesekretær.

**Lone Nejsum**, der er afde-

lingsleder på Vesterlund, Hus C, ærgrer sig over, at Rebecca Weinreich ikke har ønsket at tale med hende, efter hun har sagt op.

”Vi har haft en meget pres- set periode med sygdom, men jeg synes, at vi vægter åben- hed og dialog, og jeg mener, at der bliver lyttet til medarbejdernes kritik. Men det står jo enhver frit for at gå ud i offentligheden, hvis de vil.” ★

[men@foa.dk](mailto:men@foa.dk)

## Kend dine rettigheder



Når du udtaler dig som **privatperson**, har din ledelse ingen ret til at begrænse din ytringsfrihed.

Af hensyn til arbejds- klimaet har FOA dog nogle anbefalinger.

### Inden du går til pressen

- Snak med **din leder** om dine eventuelle kritiske holdninger eller forslag til forandringer.
- Sørg for at de faktuelle oplysninger, du giver, **er korrekte**, og ikke underlagt tavshedspligten.
- Snak med **dine kolleger**, tillidsrepræsentant og/ eller arbejdsmiljørepræsentant om de forhold, du synes er kritisable.
- Præciser i læserbrevet eller dine udtalelser til pressen, at du udtaler dig som **privatperson** og ikke på vegne af din arbejdsplads.



Pjecen 'Sig det højt - gør det fagligt' kan downloades på [www.foa.dk/sigdet](http://www.foa.dk/sigdet)

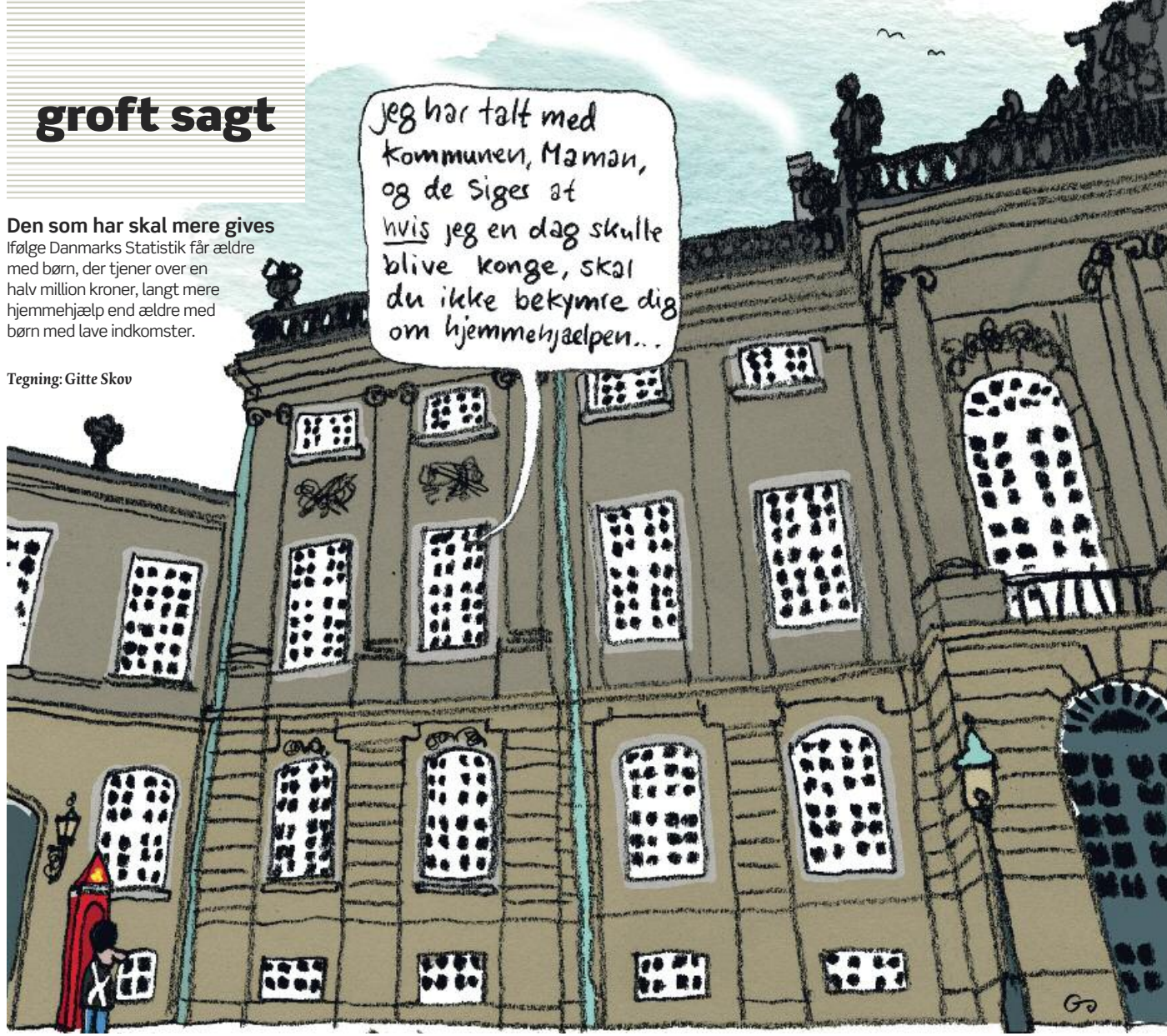
### Udtal dig som privatperson

Retten til frit at udtale sig gælder kun, når du taler **på egne vegne**. Hvis du bliver interviewet til tv i uniform, eller du i forbindelse med din udtalelse anvender din arbejdstitel eller oplyser dit arbejdssted, er det ekstra vigtigt, at du understreger, at du udtaler dig på egne og ikke arbejdspladsens vegne.

# groft sagt

Den som har skal mere gives ifølge Danmarks Statistik får ældre med børn, der tjener over en halv million kroner, langt mere hjemmehjælp end ældre med børn med lave indkomster.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Pædagogerne risikerer at blive brugt som pauseklovne, siger FOLA-formand **Lars Klingenberg** om heldagsskolen.

**Længere skoledage.** Mindre fritid. Debatten om heldagsskolen buldrer derudad, og en af røsterne tilhører Lars Klingenberg, formand for Forældrenes Landsforening, FOLA. Selv om den pressevante formand sætter en ære i at fremstå professionel

og uafhængig af parti- og fagpolitiske interesser er ansatte i landets fritidstilbud næppe utilfredse med hans udmeldinger om, at der skal værnes om børnenes fritidsliv.

**Han frygter**, at de såkaldte aktivitetstimer i heldagsskolen får karakter af, at børnene skal ud at løbe en tur for at få opfrisket hovedet, så de igen er klar til at modtage den 'rigtige' læring. "I hele retorikken om folkeskolen er der kun én valuta i forhold til børnenes tid i skolen, og det er det skolefaglige. Derfor er vi bekymrede for, at pædagogerne vil blive begrænset til at agere

pauseklovne – at de bare skal understøtte lærernes funktion," siger han til Fagbladet FOA.

**Som forældreformanden** ser det, skal børnene have lov til at holde fri og bare være sammen med deres venner i fritidshjemmene og SFO'erne. Og så kan der opstå lege og andre kreative aktiviteter, som pædagogerne kan være med til at understøtte. "Det, der sker i fritidshjemmet eller klubben er lige så vigtigt. Det er bare nogle andre kompetencer, børnene får," siger Lars Klingenberg, der selv af aktiv i fritiden som træner i sønnens fodboldklub. ★



Stille-E-aps

**Lars Klingenberg**, der er far til tre, er formand for Forældrenes Landsforening, en post han har haft siden 2008. Formandsopgaverne varetager han ved siden af sit job som forsker på Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet.



**Master Fatman  
tabte 15 kilo:**

**”Det var  
svært at  
klemme  
et stykke  
kage ned”**

**Se filmen på  
wellvita.dk**

**[ Slanke effekt  
godkendt af EU ]**

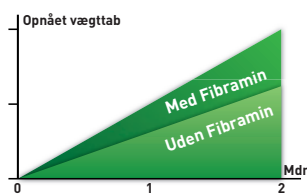
# Tab dig på den ”fede” måde

Vil du gerne tabe dig, men oplever du, at slankekuren gang på gang mislykkes, fordi sulten eller den søde tand tager over - er der nu hjælp at hente med naturmidlet Fibramin.

## Reducerer sulten

Fibramin er et nyt slankemiddel med EU godkendt virkning, som indeholder plantefiber, der opsuger det vand i maven, du indtager sammen med tabletterne. Fibrene udfylder en del af maven og dæmper appetitten, så du automatisk spiser mindre og dermed taber dig.

## Fibramin øger dit vægttab



Fibramin tabletterne indeholder også mineralet chrom, der hjælper med at holde blodsukkeret stabilt - en ekstra hjælp, hvis du har en sød tand.

## Effekten bevist

Effekten af Fibramin er bevist i mange studier, og indholdsstoffet er netop blevet godkendt i EU for sin slankende effekt. Det giver dig den bedste garanti for et godt resultat.

## Elsker kager

Master Fatman er kendt som DJ, fortaler for kærlighed og meget andet - men også for, at elske kager. Pludselig var der røget for mange kager ind, og ”Tykke” - som han raskt kalder sig selv - besluttede sig for at tabe 15 kilo:

”Jeg havde hørt at Fibramin var et cool - og 100% naturligt - slankemiddel. Når jeg spiste pillerne, var der ligesom ikke plads til mere. Resultatet var, at jeg nåede mit mål og tabte 15 kilo - **sådan!**”

Jeg vil altid være Tykke og elsker da også stadig kager. Men jeg holder vægten her 2 måneder efter - og det er jeg ret stolt over. Drop ind på wellvita.dk og se min historie - vi ses.”

**Bestil nu! 82 30 30 40 eller [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)**

**Prøv Fibramin - 1 måneds forbrug kun kr. 199,-**

Prøv Fibramin - 30 dage til kun kr. 199,- spar kr. 120,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Fibramin hver måned, og du betaler forsat kun kr. 199,- Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk). Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

**ET GODT TILBUD**

**199<sup>00</sup>**

**Spar 120,-**



### Triste udsigter

**Årets overenskomstforhandlinger** er for FOAs vedkommende afsluttet med forlig. Alligevel er overenskomstfornyelsen endnu ikke overstået. Det skyldes slagsmålet om lærernes arbejdstid. Lærerne har ikke haft realitetsforhandlinger, og det har betydet, at vores fælles forhandlingsorgan, KTO, har besluttet at udskyde godkendelsen af forliget om de generelle spørgsmål indtil videre. Derfor bliver urafstemningen om FOA-medlemmernes overenskomster forsinket.

**Slagsmålet om lærernes arbejdstid** ser desværre også ud til at blive de øvrige offentligt ansattes slagsmål ved næste



**Slagsmålet om lærernes arbejdstid ser desværre også ud til at blive de øvrige offentligt ansattes slagsmål.**

overenskomstfornyelse i 2015. Regeringen lægger i vækstplanen op til, at blandt andet de offentligt ansattes arbejdstidsregler og arbejdsforhold skal være i fokus, når regeringen skal finde effektivitetsgevinster i de kommende år på ikke mindre end 12 milliarder kroner.

**Kommuner og regioner** havde allerede ved dette

års forhandlinger appetit på ganske voldsomme ændringer af vores arbejdstidsregler. Det handlede blandt andet om i langt højere grad at kunne ændre de ansattes planlagte arbejdstid og inddrage fridage uden at skulle betale for det. På almindelig dansk betyder det, at vores arbejdsgivere vil til at råde mere over vores fritid og frit uden særskilte varsler kunne flytte rundt på, hvornår vi skal møde.

**Desværre ser vi nu med vækstplanen**, at regeringen ikke alene vil skære voldsomt i antallet af ansatte frem til 2020, men at regeringen vil stå klar med køllen lige bag kommuner og regioner, når vi skal forhandle overenskomster i 2015. Det er dét, lærerne har oplevet i år, og det er dét, regeringen nu vil gentage over for de øvrige offentligt ansatte. Det er trist at skulle opleve en sådan uheldig alliance mellem S- og SF-flertallet i Kommunernes Landsforening og den regering, hvori S og SF indgår. Suk. ★

**[kort sagt]**

Spørgsmålet om arbejdstid vil også blive et emne ved overenskomstforhandlingerne i 2015, for ifølge regeringens vækstplan skal der fokus på offentligt ansattes arbejdstidsregler, når der skal effektiviseres.



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

**Facebook**

**Er sosu-hjælperne på vej ud af plejecentrene?**

6. marts

Det handler snart kun om sygdom og piller og ikke om mennesket, der skal have en værdig alderdom. 'Plejecentrene', som de også kaldes, er snart små sygehuse. Lad os få fokus på det enkelte menneske.

Helle Buhl Colberg

**Facebook**

**Godt gået Dennis**

4. marts

Det er dejligt, at der endelig kommer en offentlig tilkendegivelse af solidaritet. Hvad regeringen laver med lærerne lige nu, er noget, som kommer til at danne skole, desværre. Det vil sige, at det bliver brugt mod andre faggrupper senere. Nogle vil måske sige, at det kunne regeringen da ikke finde på ... vel? Godt gået, Dennis.

Benny Erichsen

**Facebook**

**Øv til ny overenskomst**

22. februar

Tja, der er ikke meget at komme efter. Og lokale lønforhandlinger giver jeg ikke en pind for. Det var meget bedre, da man steg helt automatisk i stedet for alt det pjat



Finansministeren overlader 70 procent afløsningen til opsvinget, der er lige så forudsigeligt som vejret.

HANS HENRIK ALBRECHTSEN

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk og på FOAs Facebookside.

med lokalløn. Det er ikke en skid værd.

Per Rasmussen

## Facebook Hvor er fagforeningerne?

27. februar

Finansministeren overlader 70 procent afløsningen til opsvinget, der er lige så forudsigeligt som vejret. Visionært eller bare kostbart for de svage, unge, syge og ældre, og hvor er fagforeningerne og grunden til, at jeg har forsikret mig der frem for i Krifa?

Hans Henrik Albrechtsen

## Facebook Vi lader bare stå til

1. marts

Hvornår tager fagforeningerne og vi – folket – kampen op? Det bliver ringere og ringere i dagens Danmark. Og vi lader

bare stå til. Det gælder inden for alle offentlige faggrupper – lærere, sosu'er, sygeplejersker og læger samt de syge, de studerende, de udstødte og kontant-hjælpsmodtagere.

Pia Hansen

## FOA.dk To medarbejdere til 70 beboere

8. februar

Efter en sparerunde er der blevet sparet en nattevagt, så vi nu skal gå to personer til 70 beboere. Er det forsvarligt? Vi er en selvejende institution, hvor vi ikke kan kalde hjælp fra hjemmeplejen. Det medfører, at vi skal løbe stærkere og ikke have hjertet med i vores arbejde. Det er, hvad ledelsen siger til os.

Hvor er empatien og den faglige stolthed henne, som man bliver belært om under uddannelsen? Vi skal ved spidsbelastning ind at vurdere, hvem der

skal hjælpes, og hvem der kan vente. Er det forsvarligt?

Bente Damsgaard Andersen

## FOA.dk Behov for grænseværdier

5. marts

Arbejdet som brandmand er ikke sundt, og hos Århus Brandvæsen har det sat sine tydelige spor. I perioden fra år 2000 til december 2012 blev der pensioneret 12 brandmænd, og ud af dem har seks fået konstateret prostatakraft.

Samtidig viser en stor international undersøgelse fra IARC under WHO, at brandmænd har betydelig forhøjet risiko for testikelkræft, prostatakraft og lymfekræft.

Alligevel vil Arbejdsskadestyrelsen ikke anerkende sammenhængen mellem de tre kræftformer og arbejdet som brandmand. FOA Århus mener, at der bør sættes nogle grænseværdier for, hvornår der er en øget risiko.

Jan Nonboe



## Ledelse - et fælles ansvar

Mere åbenhed i forholdet mellem ledelse og medarbejdere har forvandet plejecentret Røjlegården. Arbejdspladsen har deltaget i et FOA-projekt om velfærdsledelse.

**Tema om ledelse side 34-41**



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: [www.foa.dk/debat](http://www.foa.dk/debat) eller [www.facebook.com/fagogarbejde](https://www.facebook.com/fagogarbejde)



# 30

procent. Så meget er uligheden ca. vokset med i Danmark i løbet af de seneste 25 år.

**Kilde:** Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

## Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på [www.foa.dk](http://www.foa.dk) og på **Facebook**.

# Isbryderne



1



2



3

**1 Opvarmning.** Der er tid til forskellige lege og opvarmning på søbredden, inden holdet trækker i badeøjet.

**2 Nulpunkt.** Selvom luften var 7 grader, viste målingen, at vandets temperatur var nul grader. Koldere kan det ikke blive, og det er noget, der får Cool Kids til at juble.

Det giver selvtillid og en oplevelse af succes, når børnene fra Mølleskolens SFO bader i Knudsø året rundt. Med **vinterbaderne Cool Kids** kan SFO'en i Ry inddrage børn, der måske ikke er til traditionel sport. Vinterbadning lærer børnene at sætte individuelle mål og flytte grænser.

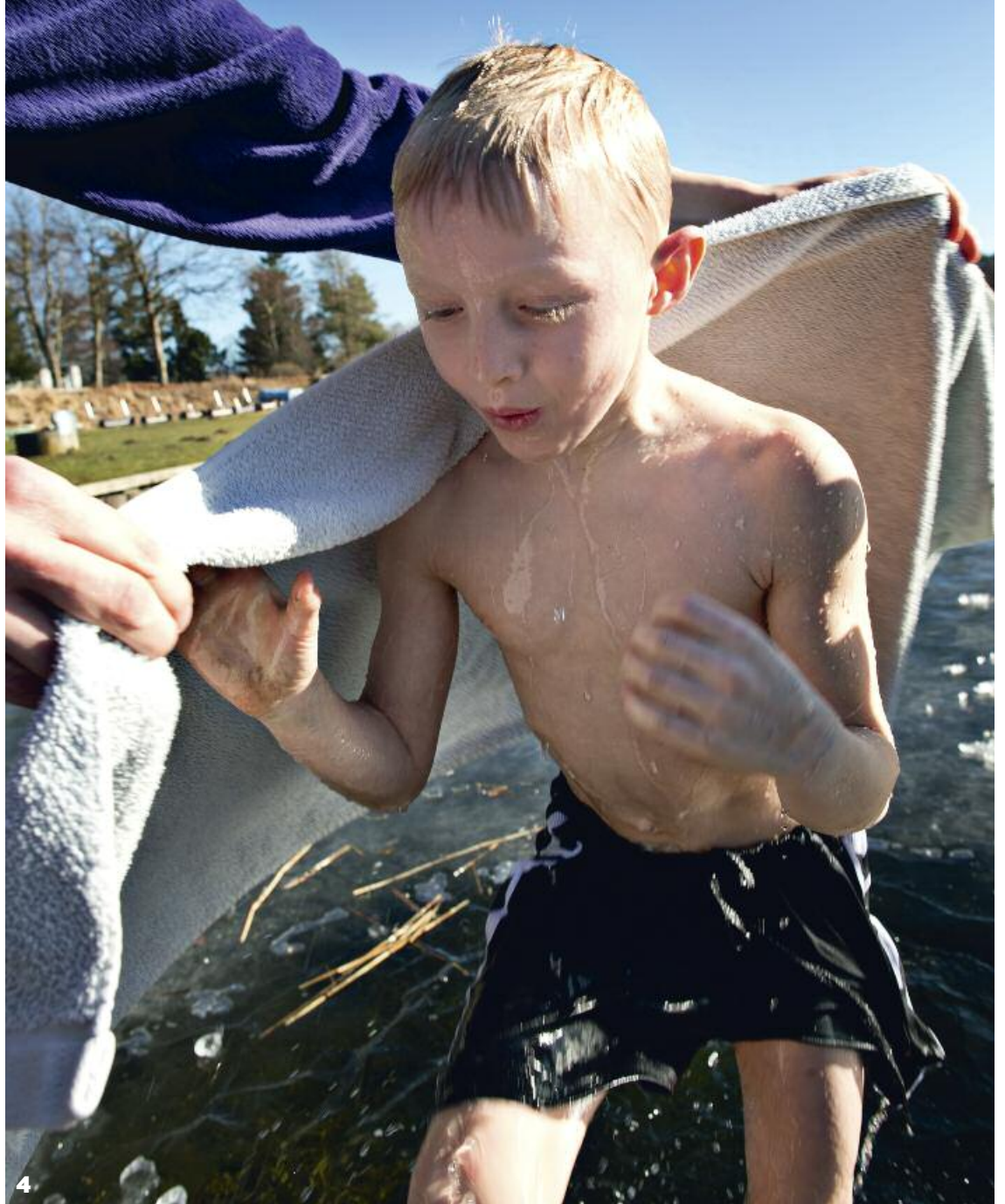
Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

**3 Beslutsomhed.** Inden børnene går i vandet, beslutter de hver især, hvor dybt ned i vandet, de vil gå. Dermed undgår man lang tids tøven på trappen. Her sammen med pædagogmedhjælper Thomas Fischer.



### [vinterbadning]

Mandag og fredag er der vinterbadning for Cool Kids i 1. og 2. klasse i Mølleskolens SFO. Der er plads til 15 børn pr. gang, og børnene tager tre-fem dyp med sauna mellem hvert bad. SFO'en samarbejder med Ry Sejlklub og benytter klubbens faciliteter til omklædning og sauna.



4

**4 Læring.** Hvad sker der, når kroppen bliver nedkølet? Og hvorfor bliver tæer og hænder kolde, mens de indre organer holder sig varme? Oplevelserne fra vinterbadningen bruges i undervisningen, og bevægelse og læring er en del af skolens og SFO'ens pædagogik.



5



6

**5 Grænser.** Første gang når man måske til navlen, og næste gang kommer man helt under. Grænserne flytter sig, og børnene sætter sig individuelle mål og når dem.

**6 Sauna.** Vekselvirkningen mellem den varme sauna og det kolde bad giver velvære. I saunaen er der hygge og højt-læsning.



**7 Isbrydere.** Det skaber jubel, når det kræver værktøj at komme i vandet. Nogle dage skal øksen frem, men denne martsdag er det nok at skovle de største isflager væk fra vandhullet.



**8 Tryghed.** Børnene skal selv have viljen og lysten til at prøve deres grænser af. Har de det, sørger SFO'en for, at der er trygge rammer for den gysende og grænseoverskridende vandgang.

**9 Cool.** "Vi hader at bade i varmt vand ... Ja, det er så almindeligt!" Ingen skal være i tvivl om, at vinterbaderne er Cool Kids. Bagerst pædagog Christian Lenskjold og pædagogmedhjælper Thomas Fischer (th.).

**10 På tværs.** Vinterbadningen foregår på tværs af klasserne, og det giver børnene mulighed for at skabe nye relationer.



**10 Fællesskab.** "Det giver et boost og et fællesskab at være sammen om noget, ikke alle har prøvet. Og vi kan invitere børn med, som vi mener har gavn af at være i en mindre gruppe, hvor de kan lære at sætte og nå deres mål," fortæller pædagogmedhjælper Thomas Fischer.

# det virker

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller legeredskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: [mail@nanatoft.dk](mailto:mail@nanatoft.dk)

## Annelises favoritter

- **Spejlhus** – “Så ligger de der, hiver op i bluserne og taler om deres forskellige navne.”
- **Legetunnel** – “Vores legetunnel er en stor blæksprutte. Den synes børnene er ret sjov at være inde i.”
- **Magnatiles** – “De er vilde med de her tre- og firkantede magneter i forskellige farver. Det giver også en del farveforståelse.”



## Fem spejle

Spejlhuset består af 5 brudsikre spejle. 3 indvendige – også på gulvet – og 2 udvendige. Der er plads til, at børnene kan både sidde og ligge.

**Hvem:** Fra 1 ½ år.

**Hvornår:** Hele dagen, når de vil.

**Hvor tit:** Ingen begrænsninger.

## Hvad koster det?

Set til 7.907 kroner ekskl. moms hos [www.leika.dk](http://www.leika.dk)

“I spejlhuset opdager vuggestuebørnene deres krop,” siger pædagogmedhjælper Annelise Bramming.



## Hov, er det mig?

**Hvorfor spejlhus?** Når børnene sidder eller ligger derinde i spejlhuset opdager de sig selv og hinanden. Det er sådan: “Hov, er det mig derinde i spejlet?” Eller: “Hov, han ser jo helt anderledes ud end mig, ham der.”

**Hvad gir' det dem?** De opdager simpelthen deres krop og måske især deres ansigter. De kan sidde længe og undersøge hinanden. Så laver de grimasser, efterligner hinanden og forstærker deres ansigtsudtryk.

**Hvad er forskellen til et almindeligt spejl?** Fordi man kan se sig selv fra flere vinkler, gør det ens nysgerrighed på sig selv

større. Vi har den her pige: Det var næsten som om, hun ikke havde opdaget sine fregner, før hun gik ind i spejlhuset.

**Hvad gør det for børnene?** De lærer at tage hensyn til hinanden og udvikler især sociale og sproglige kompetencer. De inviterer jo hinanden med derind, giver plads og ligger og snakker om dét, de ser. ★

[mail@nanatoft.dk](mailto:mail@nanatoft.dk)

.....  
**Navn:** Annelise Bramming  
**Alder:** 56 år  
**Job:** Pædagogmedhjælper i vuggestuen Solgården i Roskilde.  
.....



## Længere skoledage ingen løsning

**Et par måneder er gået** siden regeringen fremlagde sit forslag til reform af folkeskolen, men endnu er der ingen tegn på, at regeringen er kommet tættere på en politisk aftale. Sammenkoblingen af reformudspillet med krav om forringelse af lærernes arbejdstidsregler har været et dårligt afsæt for en dialog om skolens fremtid.

**FOA støtter** ikke forslaget om en massiv udvidelse af skoledagen. Selv med en meget anderledes organisering af skoledagen kan man frygte, at de lange skoledage ikke vil betyde en bedre skole. Målsætningen om en mere afvekslende skoledag og et bedre læringsmiljø kan ingen være imod, men en indskrænkning af børnenes fritid kan føre til, at reformen virker mod sin hensigt. Det er stærkt tvivlsomt, om kuren mod skoletræthed er mere skole.

**“**Det er stærkt tvivlsomt, om kuren mod skoletræthed er mere skole.

**En kraftig forlængelse** af skoledagen kan også få alvorlige konsekvenser for børn og personale på fritidsområdet. De 250.000 børn, der i dag går i SFO eller fritidshjem, kan hurtigt blive meget færre, hvis fritidsordningernes åbningstid

begrænses til nogle få timer om dagen til en tårnhøj pris.

**På plussiden tæller** forslaget om i langt højere grad at inddrage de pædagogiske faggrupper i skolen og gøre undervisningsassistenterne til en integreret del af skolens personale. Forhåbentlig vil det stå tilbage, når dialogen og forhandlingerne er slut, og en reform skal føres ud i livet. ★



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### [kort sagt]

Regeringens forslag om heldagsskole betyder ikke nødvendigvis en bedre folkeskole, og det kan samtidig blive en bombe under fritidsordningerne.

# 38

procent. Så meget er kommunernes kassebeholdninger vokset med siden 2009.

Kilde: [www.altinget.dk](http://www.altinget.dk)

### FOA-medlemmer uden dagpenge

388 medlemmer af FOAs a-kasse har mistet retten til dagpenge, viser a-kassens opgørelse fra midt i februar.



Foto: Colourbox

### Færre fædre på barsel

Færre mandlige LO-medlemmer går på barsel, viser en opgørelse fra LO. Der ses ikke et tilsvarende fald i landsgennemsnittet.

Kilde: [www.lo.dk](http://www.lo.dk)

Husk at stemme om overenskomsten!



### Fyringer rammer kvinder hårdest

Fyringsbølgen i kommunerne har især ramt kvinderne, fordi de fleste offentligt ansatte er kvinder. På tre år er der blevet 26.000 færre kvinder, mens der er knap 10.000 færre mænd.

Kilde: [www.ftf.dk](http://www.ftf.dk)

## Forældre passer børn

I Fredericia skal forældre nu passe daginstitutionernes børn i ydertimerne. Kommunen har fået godkendt et såkaldt frikommuneforsøg, som går ud på at inddrage flere frivillige i velfærdopgaverne. Baggrunden er, skriver kommunen i sin ansøgning om frikommuneforsøget, "den store mangel på arbejdskraft i de kommende år".

### [bag om ordet]

**Frikommune:** Ni kommuner er blevet udpeget som frikommuner. De får lov til at lave eksperimenter med velfærdsydelserne. Eksperimenterne skal godkendes af de relevante ministerier.



Foto: Nana Reimers

## Stor prisforskel på dagpleje

Det billigste sted at få sit barn passet i dagpleje er Odense Kommune, hvor prisen er 2.031 kroner om måneden. Dyrest er Københavns Kommune, hvor det koster 3.435 kroner om måneden.

Kilde: Bureau 2000

## De små siger

Der er morgensamling i vuggestuen, og vi snakker om ting og sager. En af de store piger har været hos tandlægen, og naturligvis vil vi gerne vide, hvordan det er gået.

**“Nåeh ... hvad sagde tandlægen så?”**

spørger den voksne. Der overvejes et øjeblik, hvorefter den store pige svarer:

**“Kom bare ind!”**

Indsendt af pædagogisk assistent Pia Lorite, Kgs. Lyngby, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børneцитat til redaktionen@foa.dk

# 37

Så mange kommuner har fra 2013 indført børnehavestart før barnet er fyldt 3 år. I 2012 var tallet 31.

**Kilde:** Bureau 2000

Foto: Niels Åge Skombo



## Masser af viden om børn

Alle med interesse i pædagogik og i udviklingen inden for dagtilbudsområdet kan nu få glæde af en ny data-base, *Nordic Base of Early Childhood Education and Care*, som samler ny skandinavisk forskning om 0-6-årige børn i dagtilbud.



Læs mere

[www.nb-ecec.org](http://www.nb-ecec.org)

## Overvægtige børn klarer sig

Overvægtige børn er lige så aktive, har lige så mange venner og er lige så kløgtige som deres normalvægtige jævnaldrende. Det konkluderer forskeren **Ditte-Marie From** fra RUC.

“Sundhed handler ikke kun om at være slank. I min forskning tager jeg udgangspunkt i WHO's brede definition af sundhed, der ikke kun handler om kroppens fysiske stand, men også om menneskers generelle trivsel,” siger hun.

**Kilde:** RUC



Diagnosticering er blevet en måde at forholde sig til pædagogiske problemer på. Ved at give diagnoser, kan vi få 'styr på' de her børn, der ikke kan leve op til de krav, vi stiller om læring.

.....  
BJØRN HAMRE, LEKTOR, UCC, I DKNYT



Foto: Colourbox

## Lange dage i dagtilbuddet

Ni ud af ti danske børn under tre år tilbringer lige så mange timer i et dagtilbud som deres far og mor gør på arbejde. Hvad betyder det for børnene? I et nyt forskningsprojekt, *Barnet i centrum*, vil forskere sammen med dagplejere og pædagoger i 18 kommuner de næste to år samle ny viden om de 0-3 åriges hverdag i vuggestue og dagpleje. Projektet ledes af professor Stig Broström, DPU.



Læs mere

<http://barneticentrum.au.dk>

# Social ro giver bedre læring

Når børnene får styrket deres **legefællesskaber**, får de lettere ved at lære, siger forsker.

Af Merete Nielsen

## tema legefællesskaber

Personalet i børnehaver og skoler bør have bedre muligheder for at hjælpe børnene med at udvikle deres sociale relationer, mener adjunkt **Anja Hvidtfeldt Stanek** fra Syddansk Universitet.

“Børn skal i højere grad hjælpes til at være socialt sammen med andre børn. Det er krogen til at løfte fagligheden,” siger Anja Hvidtfeldt

Stanek, der har skrevet en ph.d.-afhandling om børns legefællesskaber, hvori hun peger på en klar sammenhæng mellem børns lege-relationer og deres evne til at lære.

Børn bruger meget energi – i undervisningstiden – på at tænke over deres sociale liv: Hvem skal jeg være sammen med i frikvarteret? Hvordan kan jeg komme med i en leg? Det kan forklare, hvorfor børnene ikke altid koncentrerer sig om undervisningen.

“Vi skal give de her børn en større grad af ‘social lærings-ro’, som jeg kalder det,” siger Anja Hvidtfeldt Stanek.

“Vi skal sikre, at børnene i højere grad får gode erfaringer med deres fællesskaber. At de får erfaring med: Ok, her i børnehaven eller her i klassen kan jeg regne med at have nogen at lege med eller være sammen med.”

Det kræver, at der er tid til den sociale opgave.

“Vi skal passe på, at det store fokus på læring ikke stjæler de professionelle muligheder for at bruge tid og ressourcer på at observere, hvordan børn har det med hinanden,” advarer Anja Hvidtfeldt Stanek. ★

mail@nanatof.dk

### Børn under forskerens lup

Adjunkt Anja Hvidtfeldt Stanek har observeret en gruppe børn, der startede i børnehaveklasse i en sjællandsk provinsby. Observationerne foregik i det sidste halve år i børnehaven, de første tre måneder i børnehaveklassen og 1. klasse og om eftermiddagen i deres SFO.



# Lege- værkstedet hitter

Børnenes fællesskaber er det pædagogiske udgangspunkt for legeværkstederne i daginstitutionen Skovlinden i Svendborg.

Af Nana Toft ★ Foto: Søren Skarby

Læs videre på næste side ... →

## Legeværk- stedet hitter

Pædagog Helle Hansen  
hjælper Maja, to år,  
med at **give dukken  
plaster på.**



### Skovlinden

Skovlinden er en integreret institution i Svendborg på Fyn. Der er 14 vuggestuebørn og 60 børnehavebørn. 14 pladser er forbeholdt børn med særlige behov.

### Legeværksteder

Skovlinden har legeværksteder hver tirsdag og torsdag. Der er 10-15 børn, men altid tre voksne. De har temaer som f.eks. bondegård, dukkeværksted, bilværksted og ræveværksted.

### Fem uger i streg

Et legeværksted i Skovlinden varer fem uger. Så er der en uges pause, hvorefter man kører værksteder fem uger igen. Bortset fra december kører det sådan året igennem.



**Det er fællesskabet  
med andre børn,  
der gør en forskel.  
Det er her, de  
får energi og  
motivation.**

ANETTE RISAGER,  
DAGINSTITUTIONSLEDER

→ “Hvorfor tror du, babyen græder? Hvordan trøster vi hende bedst, tror du?” spørger pædagog Helle Hansen lille Maja på to år. “Eller måske har Sisse en god idé?” siger Helle og vender sig mod et af de lidt større børn, der går i børnehaven.

Kort tid efter leger Maja og Sisse sammen – og nu er der skabt en legerelation. Så er det lidt lettere for Maja at starte i børnehaven.

For fem år siden fandt personalet i Skovlinden i Svendborg på at lave lege-

værksteder – her et dukkeværksted – og de er et kæmpe hit, hvis du spørger personalet selv.

### Treårige kan ikke lege

“I legeværkstederne er der nærvær. Vi ser ting, vi ellers ikke ville se omkring børnene, lige som vi kan hjælpe og støtte dem til at blive bedre til at lege,” forklarer leder **Anette Risager.**

Ifølge personalet er børn nemlig ikke særligt gode til at lege.

## Historien bag legeværkstederne

I børnehaven Skovlinden i Svendborg havde de for fem år siden en dreng, som var meget fysisk aktiv og til tider lidt voldsom. Men han var god til at danse, og så fandt personalet på at lave et MGP-legeværksted. De andre børn kunne pludselig se, at

han kunne andet end at slå og være voldsom, og drengen faldt til børnegruppen og fik sig en bedste ven. Siden dengang er legeværksteder blevet en fast institution i Skovlinden, og de er et kæmpe hit, hvis man spørger personalet selv.

“Der er nyt, at en del treårige børn har så svært ved at lege. De zapper lidt rundt og har svært ved at fordybe sig i kontakten til andre. Resultatet er, at de smådriller lidt. Her gør værkstederne en kæmpe forskel,” fortæller pædagogmedhjælper **Dorthe Sørensen**.

“Vores rolle er igangsætter og læremesteren,” forklarer pædagog **Helle Hansen**. “Vi styrer legen, men med udgangspunkt i børnenes kompetencer og initiativer.”

### Drengen der ikke kunne tale

Personalet kan også fortælle historien om en dreng, der ikke havde så meget sprog.

Så lavede de et legeværksted, hvor de kunne lege købmand. Drengen fik nogle kort med billeder af ting, han kunne købe, men det viste sig, at kortene blev overflødige, for han lærte bare de andre børn at bruge tegn-til-tale.

Pludselig var han mere end bare ‘ham der ikke kan finde ud af at tale’. Så var han ham den seje, der havde lært de andre et sprog.

### Unikke fællesskaber

“Værkstederne skaber unikke fællesskaber

blandt børnene. Fordi vi har planlagt dem så godt, som vi har, og fordi vi har en klar rollefordeling, er der ro og nærvær til at børnene kan finde hinanden,” forklarer Dorthe Sørensen.

Det viser sig også, at børnene tager erfaringerne med sig fra legeværkstederne og ud i de lege, de har uden for værkstederne.

“Så snakker de om værkstederne og overfører erfaringerne til de lege, de ellers leger. Vi kan simpelthen fremme processerne på den her måde,” forklarer Anette Risager, der også fortæller, at de i Skovlinden ikke skelner mellem pædagog eller pædagogmedhjælper.

“Vores grundholdning er, at alle de børn, vi har, skal mødes med den pædagogik, barnet har brug for. Uanset om du er uddannet eller ej. Vi klæder hinanden på, og jeg tror faktisk, det er en af årsagerne til, at det her projekt lykkes. Det er kulturen, der bærer fællesskabet, og det er kulturen, der rykker børnene,” slutter Anette Risager. ★

[mail@nanatofit.dk](mailto:mail@nanatofit.dk)

**10**  
gode råd  
om  
legeværksteder  
Side 26



Det er ikke alle børn, der knækker den her legekode. Det er derfor, vi laver legeværksteder.

DORTHE SØRENSEN, PÆDAGOGMEDHJÆLPER

## Legeværkstedets tre ben

### Planlægning:

Først planlægges et tema. Det kan være bondegård.

- Sæt jer ind i, hvordan det er på en bondegård:
- **Hvornår** står man op om morgenen?
- **Hvordan** malter de kørerne?
- **Hvad** får grisene at spise?
- Sæt jer ind i faktuelle detaljer, så I kan svare på spørgsmål og udvide legen sammen med børnene.

### Rollefordeling:

Der er tre roller til tre voksne i værkstederne.

- **Underviseren** forklarer, hvad værkstedet går ud på,
- **praktikeren** går på toilettet og tager snotnæserne og
- den sidste **observerer** børnenes interaktion. Den klare rollefordeling giver fokus og gør, at evalueringen bagefter bliver langt nemmere.

### Evaluering:

- Hvad skete der i værkstedet?
- Hvem legede med hvem og på hvilken måde?
- Hvad kan vi gøre anderledes?
- Hvad skal næste værksted være, og hvem har brug for at komme i værksted med hvem?

### Evalueringen er essentiel

for de kommende værksteder.

**Kilde:** Personalet i Skovlinden



“Vi har lært hinanden at kende virkelig godt som personalegruppe og har fundet **det indre legebarn** frem,” siger pædagogmedhjælper Dorthe Sørensen.



“Det er **kulturen der bærer fællesskabet**, ikke de enkelte voksne. Derfor kan vi rykke børnene meget mere,” siger pædagog Helle Hansen.



“I dag mødes man ikke på gaden og leger. Det efterlader nogle børn **uden redskaber** til at lege og indgå i en leg,” siger daginstitutionsleder Anette Risager.

## Planlægning

Sæt dig ind i det univers, I skal etablere. Hvis det er en bondegård, så find ud af, hvordan smørret for eksempel bliver til. Det er afgørende for de legemuligheder, der er i værkstedet.

## Struktur

Hav en god struktur omkring værkstedet. Der skal være et forstyr-ikke-skilt på døren ud til gangen. Så bevarer I ro og nærvær.

## Rollefordeling

Sørg for at der er en klar rollefordeling mellem de tre voksne: Relation, praktik og underviser. Så er alle klar over, hvad deres opgave er, og kan fokusere."

## Grønt lys

Sørg for at få ledelsen med på ideen. Det skal prioriteres og indgå i mødeplanlægningen.

## Fokus

Det er forbudt at aflyse. Aftalerne omkring værkstederne skal overholdes.

## Evaluering

Sørg for at evaluere efter hver værksted.

# 10 gode råd

når du vil lave et legeværksted

Af Nana Toft ★ illustration: Lilian Brøgger



## De voksne skal blande sig

Børn skal opleve den **fordybelse**, der sker, når de leger sammen, mener udviklingskonsulent.

.....  
Af Nana Toft

Et legefællesskab er et magisk rum, som børn skaber, når de leger sammen. Det er her i fællesskabet, de mærker, de har en betydning.

Det mener pædagog og udviklingskonsulent **Kirsten Skøtt**, som siden 2007 har



## Videndeling

Vær ikke bange for at lære af hinanden, hvis der er områder, den ene eller den anden ved særligt meget om. Så er I bedre klædt på til de forskellige værksteder.

## Engagement

Hold engagementet i top. Det smitter, og man bliver høj af det.

## Tværfaglighed

Sørg for at arbejde sammen med forskellige kolleger på forskellige værksteder. Det giver godt sammenhold, og det smitter af på værkstederne og på børnene.

## Pyt!

Vær ikke bange for at lave fejl. Hellere det end at du ikke tør kaste dig ud i nye ting.

**Kilde:** Personalet i Skovlinden

fordybet sig i legefællesskaber med særligt fokus på den rolle, de voksne skal spille.

“Voksne har en andel i at legefællesskaberne virker. Vi skal i højere grad ‘blande os’ og sørge for at sluse børnene ind til hinanden,” siger Kirsten Skøtt.

Hun forklarer, at børn griner af de samme ting på helt andre måder, end de gør med de voksne. Det fællesskab og den fælles forståelse er uvurderlig for børn.

“Det er helt essentielt, at et barn får den oplevelse, fra det er helt lille. For så opfatter barnet sig selv som

betydningsfuldt. Men det kræver, at vi som voksne hjælper dem til at være der for hinanden,” siger Kirsten Skøtt. ★

[mail@nanatofit.dk](mailto:mail@nanatofit.dk)

En stor computerskærm i aktivitetsrummets gulv giver masser af **leg og læring** til både børn og voksne.

Af Mette Reinhardt Jakobsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

# En brønd af viden



## [cv]

**Navn:** Tina Kirkegaard Hansen, 40 år

**Job:** Pædagogmedhjælper i seks år, tidligere butiksuuddannet

## Vidensbrønden i Porskjær

Vidensbrønden er en interaktiv computerskærm, som vises på gulvet fra en projektor i loftet. Børnene kan bruge hænder, fødder og krop til at løse spil og opgaver og på den måde lære, samtidig med at de bevæger sig.

 **Læs mere**

[www.vidensbroend.dk](http://www.vidensbroend.dk)

 **Se det**

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) - skriv vidensbrønd i søgefeltet

Klara er fem år, og hun kan godt lide, når hun får lov til at lege med bogstaver i børnehaven. Men den skoleklare pige skal ikke have papir og blyant frem. Bogstavlegen foregår på strømpefødder på et gulv, hvor Klara træder på forskellige knapper for at stave til B-I-L.

Gulvet er i virkeligheden en computerskærm, og den er helt ny i Børnehaven Porskjær i Galten. Den tekniske betegnelse er 'vidensbrønd', men både børn og voksne døbte den straks 'Den Store iPad'.

"Børnene er helt vildt gode til at bruge den, og de kan såmænd også nogle ting på den, jeg knap nok kan finde ud af," fortæller **Tina Kirkegaard Hansen**, pædagogmedhjælper i Porskjær.

## Masser af bevægelse

Vidensbrønden er installeret i 'Balsalen', som er børnehavens aktivitetsrum. Her er den et redskab til bevægelse på lige fod med kæmpehynder, balancebrætter og andet klassisk legetøj.

Tina Kirkegaard Hansen er selv begejstret for den måde, det nye værktøj får børnene i gang:

"Det er ikke alle børn, der har lige meget lyst til at komme ud at bevæge sig. Men med den her kan de lige pludselig det hele, og de vil også det hele," siger hun.

På gulvet er bogstavspillet afløst af en bordtenniskamp, hvor de to spillere skal flytte 'battet' med fødderne, så de sørger for at ramme bolden. Det kræver både

motorik og koncentration, og det sidste er ikke altid nemt:

"Aj, Fie drillede mig altså helt vildt," sukker Gustav på fem år, da han taber kampen mod sin pædagogmedhjælper.

## En smart måde at lære på

Det nye værktøj bliver brugt dagligt, både til børnenes egen leg, men også til fælles aktiviteter. Der kan sagtens sidde 20 børn og samarbejde om at løse de opgaver, de voksne stiller.

Vidensbrønden har spil til forskellige aldre og mange af dem er børnehavens egne produktioner. Fra en almindelig iPad kan man for eksempel overføre foto, der bliver til puslespil på gulvet. Og der er små film om personalet, hvor børnene skal gætte, hvad hver voksens yndlingsfarve er, eller hvem det er, der er klædt ud.

"Børnenes verden er jo digital, så derfor er det vigtigt, de lærer at bruge tingene fra helt små," siger Tina Kirkegaard Hansen, der klart vil anbefale vidensbrønden til andre.

"Den giver så mange nye muligheder for bevægelse og læring," siger hun, inden et af børnene trækker af med hende. ★

[mette@periskop.dk](mailto:mette@periskop.dk)

'Den Store iPad' kan bruges til både læring og – som her – til **sansning**. Børnene er i gang med at fange blomster.



# Klaus havde aldrig rigtig fri



Klaus Walther brugte de 37.000 kr. fra Frederikshavn Kommune på at **holde konfirmation** for sin søn. Med oksesteget, overflødigshorn og 80 gæster i garagen.

## Vidste du at

- Hvis du er **ordinært ansat på døgnområdet**, så skal du som hovedregel have besked om dine vagter senest 4 uger i forvejen.
- Ændringer i din vagtplan kun må ske efter aftale og senest 4 døgn i forvejen. Ellers har du ret til tillæg.
- Om du som **afløser** har ret til økonomisk kompensation for ændringer med kort varsel afhænger af din overenskomst, og hvad der er aftalt lokalt.
- FOA kæmper fra sag til sag for at undgå, at fastansatte kaldes afløser og udnyttede.

**Kilde:** FOAs overenskomstafdeling.

Klokken 12.30 ringer telefonen.

“Kan du tage en vagt om en halv time?”

“Ja, selvfølgelig.”

Sådan forløb adskillige af **Klaus Walthers** fridage tidligere. Uden at der fulgte ekstra løn med.

“Jeg har altid gerne villet arbejde meget. Jeg tænkte ikke over, at jeg burde have ekstra i løn for at stå til rådighed,” siger han i dag.

## Frygtede fyreseddel

Det var først, da Klaus havde problemer med sine feriepenge i foråret 2011, at han fandt ud af, han var blevet snydt for tillæg. FOA hjalp ham med feriepengene og foretog samtidig et løntjek. Det afslørede, at Frederikshavn-Kommune havde en lidt kreativ omgang med titler og arbejdstidsregler. Tidligere havde faste vikarer nemlig fået en højere løn til gengæld for at stå til rådighed – en aftale kommunen selv havde indgået med FOA. Men ved at kalde Klaus for “afløser” prøvede kommunen at få samme fleksibilitet for færre penge. Formanden for FOA Frederikshavn, René Johansen, tilbød at hjælpe Klaus med at få løn for sin fleksibilitet. Men Klaus var i tvivl.

“Det er så let at give en fyreseddel til den, der brokker sig,” forklarer han. Et halvt år tog det ham at samle mod.

“René fortalte mig, at det også ville komme mine kolleger til gode at køre sagen. Og så sagde jeg ja.”

## FOA rejste sag

I efteråret 2011 rejste FOA sag over for Frederikshavn Kommune på vegne af Klaus og senere også på vegne af en række kolleger.

FOA krævede, at kommunen kompenserede medarbejderne for deres fleksibilitet. Arbejdstidsreglerne for omsorgs- og pædagogmedhjælpere siger nemlig, at medarbejderne skal kende deres vagter mindst fire uger forud. Ellers skal de have tillæg.

Kommunen hævdede, at den ikke behøvede at følge reglerne, fordi afløser er undtaget. Men den gik ikke. Man kan ikke undtage månedslønnede afløser fra arbejdstidsreglerne, fastholdt FOA.

## Gode nyheder

Efter hvert møde fik Klaus et opkald eller en sms fra René Johansen, med besked om, hvordan det var gået. “Jeg havde det fint med den fordeling. Det ville have været mærkeligt at sidde over for min arbejdsgiver,” siger Klaus. En dag i maj 2012 ringede René Johansen, til Klaus med gode nyheder. Kommunen havde indgået forlig. Klaus fik 37.000

“Det var godt, vi kørte den sag. Det kommer alle afløser til gode.”



kroner for at have stået til rådighed, og tilsammen fik afløserne godt 300.000 kroner.

“Jeg var rigtig glad for, at pengene var hjemme, og jeg tænkte:

Det var godt, vi kørte den sag.

Det kommer alle afløserne til gode, selv hvis de skulle gå hen og fyre mig,” siger Klaus Walther.

“René fra FOA fortalte mig, at det også ville **komme mine kolleger til gode** at køre sagen. Og så sagde jeg ja,” siger Klaus Walther om sine overvejelser om at kræve løn for sin fleksibilitet.

### Ordrede forhold

I dag får Klaus og hans afløser-kolleger et årligt tillæg for at stå til rådighed.

De får ekstra tillæg for ændringer i vagtplanen med kort varsel. Og bliver

de ringet op efter klokken ni om morgenen på en fredag, så har de ret til at sige nej til arbejde. ★

[stem@foa.dk](mailto:stem@foa.dk)



### Her kan du hente hjælp

FOA lover i to af sine serviceløfter, at:

- hjælpe dig med at tjekke din løn
- tjekke dit ansættelsesbevis.

## Vejen til betalt fleksibilitet

**November 2009:** Klaus bliver ansat i botilbud i Frederikshavn Kommune.

**Maj 2011:** FOA opdager, at Klaus ikke får tillæg for at blive tilkaldt med kort varsel, og at der er rod i hans ansættelsespapirer.

**November 2011:** FOA rejser sag over for Frederikshavn Kommune på vegne af Klaus.

**Marts 2012:** FOA udvider sine krav til at omfatte alle faste afløserne på botilbuddene.

**7. maj 2012:** FOA og Frederikshavn Kommune indgår forlig. Klaus og 18 kolleger får til sammen godt 300.000 kroner. Fremadrettet får de en aftale, der honorerer dem for deres fleksibilitet.

# spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

Fagbladet FOA  
Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Mrk.: **spørg løs**

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **www.foa.dk/brevkasse**

Ønsker du at være anonym, så gør opmærksom på det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



## Du kan bl.a. spørge om:

- arbejds-skader
- ansættelse
- barsel
- arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- pension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspensioner
- forsikringer
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

## Har man ret til flere bisiddere?

Når man skal til et høringsmøde angående egen arbejdssituation, har man da ret til en **bisidder** ud over tillidsmanden?

[Yvonne]

### Svar

Af Forvaltningsloven fremgår det, at den, der er part i en sag, på ethvert tidspunkt kan lade sig repræsentere eller bistå af andre. Loven siger ikke noget om, hvem der kan repræsentere eller bistå parten, men det kan for eksempel være en tillidsrepræsentant, advokat eller anden person.

FOA anbefaler, at hvis man har en tillidsrepræsentant, deltager denne som bisidder ved sådanne møder, da de har en særlig viden og indsigt i disse sager. Men det er parten i sagen, der bestemmer, hvem hun ønsker som bisidder, så hvis man ønsker en anden, så er det ens eget valg.

Hvis man ønsker, at ens mand/kone/ven deltager ved mødet ud over tillidsrepræsentanten, så er der umiddelbart **intet til hinder for det**. Man bør da gøre det klart inden mødet, at det er tillidsrepræsentanten, der er bisidderen.

[Ann-Britt Olsen]

## Hvad er satsen for supplerende dagpenge?

Jeg skal over på dagpenge (fuldtidsforsikret, dimittendsats). Hvis jeg finder et arbejde på eksempelvis 25 timer om ugen, skal jeg have suppleret op med dagpenge. Hvad er **satsen** for de supplerende dagpenge?

penge med dimittendsatsen. Denne sats er på 82 procent af højeste dagpengesats. I 2013 er det 657 kr. om dagen for fuldtidsforsikrede. Det svarer til **3.285 kr. om ugen**.

[Vilja]

[Elisabeth Bruun Olesen]



Læs mere

Se alle regler for supplerende dagpenge i pjecen 'Dagpenge - på nedsat tid' på [www.foa.dk/a-kasse](http://www.foa.dk/a-kasse)

### Svar

Et medlem, som er optaget som dimittend eller er overflyttet med dimittendrettigheder, får dagpenge og supplerende dag-

## Hvorfor bliver feriepenge modregnet i efterlønnen?

Howdan kan det være, at bruttobeløbet på mit **feriekort** bliver modregnet i efterlønnen? Det skete sidste år og vil jo så også ske i år. Det vil sige, at jeg mister cirka 900 kr.

[JK]

### Svar

Alle egne optjente feriepenge (feriegodtgørelse) **skal altid modregnes** i efterlønnen. Feriepengene fradrages dag for dag. Det vil

sige, at hvis du har optjent feriepenge til 10 dage, fradrages der for 10 dage i efterlønnen.

Hvis feriegodtgørelsens bruttobeløb er mindre end bruttoefterlønnen, har man imidlertid ret til at få udbetalt differencen som supplerende efterløn, så den samlede bruttoindtægt svarer til den normale efterløn.

Hvis du stadig er i tvivl om noget, så vil jeg råde dig til at kontakte din lokale a-kasse.

[Elisabeth Bruun Olesen]

## Kun fri til egen begravelse

Kan det være rigtigt, at en kommune kan op-sige alle former for **tjenestefrihed**, såsom egen 50-års-fødselsdag, sølv-/guldbryllupper og så videre? Det eneste, man kan få tjenestefrihed til, er ens egen begravelse.

[Snakerin]

### Svar

Ja, en kommune - eller anden arbejdsgiver - **kan formelt op-sige** ordninger om frihed til særlige formål, som ikke fremgår af en overenskomst eller anden form for landsdækkende aftale.

Personalepolitiske retningslinjer eller lokal praksis kan arbejdsgiver komme ud af - evt. ved opsigelse med varsel.

Varslet vil blandt andet være afhængigt af, hvor længe en sådan praksis har været gældende.

Normalt vil der være en forudgående diskussion af praksis og ønsker om ændringer i det lokale MED-organ eller samarbejdsudvalg, hvor FOAs tillidsrepræsentant ofte indgår. Er der derimod tale om ordninger eller aftaler, der bunder i en overenskomst, gælder de, indtil overenskomsten udløber.

[Ann-Britt Olsen]



**Ann-Britt Olsen,**  
konsulent i FOA



**A-kasse  
Elisabeth Bruun Olesen,**  
sekretariatschef i FOAs  
A-kasse



**Mad/sundhed  
Gitte Gross,**  
bromatolog, afdelingschef  
i DTU Fødevarerinstitutionens  
Afdeling for Ernæring

## Kan jeg få supplerende dagpenge?

Jeg er fastansat 24 timer om ugen i aftenvagt. Mit spørgsmål er, om jeg kan **få suppleret op** til 37 timer. Jeg er fuldtidsforsikret.

[Schmidt]

### Svar

Der er en række regler, der skal opfyldes, før du kan få supplerende dagpenge.

Du skal melde dig ledig og udfylde ledighedspapirer til a-kassen, være tilmeldt jobcentret og være aktivt arbejdssøgende på samme måde som alle andre ledige. Du skal søge og

kunne overtage arbejde på fuld tid – 37 timer pr. uge. Du er kort sagt underlagt alle de regler, der gælder for fuldt ledige. Du kan gå ind på [www.foa.dk/a-kasse](http://www.foa.dk/a-kasse) og se, hvad du skal gøre under 'Hvis du bliver ledig'. Du kan også kontakte din lokale a-kasse og få råd og vejledning herom. Du skriver, at du er fastansat 24 timer om ugen i aftenvagt. Det betyder, at din arbejdsgiver skal underskrive en frigørelsesattest, som du skal aflevere i a-kassen. Hvis du ikke har afleveret frigørelsesattesten senest 5 uger efter, at du startede i jobbet på nedsat tid, kan du først få supple-

rende dagpenge fra den dag, a-kassen modtager attesten. Med denne attest giver arbejdsgiveren afkald på dit opsigelsesvarsel, så du kan ophøre med dit arbejde fra dag til dag, hvis du får arbejde med flere timer pr. uge. Du kan finde blanketten på [www.foa.dk/web-a-kassen](http://www.foa.dk/web-a-kassen) under 'Alle blanketter'. Du kan selvfølgelig også få den i din lokale a-kasse. Du kan maksimalt få udbetalt supplerende dagpenge i 30 uger inden for 104 uger.

[Elisabeth Bruun Olesen]



**Du kan maksimalt få udbetalt supplerende dagpenge i 30 uger inden for 104 uger.**

ELISABETH BRUUN OLESEN

## Er ingefær godt mod forkølelse?

Jeg har hørt, at **ingefær** modvirker inflammation, og at ingefær-te hjælper mod forkølelse. Er det rigtigt?

[Linda Olsen]

### Svar

Ingefær anbefales både herhjemme og verden over mod mange ting. I Indien er ingefær-te et yndet middel

mod forkølelse. I Kina tillægger de ingefær en gavnlig effekt på alt fra fordøjelsesproblemer, madforgiftning, diarré, forkølelse og kvalme til hjertekar-sygdomme. Desuden er ingefær i tidernes løb blevet benyttet som lægemiddel mod betændelse.

Der er undersøgelser, der kan dokumentere nogle af de **gavnige effekter**, men ikke alle. Studier viser

således, at ingefær hos nogle kan reducere smerter, stivhed og reduceret bevægelighed i forbindelse med slidgigt.

Andre studier viser, at ingefær kan lindre flere typer af kvalme, både i forbindelse med transportsyge som køresyge, flysyge og søsøge, kvalme efter operationer og morgenkvalme i forbindelse med graviditet. Fødevarer-

styrelsen har dog siden 2008 frarådet kosttilskud med ingefær til gravide, fordi studier viste, at ingefær i høje doser kan medføre abort og fosterskader hos rotter. Man kan dog med sindsro spise ingefær i almindelig mængde i madlavning og som te – også når man er gravid.

[Gitte Gross]

## Trækkes ferieuger fra ledighedsperioden?

Skal jeg **afmelde mig som ledig** i mine ferier, så perioden ikke tæller med? Eller trækkes den tid, hvor jeg holder ferie, automatisk fra?

[Müller]

### Svar

Hver eneste uge, hvor du får dagpenge og andre ydelser fra a-kassen, **tæller som ledighed** og forbruger således af den periode, du kan få ydelser fra a-kassen.

Hvis du får feriedagpenge, når du holder ferie, tæller ugen således med. Hvis du holder egen selvoptjent ferie i hele uger, tæller de ikke med. Men hvis du holder selvoptjent ferie og i samme uge får dagpenge mv. fra a-kassen, tæller ugen med som ledighed.

Du skal huske at påføre feriedage på dit dagpengekort. Som udgangspunkt skal du ikke afmelde dig jobcentret. Det skal du kun, hvis du holder ferie ud over fem uger.

[Elisabeth Bruun Olesen]

# Nye ledelsesformer på vej

Topstyring og kontrol er på vej ud. Nye ledelsesformer med **rødder i hverdagen** er på vej ind.

Af Finn Danielsen

Den nye overenskomst, som FOAs medlemmer skal tage stilling til, er et skridt på vejen mod ledelse, der baseres mere på tillid og mindre på kontrol.

FOA har aftalt med Kommunernes Landsforening (KL), at et fælles projekt om *velfærdsledelse* skal føres videre. Det bliver koblet sammen med et samarbejde om 'udvikling af kerneydelsen', som KL har aftalt med de kommunalt ansattes forhandlingsorganisation KTO.

"Begge projekter har nøgleord som tillid, medarbejderinddragelse og social kapital," siger FOAs viceforhandlingschef **Jakob Bang**. "Arbejdsopgaven skal tilbage i centrum, og lederen skal lede med udgangspunkt i den daglige praksis."

Jakob Bang ser både aftalernes placering i overenskomsten og det forholdsvis store beløb på 14,5 millioner kroner, der afsættes til arbejdet, som et signal om, at der rykkes på sagen.

Velfærdsledelse er blevet et samlende begreb for forskellige forsøg på at finde ledelsesformer, der kan holde topstyringen på afstand, og forskerne holder øje med udviklingen, fortæller **Kaspar Villadsen**, professor ved Handelshøjskolen CBS.

"Der er brug for tillid til medarbejderne, for hvis man låser fagligheden i faste krav, svækker man kreativiteten. Man skal have mere respekt for, at løsninger kan udvikles nedefra," siger han. ★

[fid@foa.dk](mailto:fid@foa.dk)

## [bag om ordet]

**Velfærdsledelse.** Nyt begreb, der skal fremhæve, at ledelse på de offentlige velfærdsområder er noget særligt og f.eks. adskiller sig fra ledelse af private virksomheder.



# er et fælles ansvar

Mere åbenhed i forholdet mellem ledelse og medarbejdere har gjort underværker på plejecentret Røjlegården. **Et tæt samarbejde** har forvandlet arbejdspladsen.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Læs mere på næste side. →

## To FOA-projekter

FOA har foreløbig sat gang i to projekter om velfærdsledelse i praksis. Det første i Tønder Kommunes hjemmepleje, det andet på plejecentret Røjlegården i Næstved Kommune.

## FOAs partnere

FOA samarbejder med Kommunernes Landsforening, Handelshøjskolen CBS og professionshøjskolen UCC om blandt andet forskning i velfærdsledelse og uddannelse af velfærdsledere.

## Ledere mangler APV

56% af FOAs ledermedlemmer har ikke fået en lederarbejdspladsvurdering.

# Ledelse er et fælles ansvar

På få måneder er der sket store forbedringer i arbejdsmiljøet på plejecentret Røjlegården i Næstved Kommune.

“Vi er blevet meget bedre til at mødes, tale sammen og planlægge dagen. Man ser hinanden og lytter til hinanden,” siger teamleder **Marianne Nikolajsen**.



*I starten følte jeg, at medarbejderne var usikre ved mig, fordi jeg var leder. De turde ikke fyre en joke af, men det tør de godt nu. Vi har fået mere naturlige og afslappede relationer.*

.....  
TINE DAM, SOUSCHEF

På medarbejdersiden er tillidsrepræsentant **Susan Larsen** helt enig.

“Vi er mere ærlige, der er ikke så meget snak i krogene, nu tør folk komme frem og melde ud.”

Tidligere arbejdede de ansatte meget alene i centrets seks huse. De passede de 44 beboere – og sig selv.

## Velfærd foran ledelse

Forandringen kom, da ar-

bejdspladsen gik ind i et FOA-projekt om velfærdsledelse.

“Det, at man sætter velfærd foran ledelse, betyder, at alle er med, og det er det spændende. Både lederskabet og medarbejderskabet skal åbnes,” siger souschef **Tine Dam**.

Røjlegården fik hjælp af en konsulent, og der blev nedsat en gruppe, der skulle fungere som ‘ambassadører’ for nye idéer. Den kom til at bestå af lederen, tillidsrepræsentanten og arbejdsmiljørepræsentanten. Trioen blev siden udvidet og fik selskab af souschefen, trivselsagenten og lejlighedsvis vicedistriktschefen.

## Brug for tillid

Arbejdspladsen havde først og fremmest brug for at opbygge tillid på alle niveauer.

“Som ledere kan vi ikke nå ud og styre alt. Derfor må vi slippe kontrollen og have tillid til, at medarbejderne kan

## Den udvidede trio:

Souschef Tine Dam, sygehjælper og trivselsagent Marianne Larsen, sosu-hjælper og arbejdsmiljørepræsentant Søs Hansen, sosu-assistent og tillidsrepræsentant Susan Larsen, teamleder Marianne Nikolajsen og vicedistriktschef Anne Engel.





**Før gik vi meget alene, nu arbejder vi tværfagligt. Jeg kan hjælpe andre med det, jeg ved noget særligt om, for eksempel demens og psykiatri.**

MARIANNE LARSEN, SYGEHJÆLPER OG TRIVSLSAGENT

bruge deres kompetencer,” siger Marianne Nikolajsen.

Tine Dam peger på, at tillidsbaseret samarbejde også afhænger af, hvordan man taler til hinanden.

“Jeg anbefaler medarbejdere, at de altid starter en sætning med ‘jeg’ i stedet for ‘du’. I det sidste tilfælde går modtageren nemlig i forsvar. Vi kalder det at ‘blive på egen banehalvdel’.

Tilliden åbner også for, at medarbejderne kan bruge

deres faglighed og ikke bare følger udstukne retningslinjer. Men der mangler stadigvæk noget, mener Susan Larsen.

“Vi bruger vores faglighed, men ikke nok på grund af mange ting, der skal tjekkes på kryds og tværs og meget computerskrivning. Med projektet prøver vi at gå en anden vej, men der er jo stadigvæk lovgivningen.”

**Tilfredsheden kan mærkes**  
Velfærdsledelse handler først

og fremmest om samarbejde. Det mener både ledere og medarbejdere på Røjlegården.

“Du kan have en god leder og nogle dårlige medarbejdere. Og du kan have en dårlig leder og nogle gode medarbejdere. Ingen af delene vil fungere,” siger Tine Dam.

Nu har Røjlegården både en god ledelse og gode medarbejdere, mener begge parter.

“Tilfredsheden hos medarbejderne mærker vi i form af åbenhed, smil, samarbejde og mere deltagelse,” siger Marianne Nikolajsen.

“Vi har fået en mere synlig ledelse, og det har rykket meget,” siger Susan Larsen.

Hun mener, at det tætte samarbejde med ledelsen er værdifuldt, men ikke alle mure skal falde.

“Vi er ikke ledelsen, der skal stadigvæk være et skel. Nogle udmeldinger må ledelsen tage ansvaret for.”

Det kan både teamleder og souschef nikke til.

“Vi må selvfølgelig nogle gange fortælle, hvor skabet skal stå,” medgiver Tine Dam. ★

fida@foa.dk



**Det har været ‘farligt’ at skulle til samtale med lederen, nu er det trygt. Vi tør sige, hvis der er et problem, vi pakker det ikke ind mere.**

SOS HANSEN, SOSU-HJÆLPER OG ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT



# Ledere vil det hele



“Lederne er ildsjæle, der vil både borgere og medarbejderne det godt,” siger projektleder i FOAs sjællandske afdelinger Lone Zibrandsen.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Hver tiende leder har været sygemeldt på grund af stress. Forklaringen er flere opgaver og en forventning om, at lederen bare klarer det hele, mener **Lone Zibrandsen**, der er projektleder for de sjællandske FOA-afdelinger. Hun har som en del af FOAs indsats på leder-området været i kontakt med omkring 170 ledere, der har fortalt om deres ofte hektiske hverdag. “Det største problem er ledernes krav til sig

selv og det, at de ikke stiller krav opad i systemet,” siger Lone Zibrandsen.

Hun anbefaler, at de dropper ideen om, at de kan det hele.

“Lederne har brug for viden om, hvordan de navigerer rundt mellem krav oppefra og fra deres egne medarbejdere. Lige nu bliver der mindre og mindre plads til dem selv, og det kan ingen mennesker overleve.” ★



## Det er lederne bedst til

FOAs medlemmer er mest tilfredse med ledernes

- faglige dygtighed
- evne til at tage beslutninger
- evne til at uddelegere.



## Det er lederne dårligst til

FOAs medlemmer er mindst tilfredse med ledernes evne til at

- udvise autoritet
- fremme team-ånd
- løse konflikter

**Kilde:** FOAs analyseafdeling, 2009

## Stort personaleansvar

6% af FOAs ledermedlemmer har mere end 100 medarbejdere. I gennemsnit har de personaleansvar for 35 medarbejdere.

## Godt forhold til lederen

5 ud af 6 FOA-medlemmer har et godt eller delvist godt forhold til deres egen leder. Hele 98% af lederne mener, at de har et godt forhold til deres medarbejdere.



## Arbejdstøjet på hver dag

### Lars Kappe, teknisk serviceleder på Sakskøbing Skole

Jeg har været serviceleder i 15 år. Er uddannet smed og skibsbygger og har suppleret med kommunal lederuddannelse. Tidligere havde jeg 15 medarbejdere, men efter udlicitering af rengøringen er der kun fem tilbage. Det spænder over folk i aktiveringsjob, fleksjob, seniorjob og kantine- og service-medarbejdere.

Jeg har arbejdstøjet på hver dag, for jeg vil gerne signalere, at jeg er en del af det arbejdende folk her på skolen. Det er rart at snutte værktøjskassen og skifte et blanding-batteri, og det er vigtigt at holde kontakten til mine medarbejdere. Der ryger jo nogle timer på kontoret, for der er kommet mere administration.

Mine medarbejderne forventer af mig, at jeg kender alle overenskomster og regler. Lærere, pædagoger, børn og forældre forventer, at alt fungerer i døgnets 24 timer. Men det kan være svært at få arbejdet anerkendt. Når folk snakker om skolen, tænker de ikke på os, men den dag, der er hundekoldt, skal vi nok få det at vide.

Min vigtigste rolle er at kende mit personale og huske de små opmærksomheder, en buket blomster eller lagkage til kaffepausen. Det er småtingsafdelingen, men det betyder rigtig meget. ★

## Jeg bruger en del af min fritid

**Anette Haudal, dagplejeleder i Odsherred Kommune**

Jeg har været dagplejeleder i 12 år og har nu 120 medarbejdere. De forventer, at jeg er synlig, nærværende og til at komme i kontakt med. Jeg skal også vide, hvilket tilbud de har til børnegruppen, så jeg har selv været i alle dagplejehjem.

Jeg er uddannet pædagog og har taget en diplomlederuddannelse på 3 ½ år. Det er altafgørende, at jeg har den baggrund, for ellers kunne jeg let komme til at sætte fokus et forkert sted. Jeg kan lide mit arbejde og bruger en del fritid på det – kan ikke lade være.

Jeg afsætter tid i kalenderen til at tænke

Sådan leder jeg



nyt og søger hele tiden penge til uddannelse af medarbejdere, så vi for eksempel kan få musik-dagplejere. Det får jeg energi af. Omvendt tapper det energi, når kommunen melder krav ud, som ikke lige passer til vores afdeling. Jeg uddelegerer

opgaver, jeg ikke er så god til – arbejdsmiljørapporter for eksempel.

Jeg er helt åben om vores økonomi, så alle ved, hvordan det ser ud. Og budgettet er hele tiden i mit hoved, så jeg ved, hvad jeg kan tillade mig at gøre. ★

## Det er vigtigt at være synlig

**Mona Olsen, rengøringsleder i Lejre Kommune**

Jeg er uddannet som hospitalslaborant, har fået kommunal lederuddannelse og taget en diplomuddannelse i ledelse. Jeg har været leder i 25 år, og er det nu for 68 medarbejdere.

Det er en vigtig ledelsesopgave at skabe team-ånd mellem mine medarbejdere, der arbejder spredt for alle vinde, på skoler og andre kommunale institutioner. Og jeg skal snakke med mange andre ledere, der alle mener, at de ved meget om rengøring! Jeg ved selv en del, men ledelsesfagligheden er vigtigst, for jeg har to driftsledere, der tager sig kvaliteten.

Det er vigtigt, at jeg er synlig som leder, og at jeg kender alle. Mit ledelsesrum er stort, jeg ansætter og afskediger, laver normeringsforslag og udviklingsprojek-



ter. Jeg skal holde mange bolde i luften, men er god til at sige fra, så stressen holder sig væk.

Det er vigtigt for mig, at medarbejderne oplever tillid og åbenhed, og at ordet er frit. Jeg prøver at se de potentialer, den

enkelte medarbejder har og sender mange på uddannelse. Jeg lytter også til helt private problemer, men henviser til rådgivning og går ikke selv ind i problemløsninger. ★

# Test din leder

Svar på de **fem spørgsmål** og få et vink om, hvor dygtig din leder er.

Min leder er god til at opfange og forstå, hvad der sker mellem medarbejderne, og bruger tid og energi på at sætte sig ind i den enkeltes følelser og behov.

Ja  Nej



Min leder indgyder tillid, lytter opmærksomt, spørger interesseret og giver gode forslag til løsninger på dagligdagens problemer.

Ja  Nej

Min leder tager hurtigt og direkte fat om problemer og udtrykker sine forventninger til medarbejderne klart og motiverende.

Ja  Nej



## Velfærdsledelse – sådan!

- Lederen skal tænke over sit lederskab og fastholde sin ret og pligt til at prioritere arbejdsopgaverne.
- Lederen skal prioritere ved at involvere sine medarbejdere, og sammen med dem fortolke og konkretisere de politiske rammer for arbejdet.
- Leder og medarbejdere skal lege sig til nye idéer, for eksempel ved at 'bytte job' og se arbejdet med nye øjne.
- Arbejdspladsen skal skabe sundhed og trivsel gennem forandringer i det daglige arbejde.
- Alle skal bruge mund, ører og hånd. Det handler om både at snakke, lytte og gøre noget.

**Kilde:** Krista Ebsen Blaabjerg

## Arbejdspladsen skal have friheden tilbage

### Hverdagen og de daglige arbejdsgange er udgangspunktet for god ledelse.

Af Finn Danielsen

“Velfærdsledelse handler om, at man giver ledere og medarbejdere deres faglige og personlige dømmekraft og frihed tilbage.”

Så enkelt kan det siges, mener **Krista Ebsen Blaabjerg**, cand.scient.soc. og konsulent i FOA-projekter om velfærdsledelse.

Et af projekterne foregik i hjemmeplejen i Tønder Kom-

mune, hvor de ansatte var frustrerede over nedskæringer og stive regler for deres arbejde. De kaldte det ‘civil ulydighed’, når de udførte jobbet, som de selv synes, det skulle gøres. Arbejdsglæde og fleksibilitet var der ikke meget af.

Projektet satte skarpt lys på tre afgørende områder: Kvalitet og effektivitet, nytænkning og kreativitet samt trivsel og

arbejdsglæde. Og meget blev forandret.

“Det har været ekstremt praksis-orienteret, folk skulle ikke hjem på arbejdspladsen og omsætte en masse teori,” fortæller Krista Ebsen Blaabjerg.

Et tæt samarbejde og fælles uddannelsesforløb for leder, tillids- og arbejdsmiljørepræsentant har vist sig at være vejen frem.

“Det er meget bedre end kurser for ledere og personale-repræsentanter hver for sig. De kommer alt for sjældent arbejdspladsen til gode,” siger Krista Ebsen Blaabjerg. ★

[fida@foa.dk](mailto:fida@foa.dk)



Min leder insisterer på, at medarbejderne tager ansvar, og ændrer kun ansvarsfordelingen, hvis det er nødvendigt eller hensigtsmæssigt.

Ja  Nej

Min leder står fast på vigtige principper og holdninger over for medarbejdere, politikere, overordnede og andre – også, når det er upopulært.

Ja  Nej



Testen er baseret på undersøgelsen "Ledere, der lykkes – hvad er det de kan?"

Den afdækker fem kernekompetencer hos kommunale ledere med succes:

- Relationel forståelse
- Tillidsvækkende sparring
- Konfronterende intervention
- Insisterende delegering
- Rodfæstet under pres

Læs mere: Rapporten om undersøgelsen findes på [www.lederweb.dk](http://www.lederweb.dk)

#### Her er svaret

**5 gange ja:** Du har en leder, som mange andre vil misunde dig.

**3-4 gange ja:** Du har en dygtig leder, som sikkert kan blive fremragende.

**1-2 gange ja:** Du har en leder, som rummer plads til forbedringer.

**0 gange ja:** Du har en leder, som nok burde overveje at finde et andet job.

## Ledelse af velfærd er noget særligt

Der er **flere følelser** i ældrepleje end i at sælge frosne ærter og mere at tage hensyn til, når resultatet gøres op.

Af Finn Danielsen

Offentligt ansatte repræsenterer den offentlige sektor og dens værdier, når de arbejder. I private virksomheder går man mere op i, om der er røde eller sorte tal på regnskabets bundlinje. Derfor er ledelse af velfærd noget særligt, mener **Kristian Dahl**, studielektor ved Aalborg Universitet og selvstændig erhvervspsykolog.

"Der er flere følelser i ældre-

pleje end i at sælge frosne ærter. Hjemmehjælperen og andre offentligt ansatte er på arbejde i en butik, som hele Danmark har aktier og følelser i."

Det er politikerne, der bestemmer økonomi og rammer. Lederne på FOA-arbejdspladserne har til opgave at oversætte politikernes beslutninger til noget, der giver mening for

borgere og medarbejdere. Det gør velfærdsledelse til noget særligt.

"Lederen skal for eksempel gøre det meningsfuldt for medarbejderne, at de har mindre tid til nogle opgaver, eller at forskellige blanketter skal udfyldes," siger Kristian Dahl.

Han mener dog, at mange medarbejdere er så engageret i deres job, at det letter lederens arbejde.

"Det er snarere et spørgsmål om ikke at gå i vejen," bemærker han. ★

[fida@foa.dk](mailto:fida@foa.dk)

#### [om testen]

Testen er baseret på undersøgelsen "Ledere, der lykkes – hvad er det de kan?"

Den afdækker fem kernekompetencer hos kommunale ledere med succes:

- Relationel forståelse
- Tillidsvækkende sparring
- Konfronterende intervention
- Insisterende delegering
- Rodfæstet under pres

 [Læs mere](#)

Rapporten om undersøgelsen findes på [www.lederweb.dk](http://www.lederweb.dk)

#### FOA om velfærdsledelse

- Velfærdsledelse er ikke en teori om ledelse, men forskellige former for praktisk ledelse i hverdagen.
- Velfærdsledelse handler om at slippe medarbejderne fri og give dem handlerum.
- Velfærdsledelse kræver, at lederen har indsigt både i ledelse og i det fag, medarbejderne udøver.

**Kilde:** "Hvad mener FOA om velfærdsledelse", FOA, 2011

45

procent af alle danskere har på et tidspunkt skiftet job, fordi de var trætte af ledelsen på deres arbejdsplads.

**Kilde:** Analysebureauet Wilke for Avisen.dk

#### FOA styrker lederarbejdet

Cirka 5.000 af FOAs medlemmer er ledere. Forbundet er i gang med at udvikle en bredere vifte af tilbud til denne medlemsgruppe.

 [Læs mere](#)

[www.foa.dk/leder](http://www.foa.dk/leder)

# Tilfredse læsere

## De fleste læser bladet

**78%** læser hvert eller næsten hvert nummer af bladet. 6% læser det sjældent eller aldrig. Resten læser det en gang imellem.

**74%** synes, at bladet er meget godt eller godt. 3% synes, det er dårligt eller meget dårligt. Resten bedømmer det som jævnt.

## Tilfredshed

**Mest tilfredse** med fagbladet er medlemmerne i FOAs Social- og Sundhedssektor. Her giver 80% bedømmelsen godt eller meget godt.

**Mindst tilfredse** er medlemmerne i FOAs Teknik- og Servicesektor. Her giver 57% bedømmelsen godt eller meget godt.

## Medlemmerne har bedømt Fagbladet FOA.

Af Finn Olsen

Tre ud af fire FOA-medlemmer synes, at deres fagblad er enten godt eller meget godt. Sådan lød dommen over Fagbladet FOA, da 2.325 FOA-medlemmer svarede på spørgsmål om deres fagblad i en omfattende læserundersøgelse, som blev gennemført af Gallup sidst i november 2012, og som nu ligger klar.

I 2010 bedømte 80 procent af læserne bladet som meget godt eller godt. I 2012 landede tilfredsheden på 78 procent.

Ansvarshavende chefredaktør **Gitte Hejberg** hæfter sig ved, at hele

77 procent ser fagbladet som deres vigtigste kilde til viden om FOA.

“Det trykte blad spiller en afgørende rolle. Derfor bør bladet fortsat være en hjørnesteen i medlemskommunikationen, hvor det skal spille sammen med digitale flader som f.eks. foa.dk, nyhedsbreve, web-tv og sociale medier,” siger hun. ★



fino@foa.dk

## Det vil medlemmerne have

- Artikler om medlemmernes **fag og faglighed** er det, der står højest på ønskesedlen, hvis læserne skulle bruge mere tid på bladet. Det siger 71% af medlemmerne.
- På andenpladsen kommer artikler om **fysisk og psykisk arbejdsmiljø** (57%) og artikler om **FOA-medlemmer og deres arbejdspladser** (53%).

## TAG MED PÅ

# FOA-camping

9.-16. juni 2013

For tredje år i træk afholdes **Folkemøde på Bornholm** i havnebyen Allinge.

Folkemødet åbner torsdag den 13. juni og lukker søndag den 16. juni, men allerede fra **søndag den 9. juni** har du mulighed for at holde en aktiv faglig ferie.

FOA holder nemlig **FOA-camping** i samarbejde med **Sandvig Familiecamping**, der ligger en kilometer fra Folkemødet og i naturskønne omgivelser et stenkast fra havet og en vidunderlig badestrand.

Læs mere [www.sandvigcamping.dk](http://www.sandvigcamping.dk)



### FOA betaler

- FOA betaler lejeudgiften til campingopholdet.
- FOA betaler broafgiften på Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camp-let).
- FOA yder et tilskud til familier, der har udgifter på over 515 kr. til offentlig transport. Tilskuddet er på max. 400 kr.

### Tilmeldingsfrist

Tilmelding senest mandag den 8. april. De heldige deltagere får besked snarest efter tilmeldingsfristens udløb og senest den 15. april. Det vil være din lokale FOA afdeling, der prioriterer hvem fra din afdeling, der skal deltage. Tilmeld på [www.foa.dk/FOA-camping](http://www.foa.dk/FOA-camping)

Vil du vide mere? Så skriv til Michael Hæstrup: [mihs@foa.dk](mailto:mihs@foa.dk)

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

# 7 skridt

1. maj starter det nye ferieår.  
Læs hvordan du **holder ferie**  
– og hvad du gør, hvis du ikke kan.

## Er du ferieklar?

**1** Hvis du er ansat i en kommune eller region, har du ret til 6 ugers ferie i ferieåret 2013/2014. Det gælder også, selv om du ikke har optjent feriepenge til at holde 6 ugers ferie med løn.

**2** Du har ret til 3 ugers sammenhængende ferie, medmindre andet aftales, i hovedferien – fra 1. maj til 30. september 2013.

**3** Din arbejdsgiver skal så vidt muligt tage hensyn til dine ferieønsker. Hvis I ikke kan blive enige, kan arbejdsgiveren med 3 måneders varsel bestemme, hvornår du skal holde hovedferien.

**4** Bliver du syg, inden din ferie starter, kan du vælge at udskyde ferien. I så fald skal du sygemelde dig senest ved arbejdstidsbegyndelse på første feriedag. Bliver du syg i ferien, skal du straks sygemelde dig til din arbejdsgiver, hvis du er ude af stand til at holde ferie.

**5** Når du holder ferie, får du din sædvanlige løn. Det vil sige løn efter din beskæftigelsesgrad på ferietidspunktet inklusiv alle faste tillæg. Hvis du er timelønnet, er din feriegodtgørelse 12,95 procent af den løn, som du har i optjeningsåret.

**6** Som månedslønnen har du mulighed for – efter aftale med arbejdsgiveren – at overføre den 5. og 6. ferieuge.

**7** Du kan også få 5. eller 6. ferieuge udbetalt. 6. ferieuge bliver så efter aftale som regel udbetalt automatisk med majlønnen. For at få den 5. ferieuge udbetalt, skal du udfylde et særligt skema på [www.sfr.dk](http://www.sfr.dk).

### Erstatningsferie

Hvis du bliver syg i din ferie, har du ret til erstatningsferie efter 5 sygedage.

 [Læs mere](#)

[www.foa.dk/ferie](http://www.foa.dk/ferie)

### [vidste du at]

Optjeningsåret svarer til et kalenderår. I optjeningsåret optjener du ret til betalt ferie til afvikling i det følgende ferieår. Ferieåret løber fra 1. maj til 30. april i det følgende år.

### [bag om ordet]

**Beskæftigelsesgrad** er det aftalte antal ugentlige arbejdstimer (f.eks. 30/37), som fremgår af ansættelsesbrevet.

### Rettelse

I sidste nummer, hvor det handlede om fleksjob på denne side, skrev vi, at fleksløn tilskuddet beregnes ud fra 89 % af dagpenge maksimum. Der skulle have stået **98 %**.





18.000  
kroner mere  
om året

**Rikke Glerup Hangaard**, dagplejer i Hobro, er en dygtig forhandler. Flere gange fik hun sløjftet gebyrer eller sat renten på lån ned i sin gamle bank. "Men de satte den hurtigt op igen," fortæller hun. Derfor henvendte hun sig til to konkurrerende banker i byen for at få bedre vilkår.

Hun brugte en times tid på at finde de nødvendige dokumenter frem på netbank, e-boks og Skats hjemmeside. De blev mailet til banken. En uges tid senere kom to bankfolk hjem til Rikke og hendes mand, der er specialarbejder. De havde tilbud med til en samlet bankforretning, som parret sagde ja til.

"Vi havde ikke forestillet os, at vi kunne få de lave renter på lån, som vi kunne. For os betyder det, at vi kan afdrage 18-20.000 kroner mere om året i stedet for at betale pengene i renter," siger Rikke.

"Man skal være lidt fræk, og det kræver arbejde at finde papirerne frem. Men det kan betale sig!" ★

## Prut med banken

Du kan opnå bedre rente og lavere gebyr, hvis du **forhandler** med din bank.

Du skal ikke regne med bankens liste over, hvad forskellige lån koster, og hvad konti giver i rente. Du kan sandsynligvis spare mange penge ved at prutte om priserne.

**Morten Bruun Pedersen**, seniorøkonom i Forbrugerrådet, siger:

"Som udgangspunkt kan du godt regne med, at hvis ikke du forhandler med banken, betaler du for meget for de ydelser, du får. Banken sætter prisen op til grænsen, indtil man begynder at røre på sig som forbruger."

"Banken er mest tilbøjelig til at give fordele til kunder, der har orden i økonomien. Hvis du har en fast indtægt, sjældent har overtræk og betaler dine regninger. Og så er det en fordel at bruge netbank, så man ikke trækker på bankens personale," siger Morten Bruun Pedersen. De fleste bankrådgivere sælger andet end bankprodukter. Det kan være forsikring, realkredit og private pensioner. Banken er knyttet sammen med andre selskaber i et finansielt supermarked.

"Forretningsomfanget har betydning for, hvor godt forhandlingen lykkes. Jo flere aftaler, des bedre muligheder. Derfor kan det betale sig at samle sine forretninger ét sted. Det kan være en fordel at få flere familiemedlemmer med, hvis man for eksempel har en samlever, der kan flytte fra en anden bank."

Du bør løbende holde øje med, om vilkårene er gode. At forhandle med banken er bestemt ikke én gang for alle. Det bør gøres jævnligt. ★

## Forhandlingen trin for trin

### 1 Forbered mødet

Find ud af, hvad du har af konti, lån og forsikringer, som banken sælger. Tænk over, hvad du vil opnå. Vil du samle flere forretninger i banken for at få rabat? Vil du flytte bank, hvis du får nej til bedre vilkår?



### 2 Tjek hvad det koster

Find ud af, hvad andre banker tager for produkterne. Brug for eksempel hjemmesiden pengepriser.dk



### 3 Bestil tid

Det er vigtigt, at bankrådgiveren har magt til at indgå aftaler. Sig for eksempel, at du vil tale alle dine forretninger med banken igennem. Spørg, hvilke dokumenter du skal medbringe til mødet og tag dem med.

### 4 Bed om det, du ønsker

Sørg for en god stemning, tal sandhed og tru ikke. Fremhæv dine fortrin som kunde, for eksempel at du har en stabil økonomi. Fortæl, hvis du har fået eller vil indhente tilbud fra en anden bank. Bed bankrådgiveren tænke over det og vende tilbage, hvis du ikke umiddelbart får, hvad du beder om.



Det kræver arbejde at finde papirerne frem. Men det kan betale sig!

RIKKE GLERUP HANGAARD, DAGPLEJER

# 113

Så mange pengeinstitutter findes i Danmark. De fem største er Danske Bank, Nordea, Jyske Bank, Nykredit Bank og Sydbank, og de sidder på tre fjerdedele af markedet.

### Nul prut i PenSam Bank

PenSam Bank er en bank for dig i PenSam, FOA og Forbrugsforeningen og nærmeste familie. PenSam Bank slår på, at de giver ens vilkår til alle kunder. Her kan man altså ikke forhandle gebyrer og renter.

### Nemt at skifte bank

Når du har lavet en aftale med en bank, som skal overtage dig som kunde, ordner banken alt det praktiske. Der kan være opsigelsesfrister og gebyrer forbundet med at skifte. Husk, at alt er til forhandling.



[www.pensam.dk/bank](http://www.pensam.dk/bank) eller ring til 44 39 39 39



Her kan du sammenligne bankpriser  
● Pengepriser.dk  
● Mybanker.dk

## Hvor er jobbene?

Mange ledige har haft svært ved at få øje på de 10.000 ubesatte stillinger, som Arbejdsmarkedsstyrelsen offentliggjorde efter nytår. Arbejdsgiverne er stået frem på tv og med frustration fortalt, at de ikke kan få deres opslåede stillinger besat. Men tallene er vildledende og fortæller ikke hele historien om det danske arbejdsmarked. De fleste af de arbejdsgivere, der har beklaget sig i medierne, er da også siden blevet kimet ned af ledige, der meget gerne vil arbejde på deres arbejdsplads.

### Fejl i undersøgelsen

Det sætter fokus på en stor fejl i de undersøgelser, som Arbejdsmarkedsstyrelsen har lavet: Man spørger nemlig ikke arbejdsgiverne, om de overhovedet har annonceret jobbene. Kun om de har haft problemer med at rekruttere nye medarbejdere. De mange efterfølgende henvendelser tyder da også på, at de ledige ikke har været orienteret om de ledige job. Samtidig kan der være tale om kortvarige vikariater på få timer, der også af praktiske grunde kan være svære at besætte. Det fremgår imidlertid

heller ikke af undersøgelsen. Man spørger heller ikke arbejdsgiverne, om de eventuelt har fået det ledige job besat med en ansøger med andre kvalifikationer end de efterspurgte. Det sker i en del tilfælde.

Endelig er selve antallet af forgæves rekrutteringer fiktivt. Hvis der i en region ikke har kunnet besættes to job som pædagogmedhjælper, bliver de to ganget op med en faktor i forhold til, hvor mange daginstitutioner, der er i regionen. Og det er så dette tal, der bliver meldt ud til medierne. ★



### 21. april

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på [www.foa.dk](http://www.foa.dk). Se oversigt over alle datoer på [www.foa.dk/udbetalingsperioder](http://www.foa.dk/udbetalingsperioder)

### Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden [foa.dk/udbetalingsmeddelelse](http://foa.dk/udbetalingsmeddelelse). Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på [nemid.nu](http://nemid.nu)

### Ændringer i din pension?

Hvis du er efterløner og får pension udbetalt løbende, er det meget vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til a-kassen hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

### Nye oplysninger?

Har du få ny e-mailadresse eller nyt mobiltelefonnummer, så klik på 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på [www.foa.dk](http://www.foa.dk) og log dig ind. Klik på 'Bekræft kontaktoplysninger' i venstre side. Ret i oplysningerne og klik på 'Opdater'.

### Halvårserklæring

Næste gang du skal indsende din halvårserklæring for perioden oktober 2012 til april 2013 er fra 25. april til 10. maj 2013. Vi sender en mail eller en sms for at minde dig på det. Det kræver naturligvis, at vi har den rigtige e-mailadresse/det rigtige mobiltelefonnummer på dig.



På [www.foa.dk/a-kasse](http://www.foa.dk/a-kasse) kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.



### A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – [www.foa.dk](http://www.foa.dk) – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

## 9.269 ledige i FOAs A-kasse

Det samlede antal ledige i FOAs A-kasse var i januar på 9.269. Ledighedsprocenten er fra december 2012 til januar 2013 steget fra 4,4% til 4,8%.

### Høj i Køge – lav i Roskilde

Man kan undre sig over, at Køge og Roskilde, der geografisk ligger så tæt på hinanden, har så forskelligt et ledighedsniveau: Mens Køge altid har høj ledighed (6,5% i januar),

har Roskilde lav ledighed (3,4% i januar).

Forklaringen kan være:

- Køge er en gammel industri-, havne- og fiskerby, hvor Roskilde er Sjællands gamle funktionær- og uddannelsesby. Derfor har Køge altid være mere udsat for konjunkturændringer end Roskilde.
- Der er mere tradition for pendling i Roskilde, hvor

cirka 20.000 pendler ud og endnu flere ind hver dag.

- Ud over Køge og Solrød kommuner dækker FOA Køge også Stevns. På Stevns er der få job, og mange bor meget afsondret.
- FOA Roskilde dækker foruden Roskilde Kommune også Greve og Lejre, der har nogle af landets laveste ledighedsprocenter. ★

FOAs hjemmeside holder altid åbent. Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.

Foto: Colourbox



### Er du ved at miste dagpengene?

Få styr på, hvad Akutpakken betyder for dig



Læs mere

[www.foa.dk/a-kasse/hvis-du-mister-dagpengene](http://www.foa.dk/a-kasse/hvis-du-mister-dagpengene)



### Ret personoplysninger

Ret selv dine persondata i FOAs medlemsregister, hvis du har fået nyt telefonnummer eller e-mail, er flyttet, har skiftet arbejdsplads eller er blevet færdiguddannet.



Læs mere

[www.foa.dk/retpersondata](http://www.foa.dk/retpersondata)



### Publikationer

Download eller bestil publikationer udgivet af FOA og FOAs a-kasse



Læs mere

[www.foa.dk/publikationer](http://www.foa.dk/publikationer)



## Find dit nye job

Er du blevet ledig, eller overvejer du at søge nye udfordringer? FOA Job hører til blandt landets største jobsøgningsmaskiner og indeholder jobannoncer fra de fleste danske virksomheder og offentlige institutioner.



Læs mere

[www.foa.dk/foajob](http://www.foa.dk/foajob)

## Vidste du at ...

- FOAs historie startede i 1899
- 87 procent af FOAs medlemmer er kvinder
- FOA-medlemmernes gennemsnitsalder er 48 år
- FOA har 42 afdelinger rundt om i landet
- FOA organiserer 52 forskellige faggrupper



Find selv ud af mere om FOA

[www.foa.dk/om-FOA](http://www.foa.dk/om-FOA)

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Elisabeth Lysgaard-Johnson** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

## Mange er lidt bange for mig



I mit job skal man være god til at tale med mennesker. Jeg er i kontakt med personer i alle aldre, og nogle har det meget dårligt.



Jeg skal være meget omhyggelig med placeringen, så de kommer til at sidde rigtigt.



Nogle tror, jeg kan se, hvad de drømmer eller tænker. Det kan jeg ikke, men jeg kan se, hvis de spekulerer på noget, bare ikke på hvad.



Jeg får rent arbejdstøj hver dag. Det er af nylon, og jeg synes ikke, det er så praktisk, for somme tider kommer jeg i stødet.



Mange er lidt bange for mig, og de kan også komme til at sige av og slå ud efter mig, men det er ikke med vilje, og jeg passer selvfølgelig på ikke at blive ramt.



Som faggruppe har vi med hjælp fra FOA været gode til at få mere i løn fra lokal løn.

Hvad laver Elisabeth?

Er hun mon ...

- Kantineleder
- Hjemmehjælper
- Social- og sundhedsassistent
- Serviceassistent
- Neurofysiolog-assistent
- Biblioteksbetjent



Gæt det rigtige svar blandt de 6 muligheder ovenover, og send svaret til [quiz@foa.dk](mailto:quiz@foa.dk) senest 5. april. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

### Pia og de andre

- Faggruppen badepersonale tæller 735 medlemmer af FOA (januar 2013).
- Badepersonalet fungerer som livreddere i svømmehaller og holder også styr på hygiejnen og badevandets kvalitet.
- Der er en helt ny erhvervsuddannelse til svømmebadsassistent, som tager to år, men der er intet krav om uddannelse, hvis man arbejder i en svømmehal.

### [i sidste nummer]

## Pia er badeassistent

142 læsere havde gættet, at Pia Thorkildsen er badeassistent, heriblandt **Lillian Gammelgård**, Bøjdenvej 97 i Ringe, som blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Lillian.



### [cv]

**Navn:** Pia Thorkildsen  
**Job:** Badeassistent i Roskilde Badet, Roskilde Kommune  
**Medlem af FOA** Roskilde siden 2005.



# KOM IND I VARMEN

VI HAR BILLIGE FORSIKRINGER TIL DIG  
- FÅ ET TILBUD OG VIND EN **VARM** WEEKEND



## Dine fordele i PenSam Forsikring

- Priser 10-15% under markedsniveau
- Ingen selvrisiko, hvis du ikke har haft skader i 2 år
- Intet papirarbejde ved mindre skader

Scan koden, gå ind på  
**pensam.dk/varm**  
– eller ring til os på  
**44 39 39 51**

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**

## Pas godt på bisserne

Selv om du børster tænder grundigt, kan det ikke betale sig at droppe tandlægen. **Paradentose** kan få tænderne til at sidde løst, og bakterierne kan brede sig i kroppen.

### Infektionen starter

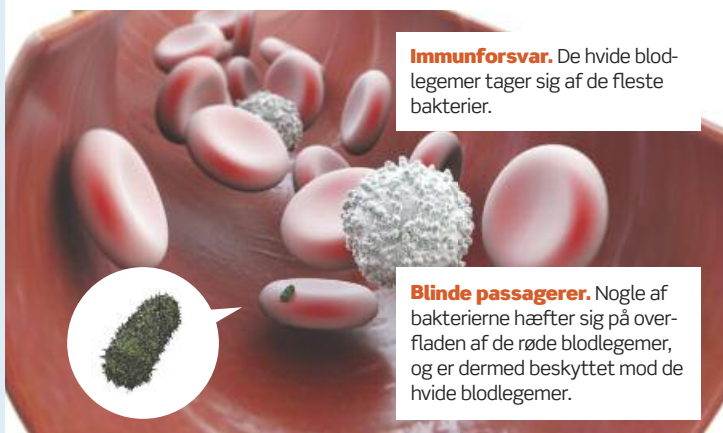


**Belægnings.** I overgangen mellem tand og tandkød kan der komme belægnings. Hvis belægningserne ikke fjernes, bliver de efterhånden til tandsten, som giver bakterier gode muligheder for at sætte sig fast og formere sig. Det kan føre til tandkødsbetændelse og paradentose.

**Paradentose.** Bakterierne kan vandre videre nedad i tandkøds-lommen og ødelægge vævet omkring tandroden. På dette stadium kaldes sygdommen paradentose. Hvis sygdommen ikke stoppes, kan tænderne blive løse.

**Tandkøds-lommer.** En sund tandkøds-lomme er 0-3 mm dyb. Er lommerne 3-5 mm dybe, er der i de fleste tilfælde tale om begyndende paradentose.

### Bakterier på vandring



**Spredning.** Bakterier fra paradentosen kan brede sig til blodbanen.

**Immunforsvar.** De hvide blod-legemer tager sig af de fleste bakterier.

**Blinde passagerer.** Nogle af bakterierne hæfter sig på overfladen af de røde blodlegemer, og er dermed beskyttet mod de hvide blodlegemer.

### Sygdomme i kroppen

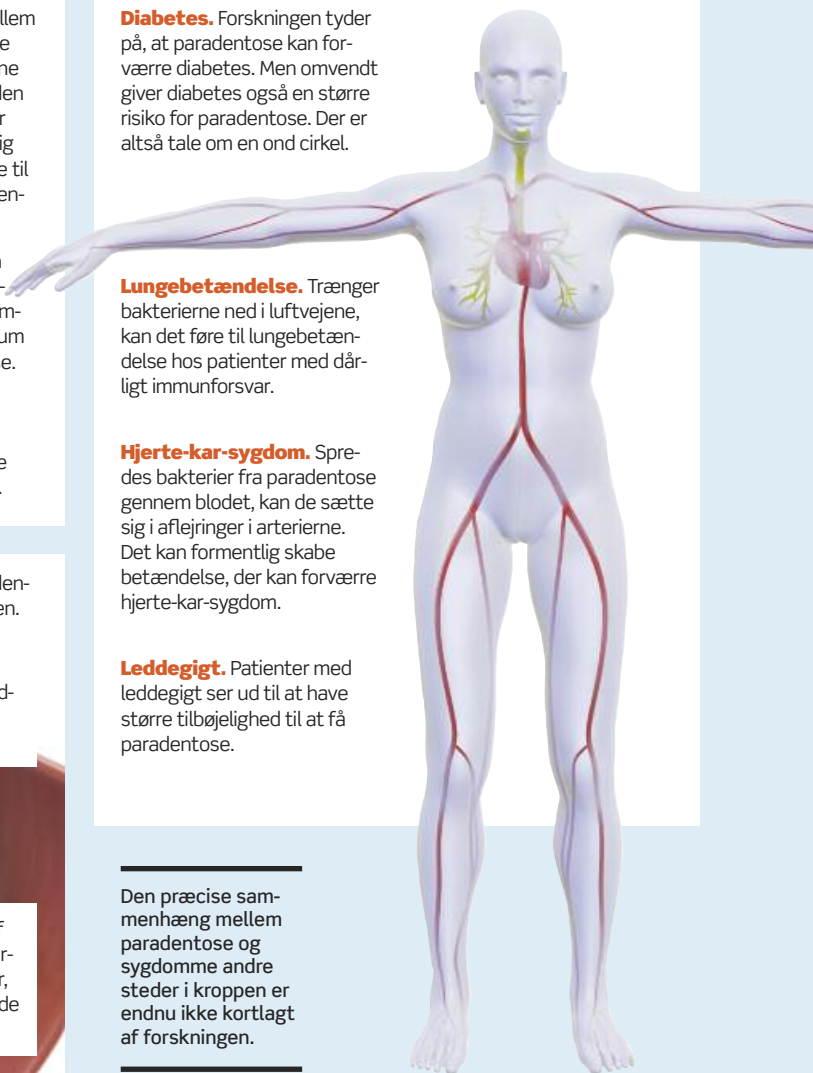
**Diabetes.** Forskningen tyder på, at paradentose kan forværre diabetes. Men omvendt giver diabetes også en større risiko for paradentose. Der er altså tale om en ond cirkel.

**Lungebetændelse.** Trænger bakterierne ned i luftvejene, kan det føre til lungebetændelse hos patienter med dårligt immunforsvar.

**Hjerte-kar-sygdom.** Spredes bakterier fra paradentose gennem blodet, kan de sætte sig i aflejringer i arterierne. Det kan formentlig skabe betændelse, der kan forværre hjerte-kar-sygdom.

**Leddegigt.** Patienter med leddegigt ser ud til at have større tilbøjelighed til at få paradentose.

Den præcise sammenhæng mellem paradentose og sygdomme andre steder i kroppen er endnu ikke kortlagt af forskningen.



# Husk lige tandlægen

Hvis du ikke får fjernet belægninger på tænderne hos tandlægen regelmæssigt, risikerer du at få paradentose. Paraden-tose kan få tænderne til at sidde løst og falde ud.

“Paradentose er en langvarig, kronisk betændelsestilstand, som det gælder om at undgå. Vi har god grund til at tro, at paradentose forværrer hjerte-kar-sygdomme og diabetes,” siger professor **Palle Holmstrup**.

Det er individuelt, hvor let vi får paradentose. Nogle kan have belægninger fra øre til øre uden at blive ramt, får andre paradentose uden synderlig grund. Nogle få procent får aggressiv paradentose som unge, uanset hvor



**Palle Holmstrup** er professor på Odontologisk Institut, Københavns Universitet, og ekspert i paradentose.

Foto: Jørgen True

meget de børster tænder. De mister tænderne og kan få store regninger for operationer. Urimeligt, mener Palle Holmstrup:

“Sundhedssystemet burde være indrettet sådan, at folk ikke skal betale mere for at gå til tandlæge end for at gå til læge. En sygdom i mundhulen er lige så alvorlig som en sygdom andre steder på kroppen. Det ville være bedre at fordele brugerbetaling mere jævnt.” ★



## Her er emner til masser af forskning.

PALLE HOLMSTRUP, PROFESSOR, KØBENHAVNS UNIVERSITET

### Hver 10. dropper tandlægen

Hver 10. af os går ikke regelmæssigt til tandlæge, viser en undersøgelse fra Tandlægeforeningen. Nogle finder det unødvendigt, andre frygter smerter eller en stor regning.

### Tør i munden?

Hvis du lider af tørhed i munden, kan det være en bivirkning af medicin. Spyttet hjælper ikke kun med til at tygge og fordøje maden. Det hjælper også med til at holde munden ren. Meget tyder på, at mundtørhed kan være en medvirkende årsag til paradentose.

**Husk**

### Skift tandbørsten ud

Din tandbørste skal være blød. Skift den ud, når den er slidt eller mindst hver tredje måned. En slidt tandbørste er ikke så effektiv, og den kan samle mange bakterier.

## Børst tænderne rigtigt

**To minutter.** Børst tænder mindst to gange to minutter dagligt.

**Efter tur.** Børst gerne tænderne i en bestemt rækkefølge. Så kommer du ikke så let til at springe nogen over.

**Cirkler.** Gnid tænderne rene med små cirkelbevægelser på indersiden, tyggefladen og ydersiden, så hver tand bliver ren helt ned til tandkødet.

**Sundt tandkød** er stramt og blegt og har en nubret overflade. Det bløder ikke, når du børster tænder.

**Fjern madrester** i tændernes mellemrum med tandstikker eller tandtråd.



**Forsigtig.** Tryk kun ganske let og børst ikke direkte på tandkødet.



Laes mere

[www.videnskab.dk](http://www.videnskab.dk)  
‘Sådan børster du tænder korrekt’.

### [bag om ordet]

**Paradentose:** En betændelsestilstand, der opstår i vævet omkring tanden. Den nedbryder vævet, så tandens fæste til knoglen bliver ødelagt, og tanden kan falde ud.

### Sådan behandles paradentose

Tandlægen foretager en grundig, dybtgående tandrensning, hvor tandsten under tandkødet fjernes med et skrabeinstrument.

### Øger hjerte-kar-sygdom

Patienter med svær paradentose har 6,6 gange større sandsynlighed for også at have hjertekar-sygdomme i forhold til andre, viser en undersøgelse fra Københavns Universitet og Bispebjerg Hospital.

# ONDT I RYGGEN?

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Når det sker, har du bedst af at være aktiv og bevæge dine muskler og led – også selv om det gør ondt. Det viser forskningen.

Scan koden, og få fem gode råd, som kan hjælpe jer i gang.



Bevæg dig ind på [jobogkrop.dk](http://jobogkrop.dk) og se, hvad I kan gøre på arbejdspladsen.

**Job&krop**  
- forebyg smerter  
i muskler og led

## Medlemspulsen

### Nye deltagere er velkomne!

Medlemspulsen er **FOAs medlemspanel**, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål.

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod om præmier til deltagerne. Du kan tilmelde dig ved at gå ind på [www.foa.dk/medlemspulsen](http://www.foa.dk/medlemspulsen)

Du skal være medlem af FOA og have en e-mail-adresse.

### Vinderne i januar og februar

Du kan vælge mellem et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

#### Hovedpræmien

##### Januar

Lisa Fyrst  
Axel Munchsvej 22  
8550 Ryomgård

##### Februar

Tom Heintzelmann Møller  
Brettevillesgade 12, 1. tv  
9000 Aalborg

#### Gavekort på 300 kr. til Coop

##### Januar

- Annie Herdis Thorsen, Tjørnegårdsvej 17 B, 4000 Roskilde
- Ester Marie Petersen, Granhøjen 51, 8660 Skanderborg
- Rikke Lorey Kjærsgaard, Granlunden 57, 2635 Ishøj
- Bodil Linnemann, Solbakken 5, 9510 Arden
- Anne-Lise Kokholm, Skippergade 11, 9340 Asaa

#### Gavekort på 300 kr. til Coop

##### Februar

- Lis Sloth, Markvænget 9, 8800 Viborg
- Sanne Outzen Nissen, Thorsvej 44, 4300 Holbæk
- Annie Nøhr Koldtoft, Lærkevej 48, 4000 Roskilde
- Michelle Panduro, Frisenborgvænget 9, 7000 Fredericia
- Helle Olsen, Gyrstinge Præstemark 19, 4100 Ringsted



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om fuldkorn, der indeholder en masse næringsstoffer.

## mad med klinken



### Månedens råvare: Perler og korn

Fuldkorn indeholder mange næringsstoffer og fibre, der virker mættende og godt for fordøjelsen. Kerner fra korn findes i mange varianter. Hvede, spelt, ølands-hvede, rug og byg er gode sorter at bruge i både varme retter og salater. Perler er hele korn, der er poleret i overfladen. Ristede korn er varmebehandlede korn.

Derfor er kogetiden for disse to typer kortere end for hele kerner, som koges i 50-60 minutter: Perlespelt eller -rug koges i rigeligt, letsaltet vand i ca. 13-20 minutter. Ristede korn koges i 20 minutter, tilsæt salt til kogevandet, og lad kornet trække under låg i 20 minutter.

#### Lun kornsalat med broccoli, ost og lammekotelet

Til 4 personer

- 200 g hele korn, kerner eller perler
- 200 g skalotteløg
- 500 g broccoli
- 2 spsk. olivenolie
- salt og friskkværnet peber
- ca. 1 dl vand
- 100 g fast komælksost, f.eks. Vesterhavssost
- 4 dobbelte lammekoteletter eller steaks
- evt. 1 spsk. olivenolie
- Kog korn eller perler som beskrevet ovenfor. Kog til de har tilpas bid og ønsket mørhed.
- **Lad dem dryppe af i et dørslag.**
- **Del broccolien i små buketter.** Skræl det groveste af stilkene og hak stilkene i små stykker.
- **Pil løgene og hak dem fint.**
- **Steg løgene klare i olie i en tykbundet gryde ved middel varme.** Krydr med salt og peber.
- **Tilsæt broccolien og en anelse vand.** Læg låg på gryden og damp 4-5 min., til broccolien er tilpas mør. Tilsæt den kogte korn og små stykker ost. Smag til med salt og peber.
- **Kotelet:** Lav nogle snit i fedtkanten på koteletterne. Hold dem sammen med to gafler eller en køkkenpincet med fedtkanten mod en varm pande, så fedtet smelter lidt fra og kanten bliver brun.
- **Brun koteletterne på hver side i deres eget fedt eller evt. olie på den rygende varme pande.** Krydr med salt og peber på begge sider. Skru ned og lad kødet stege ca. 5 min. på hver side, til det er færdigt.
- **Spis lammekoteletterne med lun kornsalat med broccoli og ost.**



**Katrine Klinken** er faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent for flere magasiner. Hun har skrevet en stribe kogebøger for børn og voksne.



foto: Colourbox

#### Lav en frokostsalat af rester

Det kendte danske smørrebrød med pålæg er udviklet ud fra rester fra den varme aftensmad. Kendte eksempler er kartoffelmad, et stykke med steg og hønse Salat. I dag laver vi også mad fra andre lande og har derfor andre rester, der ikke alle er gode på en rugbrødsmad, men f.eks. kan bruges til en frokostsalat.



#### Syrlig smag virker forfriskende

Syrlig smag er god i eller til meget mad. F.eks. smager syrlig dressing godt til stegt mad, selleri og rødbeder, der virker forfriskende på munden. Syrlige madvarer er balsamisk eddike, vin-, frugt-, krydder- og lagereddike. Det gælder også citrusfrugter og syrlige bær og frugter – som f.eks. ribs, stikkelsbær, æbler og tomater – vin samt syrnede mælkeprodukter: yoghurt, creme fraiche og kærnemælk.

# HELLERE EN LILLE STÆRK BANK ...



## ... end en stor og dyr

I PenSam Bank er det hele meget enkelt og meget billigt. For vi har hverken erhvervskunder eller filialer, og vi gør ikke forskel på folk. I stedet får du billige lån, lave gebyrer og din egen rådgiver.

Lyder det ikke stærkt?

Se på [pensam.dk/tjek](http://pensam.dk/tjek)  
og se, om vi passer sammen  
– eller ring nu på **44 39 39 56**

**PenSam**  **BANK**

## PenSam indkalder til fælles forbrugergruppemøde den 25. april 2013 på Hotel Comwell Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem senest 30 dage før mødet afholdes til PenSam, Ledelsessupport, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Hvis du vil deltage i det fælles forbrugergruppemøde, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at ringe på telefon 44 39 31 33 eller sende en mail til [lew@pensam.dk](mailto:lew@pensam.dk). Alle deltagere kan få tilsendt dagsorden med bilag ved at henvende sig til PenSam.

Du kan også se indkaldelsen til det fælles forbrugergruppemøde på PenSam's hjemmeside [www.pensam.dk](http://www.pensam.dk)

**PenSam**



VENDLET V5 vandt prisen som

### Best Product of the Show

på konferencen  
"Moving & Handling People 2013" i London



Se mere på:  
[www.vendlet.dk](http://www.vendlet.dk)

Kontakt os på:  
Tlf: 9631 0050



#### TEAM BENNS TILBYDER:

- Flest rejsemål • Bedste priser
- Kompetence/erfaring • Stort fagligt program
- Tryghed & sikkerhed • At gøre arbejdet for dig

Erfaring i grupperejser siden 1963

## Studierejser for Social- & Sundhedssektoren

**AMSTERDAM** • med bus • 6 dage/3 nætter

fra kr. **1.335**

**FIRENZE** • med fly • 5 dage/4 nætter

fra kr. **2.925**

**AMSTERDAM** • med fly • 5 dage/4 nætter

fra kr. **2.025**

**BUDAPEST** • med fly • 5 dage/4 nætter

fra kr. **2.070**

**PRAG** • med bus • 6 dage/3 nætter

fra kr. **1.170**

**PRAG** • med fly • 5 dage/4 nætter

fra kr. **1.690**

Forslag til studiebesøg i Prag: Besøg på plejehjem, hospital, børnehjem eller institution for fysisk og psykisk handicappede.



Kontakt Louise  
på tlf: 46 91 02 49  
[lok@team-benns.com](mailto:lok@team-benns.com)



Mød os på  
[facebook.com/TeamBenns](https://www.facebook.com/TeamBenns)

**TEAM BENNS**  
Dit personlige rejsebureau



## FOA 1

**Seniorklubben for arbejdsledere i FOA 1** afholder generalforsamling 19. april kl. 10.30 på Wilhelm Thomsens Alle 9, Valby. Dagsorden iflg. lovene.

## Frederikshavn

**Foredrag** 16. april kl. 19-21 i Sæby Kulturhus, Rådhuspladsen 2, lokale 2 og 3. Trivselspilot Helle Bentzen: Motivation til at ændre din indstilling og din hverdag samt lysten til at tage ansvar og handle. Gratis for medlemmer, ikke-medlemmer 50 kr. Der serveres kaffe/the og småkage. Tilmelding på 46 97 11 70 eller [frederikshavn@foa.dk](mailto:frederikshavn@foa.dk) senest 11. april.

**Seniorene.** 17. april kl. 13: Konsulent Lone Kjeldsen Hessellund fra BIO Teknik ApS informerer os om pulserende magnetfelt-terapi. Gra-

tis adgang. Lone er vært ved kaffe/the. Tilmeld. senest 10. april. 15. maj kl. 14: Foredrag ved Erik Christensen om det gamle Frederikshavn (Bangsbo). Pris 20 kr. inkl. kaffe/the. Tilmeld. senest 7. maj til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

## Frederikssund

**Generalforsamling** 30. april kl. 17 på Metalskolen i Jørlunde. Formandsformand Dennis Kristensen fortæller om den danske model samt OK13. Medlemskonkurrencen afsluttes med lodtrækning om 2 stk. iPads. Læs mere på [www.foa.dk/frederikssund](http://www.foa.dk/frederikssund).

**Seniorklubben** byder 17. april kl. 13.30 på Cafe-dag med humor og klaver med Mogens Hansen. Forfatteren Lars Kanit leverer et program med akupunktur til lattersmusklerne samt et par syng-mednumre. Amerikansk lotteri og bestyrelsens hjemmebak til kaffen. 15. maj: Den årlige udflugt. Pris: 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for gæster. Ret til æn-

## Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på [www.tillidszonen.dk](http://www.tillidszonen.dk) – dit værktøj i hverdagen



dringer forbeholdes. Tilmelding til udflugten er bindende, betaling senest på mødet 17. april. 18. september kl. 13.30: Foredrag: Irland rundt på cykel.

## Mariagerfjord Social- og Sundhedssektoren

inviterer til medlemsaften 3. april kl. 19-22 hos Beaute Pacificque Ambulatoriet, Smedevænget 12, Hadsund. Mulighed for at få en ultralydsscanning af huden og for køb af produkter til favorable priser. Firmaet giver kaffe og småkager, men ønsker deltagerne at bidrage med hjemmebak, er man velkommen til at oplyse det ved tilmelding. Maks. 30 deltagere – først-til-mølle er

gældende. Tilmeld. senest 2. april på 46 97 13 73 – husk cpr-nr.

## Odense

**Seniørfællesklub.** 30. maj kl. 14-16. Niels Ole Frederiksen kommer og fortæller om sin 'opvækst' i Horsens Fængslen i FOA, Store sal Vesterbro 120, Odense C. Kaffe og kage serveres. Tilmelding til Gruppe D, Therese Rasmussen (66 18 82 08) Gruppe N, Grethe Bahn (60 84 29 34), Gruppe Y, Inge Egeberg (kl. 16-19 på 40 71 12 05).

## Seniorgruppe D. 11.

april kl. 14: Manden med kufferten – Kjeld Nielsen – har kufferten fuld af gammelt værktøj, som han vil holde et spændende foredrag om i Toldbodgade 5-7. Kl. 16: Ekstraordinær generalforsamling (valg af kasserer). 18. april kl. 13 i Vesterbro 120: Sjov og hyggelig forårsfest med god mad + ½ flaske rødvin eller hvidvin pr. person. Joan spiller op til en svingom. Pris 125 kr. Tilmeld. senest 11. april. 23. maj: Vores sommerudflugt går i år til Krengerup Gods, hvor vi skal besøge Hørvævs-

og Skodamuseet. Kl.13 fra P-pladsen Ålørkke Allé/Rugårdsvej. Bus, entre, kaffe + brød: 100 kr. 14.-18. aug.: 5-dages bustur til Barlinek i Polen. Næsten nyt hotel med panoramaudsigt over søen. ½ pension med en supergod forplejning. Pris med udflugter: 2.470 kr. Tillæg for eneværelse 400 kr. (Begrænset antal). Ved tilmeld. betales 500 kr. Tilmeld. sker efter først til mølle-princippet til Lilly – 40 27 30 50 – eller ved klub-arrangementer.

## Seniorgruppe Y. 23.

april kl. 10.30-?: Biograf-tur til Banegårdens biograf. Kaffe og kage inden vi ser film. Vi ved endnu ikke, hvilken film der bliver vist. Pris 70 kr. 7. maj kl. 10-14: Banko. Klubben giver 48 gevinster + 4 ekstra nr. Medbring selv mad. Øl og vand kan købes. Kl. 9.30-10 er der indbetaling i Store sal, Vesterbro 120 til besøg på Hjelholts uldspinderi. Pris for medl. 200 kr. – ikke-medl. 300 kr. Hattefest, pris 50 kr. 21. maj kl. 9-?: Besøg på Hjelholts uldspinderi. Hvis der parkeres ved TV 2 på Rugårdsvej, skal

**Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:**  
[www.foa.dk/publikationer](http://www.foa.dk/publikationer)

det oplyses ved tilmelding. Vi mødes ved busen i Dannebrogsgade kl. 8.50. Vi ser de gamle maskiner arbejde og kommer i butikken og efter spiser vi på en kro. 4. juni kl. 17-23: Hattefest. Kom med en sjov hat på. Vi giver smørrebrød. Palle Krabbe underholder. Tag din dansepartner med. Øl og vand kan købes.

## Roskilde

**Seniorklubben.** Generalforsamling 8. april kl. 12.30 på Kildegården, Håndboldklubbens lokale, Helligkorsvej 5, Roskilde. 2. maj kl. 10-16.30: Sommerudflugt. Tilmelding klubben.

## PenSam seniormøde 9.

og 15. april kl. 13-16 i FOA Roskilde, Fuglebakken 2, Roskilde. Tilmeld. hos PenSam. 1. maj kl. 8.00: Som altid afholdes der 1. majarrangement i afdelingen på Fuglebakken 2, Roskilde.

## FOA-afdelinger

**FOA - Fag og Arbejde**  
Stauings Plads 1-3  
1790 København V

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

**Kontortid:**  
Mandag-torsdag: 8:30-16:00  
Fredag: 8:30-15:00

### FOA-afdelinger:

**Afd. 1:** 46 97 11 00  
[foa1@foa.dk](mailto:foa1@foa.dk)  
**Bornholm:** 46 97 33 13  
[bornholm@foa.dk](mailto:bornholm@foa.dk)  
**Brønderslev:** 46 97 10 30  
[broenderslev@foa.dk](mailto:broenderslev@foa.dk)  
**Esbjerg:** 76 10 93 50  
[esbjerg@foa.dk](mailto:esbjerg@foa.dk)  
**Frederikshavn:** 46 97 11 70  
[frederikshavn@foa.dk](mailto:frederikshavn@foa.dk)  
**Frederikssund:** 46 97 12 00  
[frederikssund@foa.dk](mailto:frederikssund@foa.dk)  
**Guldborgsund:** 46 97 17 50  
[guldborgsund@foa.dk](mailto:guldborgsund@foa.dk)  
**Herning:** 46 97 12 60  
[herning@foa.dk](mailto:herning@foa.dk)  
**Hjørring:** 46 97 13 46  
[hjoerring@foa.dk](mailto:hjoerring@foa.dk)

**Holbæk:** 46 97 14 00  
[holbaek@foa.dk](mailto:holbaek@foa.dk)  
**Holstebro:** 46 97 14 14  
[holstebro@foa.dk](mailto:holstebro@foa.dk)  
**Horsens:** 46 97 14 55  
[horsens@foa.dk](mailto:horsens@foa.dk)  
**Kolding:** 46 97 15 76  
[kolding@foa.dk](mailto:kolding@foa.dk)  
**KLS:** 46 97 15 00  
[kls@foa.dk](mailto:kls@foa.dk)  
**Køge:** 46 97 16 00  
[koege@foa.dk](mailto:koege@foa.dk)  
**Lillebælt:** 46 97 36 10  
[lillebaelt@foa.dk](mailto:lillebaelt@foa.dk)  
**LFS:** 35 44 45 46  
[lfs@lfs.dk](mailto:lfs@lfs.dk)  
**Lolland:** 46 97 30 00  
[lolland@foa.dk](mailto:lolland@foa.dk)

**Mariagerfjord:** 98 51 21 11  
[mariagerfjord@foa.dk](mailto:mariagerfjord@foa.dk)  
**Midtsjælland:** 46 97 19 70  
[midtsjaelland@foa.dk](mailto:midtsjaelland@foa.dk)  
**Nordsjælland:** 46 97 33 90  
[nordsj@foa.dk](mailto:nordsj@foa.dk)  
**Nordvestsjælland:** 46 97 14 77  
[nordvestsj@foa.dk](mailto:nordvestsj@foa.dk)  
**Odense:** 46 97 18 00  
[odense@foa.dk](mailto:odense@foa.dk)  
**Randers:** 46 97 19 00  
[randers@foa.dk](mailto:randers@foa.dk)  
**Roskilde:** 46 97 19 90  
[roskilde@foa.dk](mailto:roskilde@foa.dk)  
**Silkeborg-Skanderborg:**  
46 97 20 20  
[silkeborg-skanderborg@foa.dk](mailto:silkeborg-skanderborg@foa.dk)

**Teknik- og Servicesektoren.** Generalforsamling 15. april kl. 17 i FOA Roskilde, Fuglebakken 2, Roskilde.

**Kost- og Servicesektoren.** Generalforsamling 17. april kl. 19 i FOA Roskilde, Fuglebakken 2, Roskilde.

**Pædagogisk Sektor.** Generalforsamling 29. april kl. 19 på Tune Kurssenter, Grevevej 20, Greve.

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 30. april kl. 19 på Restaurant Håndværkeren, Hersegade 9, Roskilde.

### Silkeborg-Skanderborg

**Social- og Sundhedssektoren/Pædagogisk Sektor.** 17. april kl. 17-19.30 hos FOA, Dalgasgade, Silkeborg. Kursus i eksamensteknik for elever på social- og sundhedsuddannelsen og pædagogisk assistentelever. Gratis for elever som er medlem af FOA Silkeborg-Skanderborg. Tilmeld. senest 16. april kl. 12 på 46 97 20 20 eller [silkeborg-skanderborg@foa.dk](mailto:silkeborg-skanderborg@foa.dk). Husk at

oplyse navn og cpr-nr. Begrænset antal. 9.-12. maj: Djurs Sommerland. Billetter kan købes kontant i afdelingen til 120 kr. pr. medlem. Børn u. 3 år gratis. Maks. 6 billetter pr. medlem. 25. og 26. maj eller 15. og 16. juni: Legoland. Billetter kan købes kontant i afdelingen til 140 kr. pr. medlem. Børn u. 3 år gratis. Maks. 6 billetter pr. medlem.

**Seniorklubben.** 18. april kl. 11.30: Papirmuseet Silkeborg – rundvisning og frokost. Drikkevarer for egen regning. Pris 100 kr. Tilmeld på 46 97 20 20. Se mere på [silkeborg-skanderborg@foa.dk](mailto:silkeborg-skanderborg@foa.dk).

### Sønderborg

**Seniorklubben.** 21. marts kl. 14: Gadesygeplejerske i Sønderborg, tilmeld. 21. febr.-15. marts. 4. april kl. 19-21: Vinprøvesmagning, tilmeld. 21. febr.-27. marts. Alle arrangementer i FOA Sønderborg. 16. april kl. 14: Kegletur, Nord-Als Idrætscenter, tilmeld. 21. marts-12. april. 13.-17. maj: Årets ferietur til Bornholm. Tilmeld. og betaling senest 22. marts. 30. maj

kl. 13.30: Halvårsafslutning i Lystbådehavnen i Høruphav. Tilmeld. 1.-24. maj. Læs mere om arrangementerne på hjemmesiden: [www.foa.dk/soenderborg](http://www.foa.dk/soenderborg). Tilmelding på tlf. 46 97 34 00 eller mail: [fagl020@foa.dk](mailto:fagl020@foa.dk). Som efterløner er du automatisk medlem af klubben.

### Sønderjylland

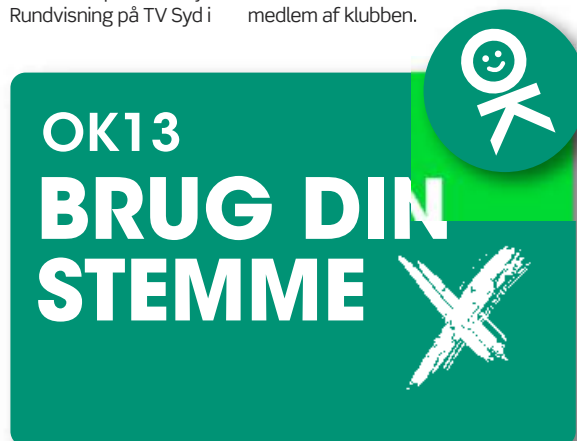
**Seniorklub.** 16. april kl. 13: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13, bowlingen starter kl. 15-16. Samkørsel fra Rødekrø kl. 12. Ikke-medlemmer 150 kr. Tilmeld. til afdelingen på 46 97 35 00 senest 8. april. 30. maj: Rundvisning på TV Syd i



Læs mere

om arrangementerne på [www.fagbladetfoa.dk/ekstra](http://www.fagbladetfoa.dk/ekstra)

Kolding fra kl. 18.45-21.15. Maks. 50 personer, mindst 30 personer. Der arrangeres bus-transport. Tilmeld. til afdelingen på 46 97 35 00. senest 29. april. Årsprogrammet ligger i afdelingen og på [www.foasyd.dk](http://www.foasyd.dk). Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, for medlemmer, ikke-medlemmer skal betale 30 kr. Ikke-medlemmer skal betale entreprisen ved arrangementer. Som efterløner er du automatisk medlem af klubben.



**Skive:** 46 97 20 80  
[skive@foa.dk](mailto:skive@foa.dk)

**Social- og Sundhedsafdelingen**  
[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk) 46 97 22 22

**Sydfyn:** 46 97 27 27  
[sydfyn@foa.dk](mailto:sydfyn@foa.dk)

**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[sydsj@foa.dk](mailto:sydsj@foa.dk)

**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[soenderborg@foa.dk](mailto:soenderborg@foa.dk)

**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[soenderjylland@foa.dk](mailto:soenderjylland@foa.dk)

**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
[thistedmorsoe@foa.dk](mailto:thistedmorsoe@foa.dk)

**Varde:** 75 21 01 00  
[varde@foa.dk](mailto:varde@foa.dk)

**Vejle:** 75 82 52 88  
[vejle@foa.dk](mailto:vejle@foa.dk)

**Viborg:** 46 97 30 30  
[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)

**Aalborg:** 46 97 31 31  
[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@foa.dk)

**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)

#### PMF-afdelinger:

**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[pmf-afd1@foa.dk](mailto:pmf-afd1@foa.dk)

**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[pmf-afd4@foa.dk](mailto:pmf-afd4@foa.dk)

**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50  
[kbhsyd@foa.dk](mailto:kbhsyd@foa.dk)

**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
[pmffyn@foa.dk](mailto:pmffyn@foa.dk)

#### PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39

**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto:pensam.dk)

## om bladet

**Forsideillustration:**  
Niels Åge Skovbo



Medlem af  
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

**Oplag:** 206.000/4. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**  
12. marts

**Indlæg til 'det sker'**  
sendes til både Dorthe Møller,  
[dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk) og Mark Nixon,  
[mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Frist til nummer 3:** 2. april

**Annoncer:**  
DANSK MEDIAFORSYNING  
Telefon: 70 22 40 88  
[www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**  
Nummer 3:  
10. april

**Nummer 3** udkommer  
2. maj

**Udgiver:**



Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
Telefax: 46 97 22 90  
[foa.dk](mailto:foa.dk) · e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)



**Dit fagblad i fire versioner**  
Vidste du, at dit fagblad  
udkommer i fire forskellige  
versioner?

Der er en version til hver af FOAs  
fire sektorer: På forsiden øverst  
til venstre står der, hvilken ver-  
sion af bladet der er tale om.  
Hvis du får en forkert version  
af bladet, så giv besked til din  
lokale FOA-afdeling.

# quizen

## Kan du dit fagblad?

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

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

**Send dit svar** til konkurrence@foa.dk senest den 12. april. Du kan også besvare quizen online på [www.foa.dk/quiz](http://www.foa.dk/quiz)

**Kun medlemmer** af FOA kan deltage i lodtrækningen.

**Vinder** af quizen i Fagbladet FOA nr. 1 blev Heidi B. R. Johnsen, Roskilde

**1. Siden efteråret 2008 er ledigheden blandt FOAs medlemmer**

- A. Fordoblet
- B. Tredoblet
- C. Firedoblet



**2. Hvor meget forventes priserne at stige i 2013**

- A. 0,7 procent
- B. 2,2 procent
- C. 1,8 procent

**3. Sosu-assistent Søren Groth Petersen skrev et åbent brev for at gøre opmærksom på**

- A. Den lave løn i hjemmeplejen
- B. Den dårlige organisering af arbejdet
- C. Læderlugt i hjemmeplejens biler

**4. Perlespelt og -rug kan bruges til både varme retter og salater - men hvor længe skal det koge?**

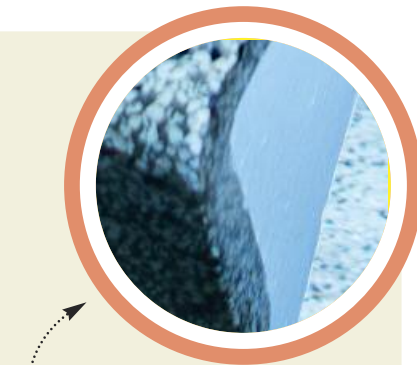
- A. 13-20 minutter
- B. 20-27 minutter
- C. 27-30 minutter

**5. Daglejer Rikke Glerup Hangaard har sparet 18.000 kroner om året ved at**

- A. Cykle på arbejde
- B. Forhandle med banken
- C. Kvitte smøgerne

**6. Hvor mange medlemmer af FOA læser Fagbladet FOA hver gang eller næsten hver gang, det udkommer?**

- A. 67 procent
- B. 78 procent
- C. 89 procent



**7. Vi er gået tæt på et af billederne fra dette blad. Kan du se, hvad det forestiller?**

- A. Den Blå Grotte på Capri
- B. Et trappetrin
- C. Dennis Kristensens pyjamas

**8. I hvilke kommuner har FOA gennemført projekter om velfærdsledelse?**

- A. Esbjerg og Frederikssund
- B. Roskilde og Lolland
- C. Næstved og Tønder

**9. Da Klaus Walther fik 37.000 kroner i kompensation for sin fleksibilitet, brugte han pengene på**

- A. En rejse til New Zealand
- B. En brugt motorcykel
- C. Sin søns konfirmation

### det sker

**1. april**

FOAs overenskomst fra 2011 udløber.

**7. april**

Verdens Sundhedsdag, som fejrer grundlæggelsen af WHO i 1948. I år er temaet højt blodtryk.

**8. april**

Tilmedlingsfrist for FOA-Camping på Bornholm.

**10. april**

Landsmøde for pædagogiske konsulenter.

**18. april**

Skolekonference for Teknik- og Serviceteknoren.

**18. april-16. maj**

Tour de Future med Mellemfolkeligt Samvirke. I år sættes der fokus på benzin lavet af mad.

**22. april**

Jordens Dag. Så skal vi huske på verdens miljøproblemer.

**1. maj**

Arbejdernes internationale kampdag. Se efter FOA-arrangementer på [www.foa.dk](http://www.foa.dk)



TRÆT  
TRÆT  
TRÆT

## ❖ 9 ud af 10 kvinder mangler jern

Træthed og manglende energi er et velkendt tegn på, at kroppen er i underskud af jern. Men føler du dig bleg eller svimmel, kan det også være et fingerpeg om, at kroppen mangler jern.

Floradix® Kräuterblut er et velsmagende urte – jerntilskud, der med sit indhold af syrlige naturlige ekstrakter fra blomster, frugter og bær, optages særligt godt.

Floradix® Kräuterblut er mild ved maven og er ikke tilsat nogen form for sukker, eller konserveringsmidler.

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på [www.mezina.dk](http://www.mezina.dk).

\*Kvinder i den fødedygtige alder



Scan koden og læs mere om produktet.



# praxis®

## Spar op til 25%

- på populære modeller til arbejde og fritid!



Azur

Lilla

Lime

Sort

Rød

- Når du er med på moden

Vatteret dynejakke til damer i blød nylonkvalitet med kanalsyet fyld. Denne model er designet i et moderigtigt look og sidder perfekt. KANON PRIS!

**Model 98891**

Fåes også til herrer

Dame jakke med taljering  
Str. S - 3XL

**Praxis Stretch Sport**  
- 2-vejs strækkvalitet!



Model 96302

Model 96306

**Sporty buks**

Med stræk i begge retninger og mange detaljer. Meget funktionel til brug i træningslokalet, plejesektoren, på klinikken eller til sport og fritid.

Fåes i sort og hvid.  
Str. XXS/34 - 4XL/50

Frit valg  
kr. 399,-/349,-  
2 stk. kun  
kr. 600,-

Frit valg  
kr. 399,-  
2 stk. kun  
kr. 700,-



Sort Rød Mocca



Lys blå

Navy

Lilla

**Fleece-jakker**

Super blød og lækker kvalitets-fleece, der ikke "fnuller". Sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet normalt koster.

**Model 98804**

Dame fleece-jakke med taljering  
Str. XS - 3XL

**Model 98802**

Unisex fleece-jakke  
Str. S - 3XL  
Sort op til 5XL



Frit valg  
kr. 329,-  
2 stk. kun  
kr. 500,-

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 15.04.13 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

**Bestil på 97 12 82 82 eller [www.praxiswear.dk](http://www.praxiswear.dk)**

**Praxis**  
Hammershusvej 16 i  
DK-7400 Herning