

Fagbladet **FOA**

5

GODE RÅD
til at forebygge
vintertristhed
SIDE 32

fokus:
**FÆRRE ANSATTE
- FLERE VRID**
Travlheden sætter sig i kroppen
hos FOA-medlemmer
SIDE 8

REDDET PÅ STREGEN
FOA hjalp PTSD-ramte Ole
med at få en førtidspension
SIDE 22

PEDELTEAM AFLYST
Kompleksiteten af opgaverne
kom bag på politikerne
SIDE 6

FOA-medlemmer passer på pengene

SPAREJUL ER COOL

**Mie Trab spotter de bedste tilbud
- se hvordan**
SIDE 26



Forvredne stillinger

Indførelsen af velfærdsteknologi og hjælpemidler ude på arbejdspladserne burde logisk set føre til færre dårlige arbejdsstillinger. Desværre går det den stik modsatte vej.

I en ny undersøgelse svarer over halvdelen – 51 procent – af FOAs medlemmer, at de har mange bøjede og forvredne stillinger. For to år siden var det 38 procent, der kom med dette nedslående svar. Det er en stigning på hele 13 procentpoint.

Det er ikke fordi, de ansatte ikke kender til de smarte hjælpemidler og de korrekte arbejdsstillinger. Det gør de. De har bare ikke tid til at bruge dem!

Når der bliver stadig flere, der skal have hjælp pr. ansat, og kampen mod uret er hverdagskost – ja, så går de gode intentioner fløjten. Man venter ikke på, at barnet selv kravler op på skiftebordet. Man dropper hjælpemidlet til en forflytning. Man bruger for store armsving, når man gør rent.

Den kurs er direkte faretruende. Eksempelvis er risikoen for diskusprolaps specielt høj ved en kombination af løft og vrid.

Derfor lyder budskabet til de ansvarlige for de offentlige pengekasser og normeringer: Kan vi så få noget anstændighed? Giv de ansatte tid til at passe på sig selv og undgå skader. ★

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

Ikke tid til at passe på ryg og knæ

Pædagogmedhjælper Dorte Frederiksen kan godt mærke i sin krop, at hun og kollegerne har fået flere børn at tage sig af.

Side 8



GUIDER

12 tekniske service-
medarbejdere kører
rundt på Segways
og hjælper turister
i Hjørring Kommune.

Side 16

PÅ



Tænd mas- ser af lys

Sådan jager du
vintertristheden væk.

Side 32



TO HJUL



Spareplan taget af bordet

Pedel John Linde-
kilde fik politikerne
i Ringkøbing-Skjern
Kommune til at
udskyde besparel-
ser på skoleområdet
på ubestemt tid.

Side 6

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	18
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
Din sundhed	32
Mad med Klinken	39
Quizen	42

tema
sparejul

Sådan får du råd til julen

Hvert tredje FOA-
medlem sparer på
julegaverne i år.
Få gode råd.

Side 26-31

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

nyt

1,3

milliarder kroner har FOA skaffet medlemmer i erstatninger for anerkendte arbejdsskader i perioden 2006-10.

Kilde: 'Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2006-2011', oktober 2012



Foto: Jørgen True

OK13

I 2013 skal der forhandles overenskomster for offentligt ansatte. Hvis der bliver konflikt, skal man være indmeldt i FOA den 1. januar 2013 for at kunne få konfliktunderstøttelse.



Læs mere

Følg overenskomstforhandlingerne på www.foa.dk. Test din viden om overenskomster og vind en rejse på www.arduok.dk



De har fjernet sikkerheden, så der nu kun er fleksibilitet tilbage i flexicurity-modellen.

BJARNE SØRENSEN, FORMAND FOR DANSK METAL, TIL WWW.FAGLIGTANSVAR.DK

Arbejdspladsbesøg.

Mange FOA-arbejdspladser havde i uge 46 besøg af deres fagforening. FOA Sydsjælland besøgte blandt andet Næstved Madservice, hvor køkkenmedhjælper Tommy Lindquist her viser rundt og forklarer ungdomsrepræsentant Stine Larsen (tv.) om produktionen.

Tror du, akutpakken virker?

Vil din arbejdsplads bruge akutpakken ved kommende ansættelser?

Vi har spurgt tillidsvalgte på forskellige arbejdspladser.



Laila Marie Hansen, sosu-assistent, fællestillidsrepræsentant, Rigshospitalet

Hverken-eller

Vi social- og sundhedsassistenter er en gruppe, ledelsen ikke ønsker på hospitalerne i Region Hovedstaden, så for os kommer der ingen job, hverken den ene eller anden slags.



Leif Devitt Møller, kontorbetjent, tillidsrepræsentant, jobcenter i København

Nødt til det

Jeg vil tro, at Jobcentret opretter akutjob i en eller anden stilling. Det bliver de næsten nødt til. Men det bliver ikke i min faggruppe, for vi er fuldt bemandet.



Lone Bruhn Poulsen, pædagogmedhjælper, tillidsrepræsentant, Tønder

Lidt bekymret

Jeg håber, vi stadig har vores medbestemmelse, og at vi ansætter de mest kvalificerede. Men det er sparetider, og man kan være bekymret, når der er en økonomisk bonus til arbejdsgiveren.



Diana René Larsen, rengøringsassistent, arbejdsmiljørepræsentant, Slagelse

Ingen akutjob

Jeg arbejder i socialpsykiatrien, og hvis der endelig skal ansættes, tror jeg ikke, stillingerne bliver akutjob.

Ingen redningskrans til langtidsledige

Intet tyder på, at akutjob hjælper de arbejdsløse FOA-medlemmer, der er ved at miste deres dagpenge.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen Truc



“Jeg tror ikke på, at et akutjob vil hjælpe mig i arbejde, vi er jo alt for mange om de stillinger,” siger **Bethina Wøkk Højby**. Hun er lige som mere end 1.000 andre sosu-hjælpere i fare for at miste sine dagpenge efter nytår.

Frygten for, at et akutjob ikke bliver hendes redningskrans, kan Bethina Wøkk Højby få bestyrket af en undersøgelse blandt FOAs tillidsrepræsentanter. Loven om akutjob gør det muligt at prioritere en langtidsledig blandt ansøgerne, også selv om den pågældende ikke er bedst kvalificeret. Men den er FOA-arbejdspladserne slet ikke med på. Det store flertal vil ansætte den bedste ansøger.

Pengepræmie betyder intet

Heller ikke en mulig pengepræmie gør indtryk.

“De 25.000 kroner, der lokkes med, får ikke flere i arbejde. Det er klatskillinger for en arbejdsgiver,”

“Jeg har søgt **revl og krat**. Man bliver knækket af det, jeg bliver kulret og føler mig ikke noget værd,” siger arbejdsløse sosu-hjælper Bethina Wøkk Højby.

mener en af FOA-tillidsrepræsentanterne. Holdningen deles af **Lis Sønderby**, forstander på Bispebjerg-hjemmet i København.

“Det vigtigste er at få den rette medarbejder. Jeg har et lønbudget på 31 millioner kroner, så 25.000 kroner gør ikke den store forskel.”

I Københavns Kommune lægger overborgmester **Frank Jensen** stor vægt på at få oprettet 300 akutjob. Men det rækker ikke ved ansættelseskompetencen.

“Den ligger på institutionerne. Derfor kan vi ikke sikre, at hvert akutjob bliver besat med en langtidsledig. Men vi vil leve op til vores målsætning, og det betyder nok, at vi skal slå mere end 300 akutjob op,” siger Frank Jensen. ★

Akutjob

- Private og offentlige arbejdsgivere har aftalt med regeringen, at 12.500 ledige stillinger skal gøres til akutjob til ledige, der er tæt på at miste dagpengere retten.
- Staten giver 25.000 kr. til ansættelse i akutjob, hvis den strækker sig udover et år.
- Finansloven for 2013 giver også de disse ledige ret til uddannelse i et halvt år, mens de modtager kontanthjælp.

Mange FOA'er truet

2.288 arbejdsløse FOA-medlemmer risikerer at miste deres dagpengere i første halvår af 2013. Næsten halvdelen – 1.009 – er sosu-hjælpere.

Hvem er mest truet?

Se hvilke faggrupper, der er mest truede af langtidsarbejdsløshed og risiko for at miste dagpengere retten.



Læs mere

www.foa.dk/fagbladet/ekstra

fida@foa.dk

Politikerne fik øjnene op

En synliggørelse af pedellernes arbejdsopgaver har betydet, at centraliseringen af drift og vedligehold i Ringkøbing-Skjern Kommune er blevet udskudt på ubestemt tid.

Af Martin Hammer

En plan om at spare to millioner kroner ved at centralisere drift og vedligeholdelse af bygningerne i Ringkøbing-Skjern Kommune, er taget af bordet. Det skete efter indsigelser og protester fra pedellerne, der kunne påvise, at politikerne undervurderede omfanget og kompleksiteten af deres arbejde.

John Lindekilde, tillidsrepræsentant for pedellerne på skoleområdet, sendte et brev til politikerne, hvor han oplyste 126 arbejdsopgaver, han varetager på sin skole. Det fik politikerne til at sætte beslutningen på pause.

“Pedellernes arbejde er blevet synliggjort, og det har vist, at de er den lim, der får det hele til at hænge sammen. Vi har lyttet til kritikken, så planerne er syltet og bliver måske helt droppet,” siger **Lone Andersen**, medlem af Erhvervs og Økonomiudvalget for Venstre.

Planen lagt på is

Pedellerne var også bekymrede for, hvad det ville betyde at miste tilknytningen til bygningerne, og de indvendte, at det ville give en masse uproduktiv transporttid, hvis institutionerne skulle rekvirere pedeller hver gang, der skulle foretages noget.

“Vi er blevet klogere af de høringssvar. For mig er det vigtigt, at kompetencen hos det tekniske personale ikke bliver udvandet, at de kan planlægge egne opgaver, er tæt på deres arbejde og ikke får så meget kørsel rundt i kommunen,” siger viceborgmester **Esben Lunde Larsen** (V).

Planerne er udskudt, men kommunen ønsker stadig at effektivisere bygningsvedligeholdelsen. Pedellerne vil gerne diskutere nye modeller og har tilbudt styregruppen at deltage.

“Jeg ser muligheder for en model med mere samarbejde på tværs af faggrænser og ressourcer og med mere uddannelse. Og vi kan også rumme de institutioner, som i dag ikke har en pedel tilknyttet, hvis vi altså får tilført det nødvendige personale,” siger John Lindekilde. ★

mail@martinhammer.dk

80

årsværk – 50 på skoleområdet, 25 på plejeområdet og 5 på rådhuset – så meget summer pedelarbejdet cirka op til.

Mange kvadratmeter

Ringkøbing-Skjern Kommune har bygninger på i alt 337.715 m².

Taget af bordet

De centrale serviceteam skulle indføres 1. januar 2013, men den forventede besparelse er nu taget af næste års budget.

“

Vi var rædde for, at vi helt skulle fjernes fra den sociale sammenhæng – bundet op i et andet selskab.

JOHN LINDEKILDE, PEDEL



Johns 126 arbejdsopgaver

Pedel John Lindekilde fik politikerne til at **genoverveje deres** spareplan for bygningsvedligeholdet.

Af Martin Hammer ★ foto: Niels Åge Skovbo

På Videbæk Skole i Ringkøbing-Skjern Kommune er teknisk serviceleder **John Lindekilde** it-ansvarlig. Han skal sørge for, at



John Lindekilde er i gang med at justere billedet på en af skolens projektorer. Det er blot **én ud af 126 opgaver.**

skolens 225 pc'er fungerer, og han skal rense og justere skolens 35 projektorer. Men det er blot to af 126 opgaver, han varetager på skolen. John Lindekilde har også det grønne område, fører tilsyn med rengøringen, deler mælk ud og står for skolens frugtordning. Og han vikarierer i sløjde.

Politikerne havde planer om at spare penge ved at centralisere pedalarbejdet i serviceteam, men John Lindekilde var ikke sikker på, at de kendte omfanget af pedellernes arbejde. Derfor sendte han listen med opgaver til kommunens politikere.

John Lindekilde hjælper Magnus Poulsen fra 1.A med at logge sig ind med et password. John er en **dygtig pedel**, synes Magnus. "Han reparerer ting og hjælper, når bolden er flad eller får den ned fra taget og ordner alle mulige ting, så han er klog," supplerer kammeraterne.

"Jeg ville synliggøre, hvad vi faktisk bruger tid på. Listen viste, at vi bruger meget tid på en masse små ting, der får det hele til at fungere," fortæller han.

Og listen gjorde indtryk på kommunens politikere, som godt kunne se, at pedellernes arbejde var mere komplekst, end de først havde forestillet sig.

Skolen er som mit andet hjem John Lindekilde sætter en ære i, at bygningerne på hans skole er i orden, og at intet forfalder.

"Jeg behandler skolen, som var det mit eget hjem. Efter

nyttår kører jeg lige forbi for at se, om alt er i orden, og i ferien tjekker jeg lige ventilationen. Sådan vil det ikke være med et team med nogle udefra," mener han.

Børnene kender pedellen, og elever, som har svært ved at sidde stille, hjælper ham gerne.

"Det er især de elever som har svært ved det boglige, men som godt kan bruge hænderne, som kommer til os. Det er godt for inklusionen," siger han om endnu en fordel ved den nuværende organisering.

"Hvorfor ødelægge en organisering som fungerer godt? Men man kan udvikle den, og det vil vi gerne være med til," siger John Lindekilde. ★

mail@martinhammer.dk

Sakset fra foa.dk

8.11 Offentlige fyringer kunne have været undgået

Tusindvis af afskedigelser i det offentlige kunne have været undgået, hvis kommuner og regioner havde brugt alle de penge, de har lov til. Det viser en ny analyse, som AE Rådet har foretaget for FOA.

6.11 FOA'er melder færre ulykker

Antallet af anmeldte arbejdsulykker fra FOA-medlemmer er gået ned med 17 procent fra omkring 2.300 i 2006 til cirka 1.900 i 2010, viser en ny FOA-undersøgelse.

30.10 Rygeforbud i FOA-modvind

Så er det slut med at ryge på arbejde, hvis man er ansat på et hospital eller en anden institution i Region Midtjylland. Regionsrådet har netop besluttet, at regionens arbejdspladser skal være røgfri. FOA Århus er modstander af rygeforbuddet.

29.10 Maks. to nattevagter på vej

Højst to nattevagter i træk. Sådan lyder nu den officielle anbefaling fra Arbejdstilsynet.

26.10 PenSam meldt til politiet

Finanstilsynet har meldt PenSam Liv til politiet for ikke at have sendt årsopgørelser til en mindre gruppe kunder. PenSam accepterer en forventet bøde.

Læs flere nyheder på foa.dk



Pædagogmedhjælper Dorte Frederiksen er et af de FOA-medlemmer, som mærker, at travlheden sætter sig i kroppen.

Travlhed giver vrid i kroppen

På trods af flere og bedre hjælpemidler arbejder flere FOA-medlemmer end tidligere i **dårlige arbejdsstillinger**. Skurken er det høje tempo.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Der bliver vredet og bøjet mere i kroppen, og de samme bevægelser bliver gentaget flere gange end tidligere, når FOA-medlemmer i dag udfører deres arbejde.

I 2012 oplever halvdelen af FOAs medlemmer, at de har mange bøjede og forvredne arbejdsstillinger. I 2010 var det kun knap fire ud af ti. Samme udvikling gælder for gentagne og ensidige bevægelser. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA.

Tempo giver dårlige vaner

Samme undersøgelse viser, at lidt over halvdelen har fået mere travlt inden for det seneste år. Og der er et sammenfald mellem dem, der løber stærkere og dem, der arbejder i dårlige arbejdsstillinger.

Det får alarmklokkerne til at blinke hos **Rudy Larsen**, der er arbejdsmiljøkonsulent i FOA.

“Når man har travlt, kommer man nemt til at sætte gode arbejdsrutiner ud af spil og bruge kroppen forkert,” siger han og forklarer:

“Sosu-hjælperen kommer til at trække støvsugeren med den ene hånd, mens hun vrider i ryggen og støvsuger med den anden, fordi hun kun har syv minutter til at blive færdig hos fru Sørensen. Og pædagogmedhjælperen når ikke at bøje sig ned i knæ og holde ryggen ret, når hun skal give lille Nikolaj overtøj på, fordi otte børn står og venter.”

Færre ansatte = flere vrid

“Nyere forskning bekræfter, at der er en

sammenhæng mellem travlhed og dårlige arbejdsstillinger,” siger **Marie Birk Jørgensen**, som er forsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø (NFA).

Hun henviser til et studie fra 2012 fra Rotterdam Universitet, som viser, at jo flere ansatte, man er pr. patient, des færre akavede arbejdsstillinger og tunge løft har man.

Et andet studie fra i år – fra NFA – viser også, at jo flere forflytninger, man har pr. dag, jo større risiko er der for ondt i ryggen.

Myldre-
tid i gar-
deroben

Side 10

Hjælpemidler ikke nok

I de senere år er der kommet flere og bedre hjælpemidler på arbejdspladserne såsom loftlifte, stiger til pusleborde og moppefremførere.

“De hjælper bare ikke, hvis medarbejderne har for travlt,” siger Rudy Larsen.

Det kan pædagogmedhjælper **Dorte Frederiksen** nikke genkendende til.

“Jeg kender godt de rigtige arbejdsstillinger fra undervisning og fra min fysioterapeut. Men jeg har ikke tid til at overholde dem.”

Flere skader

De dårlige arbejdsstillinger kan føre til skader i muskler og led. De seneste tal viser da også en stigning i anmeldte sygdomme i bevægeapparatet blandt FOA's medlemmer fra 2010 til 2011. For eksempel steg antallet af anmeldte skulder- og nakkesygdomme fra 262 til 314.

“Jeg frygter, at vi vil se endnu flere skader de kommende år,” siger Rudy Larsen. ★

stim@foa.dk



Højt tempo

56 procent af FOAs medlemmer har fået mere travlt inden for det seneste år.

57 procent af dem, der har fået mere travlt, beretter også om, at de har bøjede og forvredne arbejdsstillinger.

54 procent af de mere travle oplever også, at de har mange gentagede og ensidige bevægelser.

Kilde: Det siger FOAs medlemmer om fysisk arbejdsmiljø, FOA, november 2012



www.foa.dk.fagbladet/ekstra

51

procent af FOAs medlemmer oplever i 2012, at de arbejder meget i bøjede og forvredne arbejdsstillinger. I 2010 var det 38 procent.

Kilde: Det siger FOAs medlemmer om fysisk arbejdsmiljø, FOA, november 2012

Flere ensidige bevægelser

51 procent af FOA's medlemmer oplever i 2012, at de har mange gentagede og ensidige bevægelser i deres arbejde. I 2010 var det **37 procent**.

Kilde: Det siger FOAs medlemmer om fysisk arbejdsmiljø, FOA, november 2012

Flere anmelder dårlig skulder og ryg

314 FOA-medlemmer anmeldte skulder- og nakkesygdomme som arbejdsskader i 2011.

I 2010 var det **262**.

269 FOA-medlemmer anmeldte rygsygdomme som arbejdsskader i 2011.

I 2010 var det **249**.

Kilde: Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer, 2006-2011, FOA, oktober 2012

Myldre- tid i garde- roben

Når der er drøn på i Klostermarkens Børnehus, har Dorte **ikke tid til at passe på ryg og knæ.**

.....
Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Der er bud efter pædagog-medhjælper **Dorte Frederiksen** ved middagstid i garderoben i Klostermarkens Børnehus i Roskilde.

Asta får ren ble på, mens Anton får hjælp til at åbne bukserne, og fire børn ven-ter på en hånd til at komme i overtøjet. Dorte møver sig rundt mellem støvler, flyverdragter og bleer for at nå dem alle. Det ene øjeblik står hun på et ben og strækker sig skråt fremad for hurtigt at hænge en flyverdragt på plads.

Det næste står hun foroverbøjet for at skifte en ble.

“Hvis jeg har tid, så henter jeg en skammel for at skåne min ryg. Men det har jeg ikke altid,” siger hun fra den akavede stilling.

“Hvis jeg tager for lang tid


om at skifte en ble, begynder de andre børn, som venter, at skubbe og blive sure på hinanden. Så jeg ender med at stå sådan her eller sidde på hug og skifte børnene. Når jeg har gjort det 10-15 gange på en dag, så kan det tydeligt mærkes.”

Hurtigere at løfte børnene

Dorte Frederiksen er én af de mange FOA-medlemmer, der ofte arbejder i dårlige stillinger, når hun har travlt.

“Jeg kender godt de rigtige arbejdsstillinger fra undervisning og fra min fysioterapeut. Men jeg har ikke tid til at overholde dem.”

I et lille rum ved siden af garderoben står et hæve-sænke-puslebord,



Går det stærkt med at rydde op i garderoben, så snor Dorte sig rundt mellem børnene og vrider i både knæ og overkrop.



Ved frokostbordet kommer Dorte ofte til at **læne sig ind over bordet**, når hun skal hjælpe med at øse op – især hvis børnene er ved at komme op at skændes ved det næste bord.

som børnene selv kan kravle op på.

“Jeg bruger det især, når jeg skal trøste og rense sår på børn, der er kommet til skade. Men skal det gå stærkt, så er det jo hurtigere at løfte

“Jeg kender godt de rigtige arbejdsstillinger fra undervisning og fra min fysioterapeut. Men jeg har ikke tid til at overholde dem.

.....
PÆDAGOGMEDHJÆLPER
DORTE FREDERIKSEN

dem op, end at rulle bordet ned og op,” siger Dorte og viser, hvordan hun vrider i ryg og arme, når hun står med siden til puslebordet og hurtigt løfter børnene op.

3 voksne til 19 børn

Det er især mellem 11 og 12, at der er myldretid i børnehaven. Her skal børnene have frokost, de små skal skiftes og sove, og de store skal i overtøjet. Ellers er der drøn på, når afdelingen er ramt af sygdom, og når nogen har fridag eller ferie. Så er der typisk kun to-tre pædagogiske medarbejdere til 19 unger mellem to et halvt og fire år.

“Efter sådan en dag har jeg ondt i knæene, balden, nakken og ryggen,” siger Dorte Frederiksen.

Dortes læge mener da også, at hendes iskias i balden og

slidte knæ skyldes hendes arbejde.

Flere blebørn

Fra 2009 til 2012 har hver pædagog fået flere børn at tage sig af i Klostermarkens Børnehus. Børnehaven har ikke præcise tal for hvor mange, men kommunen oplyser, at der er budgetteret med 10 børn pr. medarbejder i børnehaven i 2012. Det er et barn mere end i 2009.

I vuggestuen er der blevet et barn mere pr. to voksne.

Samtidig har børnehaven fået flere blebørn, fordi børnene starter tidligere i børnehaven. Før var de tre år, men i dag er de ned til 2 ½ år.

“De små børn har brug for mere hjælp, så det giver flere dårlige arbejdsstillinger,” lyder Dortes erfaring. ★

stim@foa.dk



Hvad har din arbejdsplads gjort for at forbedre arbejdsmiljøet?

Del dine idéer på Facebook www.facebook.dk/fagogarbejde

Flere børn pr. voksen

Fra 9 børn pr. medarbejder i 2009 til 10 børn pr. medarbejder i 2012. Sådan er det gået med normeringen i Roskildes børnehaver.

Kilde: Roskilde Kommune

Flere blebørn

- 1 2012 er der **31 kommuner**, hvor børnene starter i børnehaven, før de er fyldt 3 år.
- I 2008 var det kun i **12 kommuner**.

Kilde: Bureau 2000

groft sagt

Akutjob i natklub

NASA søger et halvt hundrede "kvalificerede, smilende og pligttopfyldende" akutjobbere som bartendere, gardero-bemedarbejdere, værter, manager og afryddere i den genåbnede, eksklusive natklub i det indre København.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Børns rettigheder skal respekteres, siger leder af Ombudsmandens nye børnekontor Bente Mundt

“**Børns forhold** ligger mig meget på sinde. De mange sager i medierne om dårlig behandling af børn skærer i hjertet,” siger **Bente Mundt**, leder af det nye børnekontor hos Folketingets Ombudsmand. Hun har selv to børn og to børnebørn, så det er

ikke bare juridisk viden, hun kan trække på i sit nye job.

Siden børnekontoret gik i gang med arbejdet den 1. november, har telefonerne kimet hos Bente Mundt og hendes medarbejdere, og kontoret har inden for bare den første uge modtaget flere skriftlige klager.

“Vores opgave er at afgøre, om børns rettigheder respekteres, om love og god forvaltningsskik overholdes,” siger Bente Mundt.

Børnekontoret vil blandt andet undersøge brug af magtanvendelse, og i første omgang er det

de mest udsatte børn, der har kontorets opmærksomhed. Men daginstitutioner kan også få besøg fra børnekontoret. “Vi går dog ikke ud og bedømmer pædagogikken. Vores fokus er, om børn bliver behandlet efter reglerne.” Og i den sammenhæng er de udsatte børn på døgninstitutioner og opholdssteder den mest påtrængende målgruppe, understreger Bente Mundt. “Det er ikke børns rettigheder på daginstitutioner, der i første omgang er truet. Derfor lægger vi hovedvægten på de udsatte børn, der ofte er mere alene.”



Scampix

Bente Mundt er jurist og leder af det nye børnekontor hos Folketingets Ombudsmand. Børnekontoret, der startede sit arbejde den 1. november, skal sikre, at børns rettigheder i samfundet respekteres.



Movizin hjalp Bengt Burg

Set på
TV2

”Efter flere år med ledproblemer startede jeg på Movizin, og det har haft en fantastisk effekt.

Derfor har jeg valgt at stå frem på TV og fortælle andre om min gode erfaring med Movizin.

Med venlig hilsen ”

Bengt Burg
Bengt Burg



Slip af med ømme og stive led

Problemer med leddene efter 50 års alderen er noget, mange oplever. Det mærkes normalt som ømme og stive led, der langsomt begynder at give problemer i hverdagen og måske sætter begrænsninger for, hvad man kan foretage sig.

Stop dine ledproblemer

Movizin er et naturmiddel udviklet til dig, som ønsker at slippe af med ømme og stive led, så du kan leve et aktivt og rørgt liv uden gener fra leddene.

Movizins sammensætning er helt unik. Tabletterne indeholder planten ingefær i kombination med boghvede, der tilsammen er en stærk sammensætning, som virker i alle kroppens led.

Opdaget af forskere på universitetet i Odense

Ingefærs gode virkning på leddene blev oprindeligt opdaget af forskere på Odense Universitet, der efterfølgende lavede flere studier, som beviste den gode effekt på leddene.

Mange bruger Movizin

Movizin er 100% naturlig og den gode virkning har betydet, at tusindvis af danskere hver dag bruger produktet, så de slipper for ømme og stive led og kan have en aktiv hverdag uden at skulle døje med ledproblemer.

Mærk selv forskellen

Vil du også starte på Movizin, så benyt dig af det gode tilbud, hvor du kan prøve Movizins gode effekt på dine led og mærke forskellen.



Den bedste hjælp mod ømme led

”Jeg fik anbefalet Movizin af en veninde, så jeg prøvede - og i dag er ømheden i mine led helt væk.”

Direkte til dig

89⁰⁰

Halv pris

Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk



Prøv Movizin - 45 dages forbrug for kun kr. 89,-

Prøv Movizin - 45 dage til halv pris kun kr. 89,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Movizin hver 2. måned for kun kr. 179,-. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på www.wellvita.dk.

Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



Vil I virkelig stå model til det?

Hvordan skal det egentlig fortolkes? Spørgsmålet meldte sig under en lang flyvetur til Sydafrika for at holde ferie og derefter repræsentere FOA ved en verdens-kongres i de offentligt ansattes internationale samarbejdsorganisation. Det var genlæsningen af et debatoplæg fra Kommunernes Landsforening til kommunerne forud for overenskomstforhandlingerne, der fik mine tanker til at rulle deroppe i de tynde luftlag.

Der skal flere arbejdstimer til, og derfor vil KL afvise alle krav, som skal give ansatte ret til at gå op i tid ... Øh, hvad skete der lige dér for KL?



Er den slags holdninger virkelig udtryk for det værdigrundlag, som kommunalbestyrelsesmedlemmer fra Socialdemokraterne, SF og Enhedslisten kan tiltræde?

er noget at tale om. De valgte repræsentanter på arbejdspladsen er ryggraden i den danske aftalemodel.

De ansattes tryghed skal fortsat være i fokus, og derfor skal opsigelsesvarslerne ikke forlænges ... Hvor blev meningen af? Og arbejdsmiljø vil KL slet ikke høre tale om. Det skal Christiansborg klare. Så kunne jeg ikke rumme mere.

Er den slags holdninger virkelig udtryk for det værdigrundlag, som kommunalbestyrelsesmedlemmer fra Socialdemokraterne, SF og Enhedslisten kan tiltræde? Er svaret ja, så må de faglige organisationer naturligvis indstille sig på, at klaveret nu spiller på den måde. Men det vil godt nok i mine øjne være synd for den aftale- og samarbejds tradition, som hidtil har været gældende for kommuner og fagforeninger. ★

[kort sagt]

KL lægger i et debatoplæg op til, at kommunerne skal til at være arbejdsgivere med stort A. Det lover ikke godt for de kommende forhandlinger.

De generelle ansættelsesvilkår skal i højere grad bidrage til kommunernes effektiviseringsbehov. Barns 1. og 2. sygedag og effektivisering? Løn under sygdom og effektivisering? Hm ... hm ...

Og så er beskyttelsen af de valgte repræsentanter på arbejdspladserne gået for vidt. Det skriver de sandelig. Det er simpelthen blevet for svært at fyre medarbejdere, når en del er beskyttet, og derfor skal antallet af beskyttede nedbringes. Det er ét af de områder, hvor der efter min mening ikke



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

FOA.dk

Spørg dem der har skoene på
10. november

Jeg kan ikke forstå, at fordi nogle professorer har en formodning om, at nattevagter KAN hænge sammen med brystkræft, og at det KAN være farligt med flere på hinanden følgende nattevagter, at det så skal gøres til et spørgsmål om, at nu skal samtlige nattevagter have smadret deres rytmer op til hele tre gange på en uge. Hvad med familien – og hvordan skal det kunne hænge sammen? Var det ikke en idé at spørge dem, der har skoene på, hvor det trykker?

Connie Annette Zølner

Facebook

Ledig på skift
7. november

Jeg kan ikke lade være med at tænke på 'skraldemandsordningen', vi havde i 80'erne. Der kunne man vælge at dele sit job med en arbejdsløs ved at være ledig i en uge hver 4., 6. eller 8. uge. Kunne man tage den op til diskussion?

Hanne Dahl

Sendt til redaktionen
Dobbeltmoral i 3F
11. november

Har I aldrig tænkt over, hvor dobbeltmoralisk 3F er? De blokerer en restaurant,



Et fald i antal anmeldte arbejdsulykker betyder jo egentlig bare, at ledelsen anmelder færre ulykker, ikke at der er færre.

MARTIN BREDESEN

Hvad mener du?

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

fordi ejeren har opsagt overenskomsten med 3F for at få en billigere overenskomst med en anden fagforening.

Hvad var det lige, der skete med os buschauffører i Odense? Tide Bus opsagde overenskomsten med FOA for at få os over i 3F på en MEGET ringere overenskomst. Ja-ja, moral er godt, dobbeltmoral er dobbelt så godt.

Franz Ecker

Facebook Færre arbejdsulykker? 8. november

Det er ledelsens ansvar at anmelde arbejdsulykker og ikke medarbejdernes. Et fald i antal anmeldte arbejdsulykker betyder jo egentlig bare, at ledelsen anmelder færre ulykker, ikke at der er færre. Det er også kun ulykker, som betyder sygefravær, der skal anmeldes, og medarbejderne ser jo stigen-

de tendens til, at folk bliver fyret pga. sygefravær.

Martin Bredeesen

Facebook Lad os dele arbejdet 1. november

LO-toppen siger, at hvis man indfører konjunkturbestemt arbejdstid, så vil velfærden falde, og det vil ramme de svageste og lavtlønsområdet. Nu er det sådan, at folk bliver syge af at arbejde for meget eller for lidt. Hvis man indfører konjunkturbestemt arbejdstid samt deles om det arbejde, der nu engang er lige nu, så ville man også afskaffe arbejdsløsheden med et hug.

Peder Bæk

Facebook Treholdsskift 29. oktober

Jeg undrer mig over, at det kan



være i overensstemmelse med FOA, at Gladsaxe Kommune har indført treholdsskift for plejepersonalet på senior-centrene. Jeg har svært ved at se, at det kan være sundhedsfremmende eller godt for personalet. Nu er det slut med fritidsaktiviteter, da vi kun har krav på at få vores vagtplan for fire uger ad gangen.

Gitte Breck Sørensen

Facebook Portører nedgraderet 10. november

Hvordan kan FOA uden videre bare acceptere, at Region Sjælland afskaffer hospitalsportørerne, som så skal 'opgraderes' til serviceassistenter? Jeg ser det som en nedgradering med dårligere arbejdsforhold til følge. FOA har i den grad skuffet mig og efter min mening intet foretaget sig, som kunne være til fordel for portørerne. Og jeg kender ingen hospitalsportører, der ønsker denne latterlige ændring gennemført.

Louis Andersen



Julen varer længe ...

Måske hører du til de FOA-medlemmer, der synes, at julen nemt kan komme til at koste lidt for mange penge. En ny undersøgelse viser, at hvert femte FOA-medlem skal spare på julen i år. Derfor har vi lavet et tema om sparejul og samlet nogle sparefiduser til dig.

Tema side 26-31



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: www.foa.dk/debat eller www.facebook.com/fagogar.bejde



48

procent af de erhvervs-sygdomme, FOAs medlemmer anmelder, skyldes sygdomme i bevægeapparatet.

Kilde: Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2006-2011, FOA, oktober 2012

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debattindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på www.foa.dk og på **Facebook**.

Stifindere på Segway

[kommuneguiden]

Korpset består af syv kvinder og fem mænd ansat som tekniske servicemedarbejdere. De kører rundt to og to, og har været på gaden siden 30. juni. Alle 12 er fleksjobbere. Foruden at hjælpe turister, holder de øje med ødelagte skilte, knækkede fliser og kommunale city bikes på afveje. De er blevet undervist i blandt andet førstehjælp, fremmedsprog, lokalhistorie og naturoplevelser.



1



2



1 Genkendelige.

Bente Frederiksen og Susanne Andersen kører ud ad Løkken Strand iført vinteruniformen – blå jakke og sorte bukser. Om sommeren bærer de lyse bukser og en rød T-shirt.

2 Hundeposer.

Standeren med hundeposer er tom, så Bente Frederiksen finder poser frem fra rygsækken. Så behøver hundelufftere ikke længere at gå for-gæves.

Deres vigtigste opgave er at tage imod og hjælpe turisterne, og de stiller op ved forskellige arrangementer. **Kommuneguiderne** er en ny faggruppe i Hjørring, som kører rundt på deres iøjefaldende Segways med en Ipad, så de kan svare på ethvert tænkeligt spørgsmål. Uden for højsæsonen ordner de forskellige andre opgaver for kommunen.

Af Martin Hammer ★ foto: Niels Åge Skovbo

3 Affald.

Det ryger op i skraldespanden, hvis kommuneguiderne støder på noget på deres vej. Her har Susanne Andersen fået øje på et par poser.

4 Trådløs.

Uden den trådløse kontroller kan Segwayen ikke køre, så den tager guiderne af, når de forlader køretøjet. Kontrolleren fortæller også, hvor meget strøm, der er tilbage på batteriet.



4



[bag om ordet]

Segway er et tohjul-
let, selvbalancerende,
elektrisk køretøj. Får-
ten styres ved, at før-
eren læner sig frem
eller tilbage, og når
føreren læner sig til
siden, drejer den.
Segwayen kan køre
20 kilometer i timen
og tilbagelægge 30-
40 km på en oplad-
ning.



5 Sørovere. Jannie
Lyng fra Aarhus
spørger til sørover-
dagene i Løkken.
Familien kommer
ofte til Løkken, men
har ikke tidligere set
guiderne.

6 Oppakning. Den
orange rygsæk in-
deholder turistbrochur-
er, hundeposer, en
lille førstehjælpsta-
ske, en iPad, og hvad
en guide ellers kan få
brug for på en vagt.



7 P-skiver. Mange
udenlandske turi-
ster forstår ikke det
med P-skiver. Derfor
deler guiderne P-
skiver ud og forklar-
er, hvordan de skal
anvendes. "Især
nordmænd aner
ikke, hvad en P-
skive er, men også
mange tyskere er i
tvivl," fortæller Su-
sanne Andersen.

det virker

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

Dit værktøj

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

Topnøglen med gennemgang tillader Niels Peter Osvald Laursen at stramme **svært tilgængelige møtrikker** på gevindstænger.

Hul igennem topnøglen

Hvad er det? Det er et topnøglesæt, som er hult i både nøgle og skaft, så bolten kan gå igennem. Jeg bruger det til toiletsæder, hvor en almindelig topnøgle vil støde mod. Men denne kan komme op under møtrikken, selvom den er skjult af toiletets porcelæn.

Hvordan fandt du sættet? Det var helt tilfældigt. Det var samtidig med, at vi skulle skifte 53 toiletter på en gang af den type, hvor møtrikken går op i porcelænet. Jeg så sættet i en brochure og kunne straks se, at det ville være genialt til toiletsæderne.

fladtang, en vandpumpetang eller en stjernegaffelnøgle. Men det tager lang tid, når man kun kan dreje en kvart omgang. Hvis der er lidt rust kan det være næsten umuligt. Nogle gange kunne det tage en halv dag at skrue et sæde fast.

Hvad dur det ikke til? Eneste begrænsning er, at jeg ikke kan få lange forlænger-arme til skraldenøglen. Så hvis jeg skal skrue en møtrik på, hvor jeg ikke kan komme til, fordi den for eksempel sidder i væggen klemt mellem to skabe, må jeg have fat i mit gamle topnøglesæt, hvor jeg har forlænger til. ★

Hvad gjorde du før? Tidligere har jeg prøvet at skifte toilet-sæde med en svensknøgle, en



Niels Peters favoritter

Udover topnøglen med gennemgang er Niels Peter Osvald Laursen også glad for sin håndstøvsuger og polsøger, ligesom han altid går med sin lille skruetrækker med en samling forskellige bits. Han fremhæver også et meget lille topnøglesæt, han bruger under vaskene til blandingsbatterier.

Værktøjet

Niels Peters sæt er et **Parts-master Go Thru Socket Set**. Sættet er fremstillet i kromvanadium og består af:

- Skraldenøgle i 5 graders vinkel med blødt håndtag
- Toppe: 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22 og 24 mm.
- Adaptere: ¼", 3/8"
- En forlænger på 80 mm

Vejledende pris hos Partsmaster: 844 kr. ekskl. moms. WÜRTH sælger et lignende sæt med toppe fra 10 til 19 mm.

"Jeg vil **æde min gamle hat** på, at der er flere, der ikke kender til det her topnøglesæt," siger Niels Peter Osvald Laursen, der er plejehjemspejel på Skipper Klement i Svenstrup ved Aalborg.



Af Martin Hammer ★ foto: Niels Åge Skovbo

FREMTIDENS MØBLER

- NOGET LETTERE

FOR SERVICEMEDARBEJDEREN

LIFETIME

SIMPLY BETTER®

PERFEKT TIL :
EKSAMEN
ARRANGEMENTER
etc.

THE ORIGINAL

122 cm x 76 cm
152 cm x 76 cm
183 cm x 76 cm - Kun 16 kg !
245 cm x 76 cm

Bemærk !!
28 mm stel

Slut med det tunge løft



122 cm x 61 cm



Belastning - 175 kg

Højdejusterbare borde

91 cm
74 cm
61 cm

NYHEDER
stabelstole

Trinløs højde !

122 cm x 61 cm
183 cm x 76 cm



Sammenklappelige bænksæt

Fordele:

- Bordplade, sæde og ryg fremstillet i polyethylen
- Utrolig stærke - top kvalitet - verdens største producent
- **Op til 50 % lettere end træ**
- Vedligeholdelsesfrie
- Kraftigt pulverlakeret stålørersstel - med sikkerhedslåse
- Er stabelbare - klappes let sammen
- Nem opbevaring
- Tåler vand
- BIFMA testet

BIFMA
INTERNATIONAL
Exceeds Commercial and
Institutional Standards



Ø 84 cm
Ø 118 cm
Ø 153 cm
Ø 183 cm

SLUT MED SANDPAPIR, LAK OG SPLINTER I FINGRENE

STREAMLINE

www.streamline.dk

Kirke Værløsevej 16 • 3500 Værløse • Tlf.: 4448 0095 • Fax: 4448 0210



Tre skridt tilbage - og et halvt frem

Finansloven er et sølle plaster på det dødelige sår, som politikerne gennem de senere år har påført den danske arbejdsmarkedsmodel.

Først halverer man dagpengeperioden og gør det dobbelt så vanskeligt at optjene retten til dagpenge, end det har været hidtil. Så gør man det ene krumspring efter det andet for at hjælpe de tusindvis af lønmodtagere, som snart risikerer at stå helt uden indkomst. Alene i vores sektor står 78 kolleger til at miste deres dagpengeret i første halvår i 2013.

Foringelsen af vores dagpenge-system underminerer den danske arbejdsmarkedsmodel. En model der afhænger af, at både Folketinget, arbejdsgivere og fagforeninger støtter den. En model der gør det let for

arbejdsgiverne at ansætte og afskedige medarbejdere, fordi samfundet holder hånden under dem, der bliver fyret. En model, hvor overenskomster sikrer ro på arbejdsmarkedet og forhindrer, at lønmodtagere slås om at tilbyde deres arbejdskraft billigst muligt og som sikrer, at arbejdsgiverne kan konkurrere mod hinanden på lige vilkår.

Der er gode elementer i finansloven, også nogle der midlertidigt kan hjælpe ledige, men ingen der peger i retning af, at Folketinget og regeringen ønsker at bevare et fleksibelt dansk arbejdsmarked. Fagbevægelsen har endnu rigtig meget at kæmpe for.

Glædelig jul og godt nytår til alle.

Af Reiner Burgwald, sektorforsmand ★ foto: Jørgen True



[kort sagt]

Med finansloven har regeringen præsteret en symbolsk håndsrækning til de ledige, der risikerer at miste deres forsørgelsesgrundlag i 2013. Men det hjælper ikke på, at politikerne har undermineret den danske model for arbejdsmarkedet.

8

Så mange numre af Fagbladet FOA udkommer i 2013. Det er tre færre, end du er vant til.

På gensyn i februar

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer 31. januar. Redaktionen ønsker dig glædelig jul og et godt nytår.

Er du klar til pension?

Så giver LO Faglige Seniorer gode råd om din nye økonomiske situation på en ny hjemmeside.

Læs mere

www.seniorklar.dk



Foto: Colourbox

Jul med FOA

Tæl ned til julen med FOAs julekalender. Du finder den på FOAs hjemmeside, og der er præmier at vinde!

Læs mere

www.foa.dk/julekalender



Høflige pedeller

Thomas Skov fra Danmarks Radio vil prøve at gøre os alle lidt høfligere. En lærer på Sofielundskolen i Holbæk har nomineret pedellerne Keld Otto Hansen, Arne Juul Nielsen og Bjarne Jørgensen til at vinde en høflighedspris.

“De tre er høflige – og et super forbillede for vores elever! Uden dem og de tusinder af andre pedeller på de danske skoler havde vi ikke kunnet lave et så godt arbejde, som vi gør,” skriver Søren Meinert i begrundelsen.

Kilde: www.dr.dk



Arkivfoto: Niels Åge Skanbo

Flere overfald på buskontrollører

FOA har meldt Midttrafik til Arbejdstilsynet grundet øget chikane mod buskontrollører. FOA mener, at chikanen skyldes en bonusordning med baggrund i nultolerance. Siden ordningen blev indført 1. juli er antallet af arbejdsskader på grund af vold eller chikane steget i forhold til samme periode sidste år.

Kilde: www.aarhusportalen.dk



Solceller boomer

Solceller bliver langet over disken i stor stil i disse dage. Alene i oktober måned tyder tal fra Energinet.dk på, at der kommer 40 MW produktionskapacitet op – svarende til 7.400 nye anlæg af 5,4 kW. Det

er et nyt højdepunkt for opsætning af solceller i Danmark. Regeringen har bebudet ændringer i tilbudsreglerne.



Dansk Energis huskeliste ved køb af solcelleanlæg på www.danskenergi.dk

Nordjysk beredskab dumpet

Falcks ambulancetjeneste i Region Nordjylland er nu blevet akkrediteret efter den Den Danske Kvalitetsmodel, DDKM. Anderledes ser det ud for regionens eget præhospitale beredskab.

Her kunne akkrediteringen ikke gennemføres, fordi der på flere væsentlige områder var kvalitetsstandarder, som ikke var opfyldt – blandt andet

kanne en adspurgt læge ikke redegøre for sine opgaver og ansvar i en beredskabssituation.

I juni blev det præhospitale beredskab i Region Hovedstaden – herunder Falck, Frederiksberg Brandvæsen og Københavns Brandvæsen – som det første i Danmark akkrediteret. Alle regioner skal igennem akkrediteringsprocessen.

Kilde: www.dknyt.dk

Skoler svigter undervisning i førstehjælp

48 procent af skolerne har i dag førstehjælp på skoleskemaet. Beslutningen i 2005 om at gøre førstehjælpsundervisning i skolerne obligatorisk skulle rette op på, at Danmark klarer sig dårligere end nabolandene i førstehjælp, og at det koster masser af liv.

Foto: Colurbox



Flere lægehelikoptere

Regeringen og Enhedslisten er blevet enige om en akuthjælpsspakke, som en delaf talt i finansloven. Aftalen indeholder blandt andet tre lægehelikoptere, som også kan rykke ud om natten.

Kilde: Jyllands-Posten



Brandmænd risikerer kræft

Siden Avisen.dk satte fokus på, at brandmænd har en væsentligt forøget risiko for at få kræft på grund af de miljøpåvirkninger, de kommer ud for i deres arbejde, vil FOA og 3F arbejde for, at der bliver taget bedre hånd om de ramte brandmænd, så deres chancer for at overleve forbedres.

- I Canada og Australien har myndighederne anerkendt over 10 kræftformer som arbejdsskader for brandmænd.
- I perioden 2007-2011 har kun en enkelt brandmand herhjemme fået arbejdsskadeerstatning for sin kræftsygdom
- I Sverige bliver landets brandmænd oplyst om kræfttrikoen, og hvordan de kan beskytte sig.
- Fem ud af otte brandmænd, som deltog i slukningen af den store Hafnia-brand i 1973, har fået diagnosen kræft.

Rotter invaderer skole

Rotterne har efterhånden tilkæmpet sig så store arealer på Bording Skole i Midtjylland, at embedslægen har besluttet at lukke skolen. Hvor længe er endnu uvist. Rotterne er over hele skolens område. ISS er i fuld gang med at rengøre krybekældre og teknikgange og ikke mindst lukke de huller, der er ved at underminere fundamentet.

Foto: Colurbox



Ole Bramming stod til at miste alt på grund af langvarig psykisk sygdom. Med FOAs hjælp fik han førtidspension og arbejdsskadeerstatning.

Lettet over førtidspension



Ole har det lidt bedre og vil selv prøve at **købe julegaver** for første gang i mange år. Det plejer hans datter at gøre for ham.

Symptomer på PTSD

- Flashbacks eller mareridt
- Ubehag i bestemte situationer
- Bliver nemt irriteret
- Koncentrationsbesvær
- Søvnproblemer

Kilde: www.netpsykiater.dk

[bag om ordet]

Posttraumatisk belastningsreaktion, PTSD, er en psykisk tilstand, man kan risikere at udvikle, hvis man har været udsat for voldsomme hændelser. For eksempel store ulykker, naturkatastrofer, krig, tortur, overfald eller dødstrusler.

Oles gode råd:

- Hav altid nogen med til samtaler med sagsbehandlere, hvis du bliver syg i lang tid.
- Tal med din fagforening.

For to et halvt år siden fik **Ole Bramming** en barsk besked af en sagsbehandler i Roskilde Kommune:

“Jeg er ked af det, men om to måneder ophører dine sygedagpenge, og du må overgå til kontanthjælp.”

Som husejer og med ægtefælle ville det betyde nul kroner i indtægt. Den tidligere fængselsbetjent var syg med posttraumatisk stress og havde to arbejdsskadesager til behandling i Arbejdsskade styrelsen – hvilket i sig selv gav ret til at få forlænget sygedagpengeperioden. Det var bare ikke gået op for kommunen.

“Jeg var ikke i stand til at sige så meget på grund af min sygdom, men jeg havde heldigvis min kone med, og hun syntes, vi skulle kontakte FOA,” fortæller Ole Bramming.

Går ofte i stå

Efter 16 år blandt Vridsløselilles hårdeste fanger var Ole brændt ud. Han havde først været sygemeldt i fire år og siden i knap et år mere efter en mislykket revalidering som pædagogmedhjælper på en specialskole for stærkt udadreagerende børn. En dag skød en af dem efter Ole

med bue og pil. Ole dukkede sig og undgik at blive ramt, men fik flere psykiske mén efter angrebet.

“Jeg røg helt ned. Det sidder stadig i kroppen. Jeg har tit det samme mareridt om, at jeg kravler i en tunnel og ikke kan komme ud. Min hjerne blokerer, og jeg går ofte i stå. Jeg har svært ved at koncentrere mig og er ufatteligt lang tid om alting. Min kone skal hele tiden skrive sedler til mig. Jeg bryder mig heller ikke om at være ude blandt andre mennesker,” forklarer Ole.

FOA går ind i sagen

Da kommunen tre uger senere pludselig opdager, at

Ole har en arbejdsskadesag i gang, får han en ny besked:

“Så kan du jo få forlænget dine sygedagpenge og behøver ikke at have en bisidder fra FOA med til næste møde.”

Men Ole insisterer.

På mødet foreslår konsulent Per Grieger-Rene fra FOA, at Ole får vurderet sin arbejdsevne på Bispebjerg Arbejdsmedicinsk Klinik og får en erklæring fra sin psykiater. Det havde kommunen ikke selv tænkt på.

Per Grieger-Rene får desuden aftalt en



FOA hjalp mig med at komme videre i mit liv.



rundbordssamtale, hvor både kommunen, psykiateren, Arbejdsskadestyrelsen og FOA skal deltage.

Indstilles til førtidspension

Lægen på Arbejdsmedicinsk Klinik på Bispebjerg Hospital indstiller Ole Bramming til førtidspension på grund af kronisk psykisk sygdom.

“Jeg kunne ikke andet end at sidde og **stirre ind i brændeovnen** i flere timer. Den var min bedste ven,” siger Ole Bramming om den tid, han havde det værst. I dag har han det bedre, men han glemmer stadig og går også til psykiater.

“Det havde ikke været på tale før. Jeg havde ikke selv nogen idé om, hvad der skulle ske, for jeg kunne ingenting. Men da han sagde det, gav det en ro,” siger Ole Bramming.

Tre måneder senere tildeler kommunen Ole Bramming en førtidspension og et par måneder senere bliver begge arbejdsskadesager aner-

kendt med 65 procents nedsat arbejdsevne, og Ole får udbetalt en klækkelig erstatning.

“FOA vidste, hvad det drejede sig om. Hvis de ikke havde været inde over, så ved jeg ikke, hvad der var sket. FOA hjalp mig med at komme videre i mit liv,” siger Ole Bramming. ★

mifr@foa.dk

Vejen til afklaring

August 2010:

Ole bliver langtidssygemeldt anden gang efter en mislykket revalidering og har nu to arbejdsskadesager til behandling.

August 2011:

Kommunen advarer om, at Ole kun har to måneder tilbage på sygedagpenge og må overgå til kontanthjælp. FOA går ind i sagen og foreslår test af arbejdsevne og en erklæring fra psykiater.

Oktober 2011:

Lægen på Bispebjerg Hospital vurderer, at Ole skal indstilles til førtidspension.

Januar 2012:

Ole får tildelt førtidspension.

Marts 2012:

Oles to arbejdsskadesager bliver anerkendt i Arbejdsskadestyrelsen med tab af erhvervsevne på 65% og varige mén på 25%. Ole får tildelt en klækkelig erstatning.

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

Kan det anbefales af leve af stenalderkost?

Jeg har hørt, at det er blevet populært med **stenalderkost**. Er det noget, du kan anbefale?

[Susan Pedersen]

Svar

Stenalderkosten handler om at spise, som vore forfædre gjorde det. Det betyder, at man skal holde sig fra forarbejdede og stivelsesholdige råvarer som brød, ris, sukker, olie, mælkeprodukter samt kartofler mm. Til gengæld spiser man mange proteinrige fødevarer som fisk, magert kød, æg samt nødder, grøntsager og frugt. Selv om de fødevarer, som stenalderkosten indeholder, som udgangspunkt er sunde, er diæten forbundet med en række **risici**. Ved at undgå større grupper af fødevarer, kommer man nemmere til at mangle visse næringsstoffer i kosten. Man skal derfor være ekstra opmærksom på, hvordan man sammensætter sin kost, så man får de næringsstoffer, som ellers bliver udeladt. I det

her tilfælde gælder det f.eks. calcium fra mælkeprodukter og kostfibre og kulhydrater fra fuldkorn og kartofler.

Hvis man indtager for lidt kulhydrat, vil kroppen omdanne fedt til ketonstoffer, som hjernen bruger som 'brændstof' i stedet for kulhydrat. Men ketonstofferne er ikke lige så godt brændstof som kulhydrat, og resultatet kan blive øget træthed, hovedpine og svimmelhed.

Hvis man indtager meget kød, kommer kosten nemt til at indeholde for meget protein, der kan belaste nyrerne. Med meget kød er der også en risiko for at spise for meget animalsk fedt, der kan give et forhøjet kolesteroltal og en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. Endelig kommer man let til at mangle kostfibre, hvis man udelukker fuldkorn. Eller også skal man spise rigtig meget kål, grove grøntsager og nødder, hvis det ikke skal ske. Kostfibre sikrer blandt andet en velfungerende tarmfunktion.

[Gitte Gross]

Kan jeg få barseldagpenge?

Jeg mister dagpengereetten om 22 uger. Jeg er gravid og går på barsel, efter jeg har mistet dagpengereetten. Kan jeg få **barseldagpenge** og i så fald hvor meget?

[Den gravide]

Svar

Hvis du ikke modtager dagpenge, når du går på barsel, opfylder du ikke beskæftigelseskravet, og så vil du **ikke kunne modtage**

barseldagpenge. Du vil så kunne søge om kontanthjælp.

Men du skal være opmærksom på, at hvis du bliver syg, vil du kunne modtage sygedagpenge, også under din barsel. Du skal så sygemeldes senest på den sidste dag, hvor du modtager dagpenge. Det kan enten være almindelig sygdom eller graviditetsbetinget sygdom.

[Malene G. Haarder]

Kan jeg få fuld skattefri præmie?

Jeg har arbejdet på plejehjem om aftenen, 28 timer om ugen, og har betalt fuldt fagforeningskontingent og efterlønsbidrag. Er jeg berettiget til **fuld skattefri præmie** - det vil sige 147.000 kroner?

[Mette Hjortenfeldt]

Svar

Du er **ikke berettiget** til fuld skattefri præmie.

Hvis du opfylder kravene i øvrigt, optjener du en skattefri præmieportion, hver gang du har arbejdet 481 timer. Du kan højst få 12 præmieportioner. Det kræver, at man har arbejdet 37 timer pr. uge. Du har kun arbejdet 28 timer. Derfor bliver det til færre præmieportioner til dig.

[Elisabeth Bruun Olesen]



Mad/sundhed

Gitte Gross,
bromatolog, afdelingschef
i DTU Fødevareinstituttets
Afdeling for Ernæring

Sociale forhold

Malene G. Haarder,
konsulent i FOA

A-kasse

Elisabeth Bruun Olesen,
sekretariatschef i FOAs
A-kasse

Psykisk arbejdsmiljø

Pia Køhler Ryom,
arbejdspsykolog,
Arbejdsmedicinsk Klinik
i Aalborg

Kan kommunen stoppe mine sygedagpenge?

Jeg har været ude for en arbejds-skade og været sygemeldt i et år. Arbejdsskadestyrelsen anerkender, at det var en arbejdsskade, men de har ikke fastsat erstatningen endnu. Nu vil kommunen **stoppe mine sygedagpenge**, men kan de det?

[Anonym]

Svar

Normalt kan man kun få udbetalt sygedagpenge i 52 uger. Men der er 7

forlængelsesmuligheder, og én af dem gælder, når der er rejst en arbejdsskadesag. Udbetalingen af sygedagpenge kan forlænges, indtil Arbejdsskadestyrelsen har truffet afgørelse om erhvervsevnetab. Men det er også altid både en betingelse, at din sygdom har forbindelse til arbejdsskadesagen, og at sygdommen forhindrer dig i at arbejde – altså at du er uarbejdsdygtig.

Kommunen **kan ikke stoppe dine**

sygedagpenge, når der kører en arbejdsskadesag – med mindre du godt kan arbejde. I så fald kan du søge om arbejdsløshedsdagpenge, hvis du er ledig.

Du kan altid henvende dig i din lokale afdeling, hvis du har brug for yderligere vejledning.

[Malene G. Haarder]



Kommunen kan ikke stoppe dine sygedagpenge, når der kører en arbejdsskadesag.

.....
MALENE G. HAARDER

Jeg føler mig mobbet

Jeg har været pædagogmedhjælper i en børnehave i 11 år. Jeg oplever, at jeg bliver **mobbet** af en kollega og lederen, men ved ikke, om det bare er noget, der foregår i mit hoved. Det sidste er jeg begyndt at tænke, efter vores arbejdsplads sammen har haft et mindfulness-kursus. Her lærte vi et mantra: "Det er bare tanker", hvis der var forhold, vi ikke kunne lave om på.

For trekvart år siden fik vi en ny leder. Da hun havde været på arbejdspladsen i to uger kaldte hun mig til MUS-samtale, hvor hun gjorde det klart, at jeg fremover ikke kunne være alene med børnene på stuen, hvis min kollega var syg. Jeg skulle heller ikke længere med til personalemøder, men i stedet passe børnene på stuen sam-

men med vikaren. Hun fastholdt, at det var kommunens retningslinjer, hun fulgte, og at det ikke var rettet mod mig personligt. Desuden havde flere pædagoger på institutionen sagt til hende, at de fandt, at jeg som ufaglært havde for stor indflydelse på arbejdspladsen! Hvad kan jeg gøre?

[Den mobbede]

Svar

Det lyder som om, din leder ikke har en særlig god måde at kommunikere vanskelige beslutninger på. Hun gemmer sig bag kommunen – og værst – bag noget dine kolleger skulle have sagt. Det gør dig meget utryk, idet du jo kun kan tænke, at kollegerne sladder eller holder noget skjult for dig.

Derfor kan det af dig nemt opleves som mobning.

For det første er der et arbejdsmiljøproblem, når dine arbejdsbetingelser bliver radikalt ændret, uden du kan tale med nogen om det. For det andet lyder det som om, der er behov for at snakke om åbenheden i kommunikationen og samarbejdet på arbejdspladsen. Er I ærlige, direkte og ordentlige over for hinanden? **Tal med arbejdsmiljørepræsentanten** om det og foreslå, at I tager et møde om den sociale kapital på arbejdspladsen. Her kan I eventuelt afdække status ved at bruge de materialer, der ligger på www.arbejdsmiljoweb.dk/sk.

Jeg synes også, du skal tale med arbejdsmiljørepræsentanten om den

oplevelse, du har haft af, at mindfulness-kurset bliver brugt til at individualisere psykiske arbejdsmiljøproblemer. Vi er i den arbejdspsykologiske branche meget bekymrede over, at vi ser et godt meditationsredskab, der kan give den enkelte indre ro, blive misbrugt til at individualisere arbejdsmiljøproblemer og dermed gøre den enkelte medarbejder ansvarlig for at løse stress-problemer, der hører det fælles psykiske arbejdsmiljø til. Der ved fjernes også ledelsens ansvar for at forbedre det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladsen. Hvis du har brug for yderligere støtte, anbefaler jeg dig at tale med din lokale FOA-afdeling.

[Pia Ryom]

Har jeg afskåret mig fra at få et fleksjob?

Jeg har valgt at få udbetalt mit efterlønsbidrag. Har jeg så samtidig sagt nej til muligheden for senere at få et **fleksjob**?

[Anonym]

Svar

Det betyder ikke, at du ikke kan få et fleksjob. Men det medfører, at du til sin tid ikke vil kunne få fleksydelse. En konsekvens af at vælge at få udbe-

talt det skattefrie efterlønsbidrag var nemlig, at man **mister retten til fleksydelse**.

Fleksydelse minder meget om efterlønnen. Den er målrettet de mennesker, der er visiteret til et fleksjob og

tilmeldt fleksydelsesordningen, og som ønsker at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet, inden de når pensionsalderen.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Vi sparer på julen

Hvert femte medlem af FOA skal **spare på udgifterne** til jul i år. Det falder godt i tråd med, at julen handler mindre om forbrug ifølge trendforsker.

Af Isabel Fluxá Rosado og Merete Nielsen

Julen bliver ikke en forbrugsfest i år. I hvert fald ikke hvis det står til FOAs medlemmer. 19 procent siger i en ny medlemsundersøgelse, at julen skal koste mindre end sidste år, og 72 procent svarer, at julen ikke må koste mere end sidste år.

Og det er ikke kun FOAs medlemmer, der holder igen. Hos online-tjenesten Spiiir.dk, der hjælper 55.000 mennesker med at styre deres privatforbrug, vurderer direktør **Rune Mai**, at danskerne vil være mere tilbageholdende til jul.

“Der er et svagt fald i privatforbruget i år sammenlignet med sidste år. En stor del af den lønstigning, vi har fået, bliver brugt på opsparing. Også julen 2011 var en del mere dæmpet end 2010. Dengang faldt julehandlen med 300 kroner pr. bruger i gennemsnit. Det er tydeligt, at finanskrisen har sat sit præg på danskernes forbrugeradfærd,” siger han.



Frås eryl

Ifølge trend- og fremtidsforsker **Liselotte Lyngsø** fra Future Navigator giver det god mening at holde lidt igen, hvis man vil være med på noderne. Både fordi danske husholdninger er blandt de mest forgældede i verden, men også fordi overforbrug, frås og dyre mærkevarer generelt er yt.

“Gaverne i år bliver valgt med omhu. De skal vise, at vi kender personen rigtigt godt, og det er helt o.k. at finde noget på loppemarked eller give noget hjemmelavet, så længe det signalerer, at vi gerne vil gøre verden til et bedre sted og passe på klimaet og hinanden,” siger Liselotte Lyngsø. ★

mifr@foa.dk; men@foa.dk

Sparer på gaverne

- 30 procent af FOAs medlemmer vil spare på gaverne i år.
- 12 procent regner med at købe på kredit eller låne i julemåneden.
- 14 procent svarer, at julen bliver økonomisk vanskelig for dem i år. En del begrundes det med ledighed eller frygt for ledighed.

Kilde: Medlemspuls, FOA, 2012





‘Det må kunne gøres billigere’

Mie Trab har specialiseret sig i at støvsuge nettet for **gode tilbud**. Og hun sparer mange penge ved at købe julegaver på eBay og Trendsales.

.....
Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side. →



Sådan sparer Mie

- **Handler på www.trendsales.dk** og **www.ebay.com**, hvor der sælges alt lige fra tøj, sko, elektronik og make up. En del af varerne er brugte, men der er også nye ting. Nogle varer sælges til faste priser, andre via auktion, hvor højeste bud vinder.
- Ifølge Mie har ebay.com større udvalg end ebay.dk. – her finder hun mindre ting til eksempelvis **pakkekalender**. Mie holder sig typisk under 80 kr. for ikke at betale moms og told.
- Bruger **prissammenligningssider** som pricerunner.dk, kelkoo.dk og edbpriser.dk

Eksempler på Mies eBay-køb

- Covers til iPhone til cirka 15 kr.
- Wall stickers til børneværelset: 48 sommerfugle til 37 kr.
- Hukommelseskort til kamera til 37 kr. – koster cirka 200 kr. fra nyt.

Slip for moms og told

Når du køber varer i et land uden for EU, skal du normalt betale dansk moms, told og gebyrer oveni. Køber du for mindre end 80 kr. eksklusiv fragt, slipper du for disse ekstra udgifter.

Du skal ikke betale told, når du køber varer i et EU land. Dog er varer som f.eks. spiritus og tobak belagt med punktafgift.

 **Læs mere**

www.forbrug.dk



‘Det må kunne gøres billigere’

Omkring 4.000 kroner. Så meget sparede **Mie Trab** i julen 2011 ved at købe julegaver på nettet. På det tidspunkt var hun på barsel med barn nummer tre, og pengene blev mindre og mindre. Det gjorde børnenes ønsker ikke, så Mie begyndte at udforske hjemmesiden Trendsales, hvor der handles med både nye og brugte varer.

“Jeg har ellers aldrig været til det der brugtmarked, men pigerne ønskede sig iPod Touch, som koster omkring 1.500 kroner. På Trendsales fandt jeg to for 1.000 kroner, og det var jo lykken.”

Også i år vil den bærbare computer blive flittigt brugt, når gaverne skal i hus, fortæller Mie Trab, der er i gang med at uddanne sig til pædagogisk assistent.

“Der er rigtig meget at spare, hvis man gider søge på nettet og prutte lidt om prisen. Når jeg ser en vare til fuld pris, tænker jeg altid: ‘Det må kunne gøres billigere.’”

Planlæg i god tid

I år er planen at finde et digi-talkamera til Camilla på fem år og en løbicycle til Melissa på knap to år. Gaver til den store på 12 skal ikke røbes her inden jul.

“Jeg har set en løbicycle på Trendsales til 200 kroner, som koster 700 fra ny, og kameraet vil jeg højst give 300 kroner for,” siger Mie Trab.

Adventsgaver er fundet på eBay, hvor hun især køber mindre ting lige fra iPhone-covers, hukommelseskort til kameraer og blyanter til studiet.

“Med eBay skal man bare



tema sparejul



Mie Trab har købt de fleste af adventsgaverne på eBay, hvor der ofte er **meget at spare**. Men det gælder om at være i god tid, da der kan gå 1-2 måneder, før varerne kommer frem.

være i god tid – der kan godt gå 1-2 måneder, før varerne kommer frem, så her dur det ikke at starte i december,” lyder rådet fra den drevne netbruger.

Mie laver ikke noget egentligt julebudget, og familien sparer heller ikke op til højtiden i løbet af året. Alligevel kommer de gennem julen uden de store økonomiske skrammer.

“Vi lægger hus til juleaften, og så kommer mine forældre og svigerforældre med det meste af maden. Desuden giver min mand og jeg ikke hinanden julegaver. Vi vil hellere bruge pengene på vores børn og eventuelt vente til januarudsalg.” ★

men@foa.dk



Skal du spare i julen i år?



Dorte Keller Bentzen, sosu-assistent

Skal spare i år

Jeg skal spare, fordi jeg blev ledig for en måned siden. Jeg regner med at købe julegaver for i alt 1.500 kroner til otte personer, og det er inklusiv gaver til pakkeleg. Det er under halvdelen af, hvad jeg plejer at bruge.

Lene Holst, køkkenmedarbejder

Bruger 3.500 kroner på gaver

Jeg holder budgettet fra sidste år, så jeg regner med at bruge 3.500 kroner på gaver. Jeg sparer op til julen i løbet af året ved at sætte penge ind på en budgetkonto – med min løn kan jeg ikke tage 3.500 kroner ud af budgettet.



John Gudmandsen, serviceassistent

Kun nevøer og niecer får gaver

Vi skal ikke spare på noget, men det bliver en anderledes jul, da min mor er død. Så nu er vi kun to. Vi giver ikke hinanden gaver, men køber for cirka 3.000 kroner til nevøer og niecer. Juleaften hygger vi med god mad, vin og juletræ og nyder duften af jul i stuen.

Kristine Hernvig, sosu-assistent

Tivoli-turen bliver nok sparet væk

Vi prøver at spare i de her tider, fordi alting er blevet dyrere. Jeg har aftalt med nogle venner, som vi tidligere har været på gave med, at vi ikke giver i år. Alle er enige om at spare. Tivoli-turen med børnene bliver nok også skåret væk i år.





Maikens råd til en billigere jul

- Lav julegaverne selv sammen med børnene
- Giv en oplevelse eller gør en god gerning som julegave: f.eks. vinduespudsning, børnepasning, inviter på middag eller en udflugt.
- Lær børnene at sætte pris på deres ting og at passe på dem.
- Køb brugt. Og lær børnene at det også kan være spændende at gå på opdagelse i en genbrugsbutik med legetøj.



Læs mere

Få flere ideer til hjemmelavede gaver på www.sjovforborn.dk - skriv 'hjemmelavede gaver' i søgefeltet.

Spar penge på nettet

Her kan du købe billige i både Danmark og i andre EU-lande:

Kosmetik

www.hqhair.com

www.lookfantastic.com

Bøger

www.saxo.com

www.amazon.co.uk

Spar på lyset

Skift de gamle lyskæder med glødepærer ud med diodelys og spar på både CO₂-udslip og el-regning. Sluk lyset om natten.

Julehjælp på Facebook

Hjælpeorganisationer som Frelsens Hær og Børnenes Kontor har allerede haft ansøgningsfrist til deres julehjælp, men på Facebook findes flere grupper, hvor man kan donere gaver til børn eller få hjælp til sine egne børn. Skriv 'julehjælp' i søgefeltet på Facebook.



"Vi har så travlt som familier, fordi vi skal tjene penge og få det hele til at løbe rundt, og så glemmer vi **nærværet**. Men det at have oplevelser sammen er lige så værdifuldt som materielle ting," siger Maiken Wriedt.

Julen handler om nærvær

Maiken Wriedt laver selv julegaverne i år sammen med sine børn. De skal lære, at julen handler om **gode oplevelser og ikke blot gaver og forbrug**.

Af Isabel Fluxá Rosado

Mads på tre år er en lille kunstnersjæl med et stort smil på. Han elsker at male på lærred og har allerede et værk ophængt i familien Wriedts dagligstue. Derfor har bedste-forældrene også noget at glæde sig til, når de åbner julegaver i år. De får nemlig

kunstværker lavet af Mads og hans mor **Maiken Wriedt**. Og ikke ret meget andet.

"Før børnene kom til, kunne jeg godt finde på at give mine forældre en espressomaskine til 1.000 kroner. Jeg gav også til veninder og brugte nok lidt mere på gaver, end jeg havde.

Sådan er det ikke i dag," siger Maiken, der er under uddannelse til pædagogisk assistent og mor til Mads på tre og Ida på et år.

For to år siden købte hun og hendes mand hus, som de er i gang med at sætte i stand, og derfor skal de spare kraftigt på udgifterne til jul. Familien har lagt et budget for første gang, og det har givet et bedre overblik.

Lær at være sammen

"I år vil vi højst bruge 2.000 kroner i alt til børnene. Resten af familien får hjemmelavede gaver. Malerier, syltetøjsglas



Få mest ud af julebudgettet



Drop de gamle mønstre

Julen er fyldt med følelser og traditioner. Det kan være tid til at bryde nogle af dem. Måske giver du gaver til nogen, som du ikke har lyst – eller råd – til. Måske ender julen hvert år i stress og overtræk. Gør noget ved det nu.

Planlæg julen

Tænk over, hvilke juleaktiviteter du og din familie deltog i sidste år – og hvad det kostede. Var det penge værd? Hvilke julemiddage og julefrokoster vil I holde, og hvem skal med?

Måske viser det sig, at de fleste af jer helst vil være hjemme og nyde fridagene i fred og ro.



Lav et julebudget

Find ud af hvad du har råd til og beslut, hvor meget du vil bruge på julen. Meld ud, hvor meget du vil bruge på gaver til dem, du holder jul med. Køb i god tid. Kig efter tilbud. Køb ikke julegaver i sidste øjeblik. Det giver risiko for, at du bare svinger dankortet igennem.

Beslut dig for, hvor meget du vil bruge på:

- gaver
- middage
- fester/sammenkomster



Prioriter dine gaveindkøb

Er I en familie, hvor I giver gaver til alle – både dem, der er med juleaften, og mange andre? Måske giver du gaver til nogen, du kun ser en gang om året.

- Lav en liste over dem, du plejer at give gaver
- Prioriter listen
- Hvem skal have en gave?
- Hvem ville det være dejligt at give en gave?



Planlæg dine gaveindkøb

Afsæt et par eftermiddage til at gennemføre dine julegaveindkøb og beslut, hvad der skal købes til den enkelte. Undersøg om gaven kan købes billigere på nettet

- Hold dig til budgettet
- Shop i second hand-butikker



Shop ikke gaver til dig selv

Butikker er gode til at skrive 'køb 2 få 3'. Vi kommer let til at shoppe gaver til os selv, når nu vi alligevel er på shopping.

Bliv kun fristet til at købe noget til dig selv, hvis det er noget, du står og mangler, eller som du ville købe alligevel.



Kilde: Lone Eriksen, privatøkonomisk rådgiver, www.styrpaapenge.dk

Illustration: Jørgen Stamp

med hjemmebag eller kravlenisser i, armbånd i perler og billeder af børnene i rammer, de selv har malet."

For Maiken handler det ikke kun om penge, men også om at sætte nogle værdier i højsædet:

"Jeg er opdraget til, at julen handler om at være sammen og dele nogle oplevelser. Det vil jeg gerne give videre til

mine børn. Vi læser julehistorier sammen, laver konfekt og julegaver og ser julekalender. Jeg kunne godt tænke mig, at andre satte tempoet lidt ned og gjorde det samme."

Hvert år holder familien en uges jul hos bedsteforældrene, hvor de også møder vennerne til et glas gløgg, og så tager de altid ud i en skovplantage og fælder juletræet selv.

For Maiken gælder det om at have nogle gode traditioner i familien snarere end at bruge hele måneden på at shoppe:

"Hvis man er sikker på sine egne traditioner, kan man også bedre sætte sig ind i andres og acceptere dem," mener hun. ★

mifr@foa.dk

Styr på dit forbrug?

Der er hjælp at hente på den gratis online-tjeneste Spiir. Den inddeler automatisk poster fra din netbank i kategorier, og du får et simpelt og visuelt overblik over, hvad du bruger dine penge på.

Læs mere

www.spiir.dk


Det koster penge at låne

November og december er højtid for hurtige forbrugs lån. Hvis du skal ud i lånejunglen, er det ikke nok at se på renten.

- Du skal se på ÅOP, som står for årlige omkostninger i procent. Alle udlånere skal vise deres ÅOP, så du har et reelt billede af de samlede udgifter forbundet med lånet.
- Husk at ÅOP kun kan bruges til at sammenligne lån, der har samme løbetid, hovedstol, afviklingsform og rentetilskrivningsperiode. Til gengæld må gebyrer og/eller renter gerne være forskellige, når man sammenligner ÅOP.

Tjek det på MyBanker

Den uafhængige finans-hjemmeside MyBanker har en liste, hvor julelån fra banker og hurtiglånsudbydere er sammenlignet. Se www.mybanker.dk/nyhedsbrev.

 Læs mere

ÅOP bliver forklaret på www.taenk.dk - skriv 'åop' i søgefeltet.



Svært at tage sig sammen

Hvert efterår, når mørket sænker sig, kan **Mariann Rask Pedersen**, Godthåb ved Aalborg, mærke modløsheden sætte ind.

“Jeg kan ikke rigtig tage mig sammen til noget og bliver mere trist. Udbrændt – det er følelsen,” siger den 48-årige sosu-assistent på Aalborg Sygehus.

Sådan har det været i mindst ti vintre. “Jeg havner ofte i sofaen og kommer ikke op af den igen. Og så kommer jeg til at spise mere,” fortæller hun.

For at holde vægten nede træner Marianne i sygehusets motionscenter, og hun er begyndt på et nyt løbeprogram for at prøve at holde sig selv til ilden hen over vinteren.

“Jeg får det klart bedre efter motion. Problemet er at komme af sted.”

Lysterapi har hun ikke prøvet. Men hun tager D-vitamin hele året, fordi sol-eksem hindrer hende i at være meget ude solen.

“Når solen skinner, vil jeg rigtig gerne ud. Men gråvejr påvirker mig meget. Det er svært at få dagslys nok, når man arbejder i de lyse timer,” siger hun. ★

Lys jager vintertristheden væk

Næsten alle er påvirkede af vintermørket: Sørg for at få **lys nok** både ude og inde.

Tænd masser af elektrisk lys og sørg for, at vinduerne på din arbejdsplads er fri for persienner og andet, der lukker lyset ude. Vi skal have lys om vinteren, for lys giver os energi og modvirker vintertristhed, energidyk og vinterdepression.

Sådan lyder de gode råd fra overlæge **Klaus Martiny**, Psykiatrisk Hospital København, der har skrevet ph.d. om effekten af lysterapi.

“Lysterapi virker. Det ligger fuldstændig fast. Men før man køber en lysterapi-lampe, kan man gøre meget selv ved at sørge for at komme ud i dagslyset, helst hver dag,” siger han.

Hvis vi opholder os i mørke, skrider vores døgnrytme ca. 20 minutter hver dag. Kroppens indre ur kommer altså i utakt med omverdenen. Resultatet er søvnige, energiløse formiddage. Lys holder døgnrytmen på plads.

Lys måles i lux. Vi skal helst have over 500 lux, for at det påvirker det psykiske velbefindende. Det får vi sjældent indenfor: Normalt er der 2-300 lux i et oplyst rum.

“Udenfor er der altid mindst 2-3.000 lux, så det gør en væsentlig forskel. Vorherre er bare bedre til at lave lys. Derfor er det så vigtigt at komme ud, også selv om det er svært på korte vinterdage,” siger Klaus Martiny. ★

jonna@periskop.dk

Sådan forebygger du vintertristhed

- 1** Vær ude i dagslyset, når det er muligt, og helst hver dag:
Spis madpakke, mens du går en tur i frokost-pausen.
Hvis det er lyst, når du skal hjem fra arbejde, så forlæng turen til busstoppestedet, p-pladsen eller din cykeltur.
Vær ude i weekenden.



- 2** Sørg for meget lys inde. Rul gardiner og persiener fra og sæt stærkere pærer i lamperne.



- 3** Sørg for, at du får D-vitamin nok, enten via en multi-vitaminpille eller som særskilt tilskud.



- 4** Dyrk motion. Det forebygger depressioner.



- 5** Lev sundt generelt: Skru ned for alkohol, tobak og fed mad, og skru op for bevægelse i hverdagen, motion og sund mad med meget grønt.



Hvad er vinterdepression?

Vinterdepression er kendetegnet ved:

- mangel på energi
- tristhed
- øget søvnbehov
- øget lyst til mad.

Mønstret gentager sig i vinterhalvåret år efter år.

Energien dykker

Næsten alle mærker et energidyk om vinteren, men 1-2% får deciderede vinterdepressioner. 75% af de ramte er kvinder. Mangel på energi medfører ofte, at man lever mindre sundt og dyrker mindre motion, og derved forværres situationen.

Genetisk bestemt

Nogle personer har nethinder, der er mindre følsomme for lys end andre. De kræver altså mere lys om vinteren for at få de positive effekter. Disse personer er ekstra udsat for vinterdepressioner.

Vinterdepression kan behandles med:

- Lysterapi: Personen skal sidde foran en særlig lampe i typisk 30 minutter hver morgen.
- Antidepressiv medicin
- Kognitiv terapi specielt rettet mod vinterdepression.

Er du hårdt ramt?

Søg læge. Vinterdepression er en sygdom og kan behandles.

Du kan få hjælp og vejledning hos

www.depressionsforeningen.dk

Lysterapi virker

En terapilampe på 10.000 lux har en klar effekt mod vinterdepression. Overlæge ph.d. Klaus Martiny anbefaler en lampe med stor skærm og et blødt lys. Lampen skal bruges først på dagen. Bruger du den om aftenen, risikerer du, at du ikke kan sove. Du kan læse eller spise morgenmad foran lampen, men kig kort op på den et par gange i minuttet.

Lysterapi stabiliserer døgnrytmen og giver mere energi.



www.netdoktor.dk
www.sundhedsguiden.dk

Skriv 'vinterdepression' i søgefeltet

Vil du være med i efterlønsordningen?

Inden du bliver 30 år, skal du beslutte, om du vil have ret til efterløn, når du bliver 64, som er den nuværende højeste efterlønsalder. Tidligere blev du automatisk tilmeldt, men pr. 1. januar skal du aktivt tilmelde dig efterlønsordningen.

Hvordan tilmelder jeg mig?

Du får et brev fra os, når det er ved at være tid til, at du skal beslutte dig. Hvis du allerede nu ved, at du vil tilmelde dig, kan du gøre det på

16. december

kan du udfylde næste ydelseskort på www.foa.dk

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på www.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.

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via www.foa.dk/a-kasse



Læs mere

På www.foa.dk/a-kasse kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.

[bag om ordet]

ATP står for Arbejdsmarkedets Tillægspension og er en ekstra pension, som giver dig lidt ekstra at leve for, når du går på folkepension.



Læs mere

www.atp.dk

www.foa.dk/akassens-blanketter. Gå ned under emnet 'Efterløn' og klik på linket 'Tilmelding til efterlønsordningen'. Du vil altid kun skulle betale i 30 år, så tilmelder du dig før, du bliver 30, har du senere mulighed for at holde pause i dine indbetalinger i minimum 4 år.

Hvilke krav er der?

- Du skal senest betale fra din 30-årsdag.
- Du skal have været medlem af en a-kasse i mindst 30 år, når du skal på efterløn.
- Du skal have betalt efterlønsbidrag i 30 år, når du skal på efterløn.
- Du skal opfylde alle øvrige betingelser for at få efterløn.

Hvor meget skal jeg betale?

Som fuldtidsforsikret betaler du 460 kr. pr. måned (2012) i

efterlønsbidrag. Ligesom det øvrige kontingent, kan du trække det fra i skat.

Hvad får jeg?

Når du går på efterløn, får du som fuldtidsforsikret op til 17.060 kr./måned.

Er efterlønsordningen ikke død?

Som ordningen ser ud nu, er der fortsat masser af fordele ved at tilmelde sig ordningen.

- Du har mulighed for at gå på efterløn i 3 år, når du er 64 år.
- Hvis du udsætter det tidspunkt, du går på efterløn, optjener du en skattefri præmie, som du kan få udbetalt, når du går på folkepension. Hvis du er fuldtidsforsikret, kan du få helt op til 147.516 kr. udbetalt skattefrit.
- Hvis du bliver ledig i en sen alder og mister retten til

dagpenge, når du er fyldt 59 år eller senere, har du ret til et seniorjob helt frem til, du skal på folkepension – til en løn svarende til overenskomsten.

- Hvis du pga. sygdom får nedsat arbejdsevne og ret til et fleksjob, kan du gå på fleksydelse som 64-årig. Fleksydelse svarer i kroner og øre til efterløn.

Hvis jeg fortryder

Du kan altid vælge efterlønsordningen fra og få dit efterlønsbidrag overført skattefrit til en pensionsordning. Efterlønsbidraget er din ejendom. Hvis du fortryder inden for det første år, kan efterlønsbidraget tilbagebetales kontant efter fradrag for skat, da efterlønsbidraget trækkes fra i skat. ★



Læs mere

om efterløn og selvstændig virksomhed på www.foa.dk/efterloen



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 – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

ATP eller ej?

Som efterlønner bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. Du betaler 1,68 kr. pr. time i ATP, og det vil sige 62 kr. til ATP for uger med fuld

efterløn. Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej. Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din lokale a-kasse senest den

10. januar 2013. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, dvs. fra og med uge 51/2012. Se et kort over alle lokale a-kasser på www.foa.dk/afdelinger. ★

BRANDÆRGERLIGT UDEN FORSIKRING



DYRT STED AT SPARE

BILLIG VEJ TIL TRYGHED

Uden en forsikring kan du miste alt, hvad du ejer, hvis uheldet er ude. Med vores forsikring får du tryghed til en rigtig god pris:

- Ingen selvrisiko, hvis du ikke har haft skader i 2 år
- Vores priser er i gennemsnit 10-15 % under markedsniveau



*Købe af forsikring
i december og få
en røgalarmed*

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



Ring og få et
godt tilbud på
44 39 39 50
Pensam.dk/forsikring

PenSam  **FORSIKRING**

PenSam indkalder til ekstraordinære **GENERALFORSAMLINGER** den 17.01.2013



pensionskassen for portører
holder generalforsamling



pensionskassen for trafikfunktionærer
og amtsvejtmænd m.fl.
holder generalforsamling



pensionskassen for sygehjælpere,
beskæftigelsesvejledere, plejere og
plejehjemsassistenter
holder generalforsamling

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen i din pensionskasse, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessupport på **telefon 44 39 30 30** eller **sende en mail til ovr@pensam.dk**. Alle deltagere får materiale med posten før mødet.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for møderne på www.pensam.dk senest 10 dage før mødet.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessupport.

PenSam

Hvor hulen er min grødske?

Julenissen kan ikke finde sin grødske. Den er gemt et eller andet sted her i bladet. Kan du hjælpe julenissen og fortælle, hvilken side grødskeen er gemt på? Blandt de rigtige svar trækker vi 10 vindere, som kan vælge én af de tre bøger fra forlaget Modtryk som præmie.

Send dit svar til redaktionen@foa.dk senest mandag den 10. december.

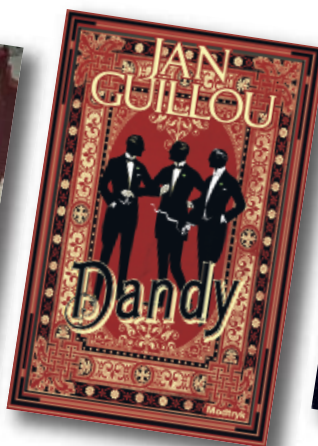
Skriv i svaret, hvilken af bøgerne du gerne vil vinde, og skriv også dit navn og din adresse i mailen.

Vinderne kan ses på www.foa.dk/fagbladet/ekstra fra 12. december.



Carl-Johan Vallgren: Havmanden

En både smuk og grusom roman om svigt og søskendekærlighed og om mødet med det fremmede og fantastiske.



Jan Guillou: Dandy

Dandy er andet bind i Guillous romanserie om 1900-tallet. I første bind, 'Brobyggerne', lærte vi de to hårdtarbejdende brødre, Oscar og Lauritz, at kende. I andet bind bevæger Sverre og hans elskede lord Albert sig blandt Londons kunstnere og bohemer.



Magnus Montelius: Manden fra Albanien

En mand falder ned fra Ersta-terrassen i Stockholm og slår sig ihjel. Bagved ligger en historie om en sammenvejset gruppe, som var politisk aktiv i 1960'erne og siden begravede sin fortid, men beholdt sin loyalitet.



Får du det rigtige blad?

**PÆDA-
GOGISK**



Fagbladet FOA udkommer i fire forskellige versioner – en til hver af FOAs fire sektorer: sosu, pædagogisk, kost-service og teknik-service. På bladets forside fortæller det runde **gule mærkat**, hvilken version du kigger på. Hvis du får en forkert version af bladet, skal du sige det til din lokale FOA-afdeling. Så vil det blive rettet.

Hvis bladet ikke kommer

Ja, så får du nok svært ved at læse denne besked. Men skulle det ske i fremtiden, eller hvis du har kolleger, som ikke får bladet, så send en mail til redaktionen på mlix@foa.dk. Så sørger vi for, at distributøren får det at vide og at bladet bliver eftersendt.

Kun otte blade i 2013

FOA skal spare, og det er gået ud over Fagbladet FOA. Du får kun otte numre i 2013. Det første udkommer 31. januar.

FOA
FAGOGARBEJDE

løn
barsel
pension
ekstra ferie
uddannelse

Er du OK?

ErDuOK.dk



Det er os med overenskomster og faglige fællesskaber

FOA
FAGOGARBEJDE

dyrt

NU ER DET ~~JUL~~ IGEN



KEDELIG JUL?

GLÆDELIG JUL!

Et af Danmarks billigste forbrugs lån

Med et Fordelslån* i PenSam Bank får du råd til alt, hvad der hører julen til, uden at skulle vove dig ud i butikkernes hurtige lån, som ender med at blive rigtig dyre.

Vi ordner det hele og blander os ikke i, hvad du bruger pengene til. Så ring nu og få en rigtig glædelig jul!

Ring nu på
44 39 39 56
og lån billigere

– eller SMS fordelslån
til 1919 så ringer vi dig op
Pensam.dk/bank

* Et Fordelslån forudsætter en PenSam Bank Lønkonto, som du kan oprette kvit og frit

PenSam BANK

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om jordskokker, som f.eks. kan bruges til purésuppe.



Månedens råvare: Jordskokker

Jordskokker er små runde, uregelmæssige knolde. Smagen er sødlig og minder om artiskok. Jordskokker kan bruges som kogte kartofler, men kogetiden er kun ca. 10 min. Nyopgravede og rå er de sprøde og smager mildt og fint med en olie-citrondressing, basilikum eller persille og et drys revet parmesan-

ost. De er velegnede sammen med andre grøntsager, ovnbagte, sammen med flødekartofler og i retter med tomat. Jordskokker koger let ud og er derfor også velegnede til mos og til purésuppe. Det giver mindst spild at skrubbe jordskokkerne som kartofler.



Jordskoksuppe med laksemad

- 750 g rensede jordskokker
- 2-3 kviste frisk timian eller ½ tsk. tørret
- 250 g skalotteløg
- 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. smør
- ca. ¾ liter grøntsagsbouillon eller vand
- 1 dl piskefløde
- 1-2 spsk. citronsaft
- evt. salt
- 4 skiver koldrøget laks
- evt. friskkværnet peber
- Skrub eller skræl jordskokkerne. Skyl dem i koldt vand. Skær store jordskokker i lidt mindre stykker.
- Skyl frisk timian fri for jord i koldt vand.
- Pil løg og hvidløg og hak dem.
- Varm smør i en gryde og steg løgene klare. Tilsæt timianblade, jordskokker og bouillon eller vand. Kog suppen ca. 20 min. under låg, til jordskokkerne er smasknøre.
- Blend suppen. Kog igennem med fløde. Er suppen for tyk spædes med mere bouillon eller vand til passende cremet konsistens.
- Smag suppen til med citronsaft og salt.
- Skær brødsiverne i halve. Rist dem gyldne på begge sider i smør på en pønde. Kom laks på det ristede brød og spis madderne til den varme suppe evt. med lidt citron og peber.

tilbehør:

- citron i både
- 2 store skiver dag gammelt hvedebrød
- 1 spsk. smør

mad med klinken



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

Tjek på temperaturen

Smag maden til ved den temperatur, som den skal spises ved.

Kold mad smager ikke af så meget som lun eller varm mad. Meget sød mad, som er for varm, kan virke vammel.

Frisk frugt og ost serveret for koldt har ikke meget smag, så tag ostene ud af køleskabet nogle timer før, de skal spises.



Undgå madspild i juletiden

Undersøgelser viser, at hver familie smider mad ud for knap 1.000 kroner i juletiden. Ofte bliver der lavet alt for meget mad, når der er sammenskudsgilde. Sørg for at aftale, hvor meget mad hver skal have med, så det ikke bliver alt for meget. Prøv at stille mindre portioner frem på bordet og se, hvor meget folk egentlig spiser, så tingene ikke står og bliver dårlige og ikke kan genbruges.

det sker

Frederikshavn

Afdelingen afholder juletræ for medlemmer og deres børn og børnebørn 9. dec. kl. 14-16.30 i FFK Hallen, Flade Engvej, Frederikshavn.

Senior. Juleafslutning 5. dec. kl. 13. Der serveres dejlig julemad samt en øl eller en vand. Tilmelding har fundet sted. Bankospil 16. jan. kl. 14. Vi hygger med banko og lidt godt til kaffen. Pris: 45 kr. (inkl. kaffe/the + 3 plader). Tilmelding se-

nest 9. jan. Foredrag med Egon Larsen, der viser lysbilleder fra sin tur til Indien 13. febr. kl. 14. Pris 20 kr. (inkl. kaffe/the) Tilmelding senest 6. febr. til Ingrid Hansen, 24 66 66 71, eller Jytte Jensen, 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. Julefrokost med efterfølgende lotteri 12. dec. Pris 200 kr. og 250 kr. for gæster for lækker mad, en øl/vand/snaps/kaffe/te. Sidste frist for bindende tilmelding og betaling er 21. nov. til Jytte Nielsen. Kommunikationschef og forfatter Jacob Egevang, Valby, holder foredrag 16. jan. kl. 13.30. Hans 69-årige

far døde som følge af en række utilsigtede hændelser, som kunne være undgået, hvis sundhedsvæsenet havde været mere vågen og måske også, hvis Jacob og hans familie havde skubbet mere på for at få dialog med læger osv.

Roskilde

Juletræsfest 28. dec. kl. 11, 13.30 og 16. Tilmelding og køb af godteposer til 30 kr. pr. stk. skal foretages senest 20. dec. kl. 15. Læs mere om arrangementerne på www.foa-roskilde.dk

Horsens

Generalforsamling 20. marts på Scandic Byg-

Øre-akupunkturkursus

Effektiv behandling af PTSS, søvnløshed, depression, angst, smerter

2-dages kursus
for sygeplejersker, SOSU og pædagoger

Kursusdage finder sted
Torsdag d. 10 jan. og torsdag d. 17 jan. 2012. Begge dage fra 9.00 – 15.00

Afholdes Sønderlandsgade 19, Holstebro, kursusafdelingen.


Kurset koster 2.000,- kr. pr. person for begge dage og inkluderer undervisningsmateriale, bespisning og forfriskninger.

Der lægges vægt på praktisk træning. Metoden kan anvendes med det samme.

Tilmelding via mail til klinik@ny-energi.dk eller 9740 3540

Underviser Anne Marie Vester, 24 års erfaring.

Læs mere på www.ny-energi.dk



Sygeplejerske Kirsten Aalund, Esbjerg Sundhedsklinik, anbefaler Øreakupunktur ved Anne Marie Vester.

Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:
www.foa.dk/publikationer

holm Park i Horsens. Nærmere information i generalforsamlingsbladet, som udkommer omkring 1. febr. De FOA-medlemmer, som ikke

har en tillidsrepræsentant på deres arbejdsplads, er velkommen til at afhente en kalender for 2013 i afdelingen.

Midtsjælland

Afdelingstur til Birkegårdens Haver 1. dec. Juletur med Kandis 7.-8. og 9. dec. Julekoncert med Stig Rossen 12.

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i november var:

Kroghold:

- Anna Maria Brun Spliid
Bisgaardsvej 55
8300 Odder

Gavekort:

- Lone Meier, Skolevej 9, 8654 Bryrup
- Bodil Lund Hansen, Nørremarkvej 2 B, 8832 Skals
- Jytte Fjord Gustavsen, Chr. Lunds Allé 44, 5250 Odense SV
- Gita Lorey Petersen, Grønager 25, 4000 Roskilde
- Stine Koch Rosen, Skovbrynet 15, 1. tv., 4450 Jyderup



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

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

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

dec. Kulturtur til Rumænien 1.-12. juni.

Efterløns- og senior-

klubberne i Slagelse. 5. dec. kl. 13 holder vi julefrokost. Julemarked i Lübeck 12. dec. Danmarks Senior Shop kommer 20. febr. og viser tøj. Generalforsamling 20. marts kl. 16. Foredrag om Dirch Passer 17. april kl. 14.

Efterløn- og seniorklub-

ben i Ringsted
Julefrokost 6. dec. kl. 13. Peter Kvist Jørgensen kommer 10. jan. kl. 14 og fortæller om at være søn af Anker Jørgensen. Annas Modetøj kommer 14. febr. kl. 14.00 og viser tøj. Edb-undervisning 6.-7. marts kl. 15-17. Clairvoyant Kit Liesel Dalager kommer 14. marts kl. 14. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland

Silkeborg-Skan-

derborg
PenSam vil være til rådighed på FOA-kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 10. dec. fra kl. 9.30-14.30. Aftal tid på 46 97 20 20. Juletræsfest afholdes henholdsvis i Veng Borgernes Hus 2. dec. kl. 14-16 og i Lunden i Silkeborg 9.

dec. kl. 14-16. Billetter a 30 kr. kan købes i afdelingen eller på Skanderborg-kontoret senest 23. nov.

Seniorklubben holder nytårskur 10. jan. kl. 12 i FOAs lokaler. Pris 100 kr. Gæster 150 kr. Tilmeld på 46 97 20 20. Se en samlet oversigt over alle afdelingens aktiviteter på silkeborg-skanderborg@foa.dk

Sønderjylland

Social- og Sundheds- sektorens generalforsamling 4. febr. kl. 18.30 på Agerskov Kro. Spisningen begynder kl. 17.30, og tilmelding er nødvendig. Dagsorden til generalforsamlingen kan ses i aktivitetskalenderen på www.foa.dk/soenderjylland

Seniorklubben afholder 11. dec. kl. 14 julehygge med æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 3. dec. Foredrag: *Et liv i frihed efter 33 år i Jehovas vidner* i FOAs mødelokaler 7. jan. kl. 14. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 2. jan. Generalforsamling 20. febr. kl. 13 starter vi med et stykke brød kl.



**FORSIKRING
MED OVERSKUD**

Bliv forsikret blandt ligesindede

GF Hospital og Sundhed er en forsikringsklub specielt for ansatte i sundhedssektoren. Klubben er en del af GF Forsikring og hos os får du bl. a. overskudsdeling på bilforsikringen. Kontakt os og få et godt tilbud på alle dine forsikringer.



GF Hospital og Sundhed · Tlf. 86 17 43 44
www.gf-hospitalogsundhed.dk

13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden iflg. vedtægter. Bagefter er der pakkeleg. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 13. febr. Ret til ændringer forbe-

holdes. Ikke-medlemmer skal betale entreprisen ved arrangementer. Husk du automatisk er medlem af seniorklubben, som efterlønner.

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22

Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:

Jørgen True



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 206.000/3. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:

15. november

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlix@foa.dk

Frist til januar-nummeret:

3. januar

Annoncer:

DANSK MEDIAFORSYNING

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Januar-nummeret:

4. januar

Næste nummer udkommer

31. januar

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 22 90
foa.dk · e-mail: 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 version 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: brevkasse@foa.dk senest **den 18. december.**

Du kan også besvare quizen online på **foa.dk/quiz.**

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 11 blev **Gunhild Aggerholm, Horsens.**

1. Hvor stor en del af FOAs medlemmer oplever i 2012, at de arbejder meget i bøjede og forvredne arbejdsstillinger?

- A. 38 procent
- B. 43 procent
- C. 51 procent

2. Ole Bramming er lettet over at have fået ...

- A. Nyt arbejde
- B. Revalidering
- C. Førtidspension

3. Mie Trab sparer penge ved at købe julegaver på ...

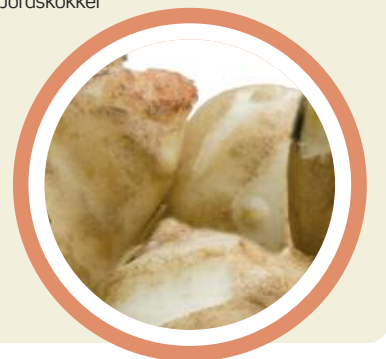
- A. Julemarkeder
- B. Nettet
- C. Loppemarkeder

4. Hvor mange lux skal vi have for, at det påvirker vores psykiske velbefindende?

- A. 300
- B. Over 500
- C. Mindst 800

5. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. Ingefær
- B. Vandbakkelse
- C. Jordskokker



Af Merete Nielsen

Kontingentsatser 2013

Medlemstype	Forbund bidrag	A-kasse bidrag	Efterløn bidrag
Fuldtid	145,50	449,00	467,00
Deltid	126,00	341,00	312,00
Deltid under 15 timer pr. uge, kun forbund	65,00		
FOA-udd. grundforløb på SU, kun forbund	0,00		
FOA-elev, ej dim. udd. med elevløn	65,00	341,00	467,00
FOA-elev med jobplan eller samlet indtægt over max. dagpenge	145,50	449,00	467,00
FOA-elev dim. udd. under 30 år, elevløn	65,00	15,00	467,00
FOA-elev dim. udd. under 30 år, vokselevløn	145,50	123,00	467,00
FOA-elev dim. udd. fyldt 30 år, vokselevløn, skal betale efterlønsbidrag	145,50	123,00	467,00
FOA-elev dim. udd. fyldt 30 år, elevløn, skal betale efterlønsbidrag	65,00	15,00	467,00
I ikke dim. udd. udenfor FOAs område (med hvilende fagligt medlemskab)	0,00	449,00	467,00
I dim. udd. udenfor FOAs område, under 30 år	145,50	123,00	467,00
I dim. udd. uden for FOAs område, fyldt 30 år betaler efterlønsbidrag	145,50	123,00	467,00
I dim. udd. uden for FOAs faglige område, fyldt 30 år uden efterlønsbidrag (med hvilende fagligt medlemskab)	0,00	449,00	
Ung i huset	65,00	449,00	467,00
Au-pair	25,00	449,00	467,00
Unge under 25 år, ½ dagpengesats, fuldtid	65,00	249,00	467,00
Unge under 25 år, ½ dagpengesats, deltid	65,00	207,00	312,00
Efterløn, fuldtid	145,50	443,00	
Efterløn, deltid	126,00	337,00	
Førtidspensionist	17,50		
Folkepensionist *	7,50		

* er ikke omfattet af kollektiv gruppelevsforikring.

Kontingent til afdelingerne fremgår ikke af skemaet. Oplysning om, hvad det samlede kontingent bliver incl. afdelingskontingent, kan findes fra januar 2013 på www.foa.dk

Hvis en rubrik er udfyldt med nul, betyder det, at der ikke skal betales kontingent for medlemskabet.

Hvis en rubrik ikke er udfyldt, betyder det, at man ikke har medlemskab i kategorien.

Kontingent til afdeling og klub fastsættes lokalt.

På din opkrævning for januar kan du aflæse de enkelte kontingentandele.



5 ØMME PUNKTER

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Her er fem ømme punkter at arbejde med, når I vil skabe god fysisk trivsel på arbejdspladsen.

1

Hold kroppen i gang. Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.

2

Det nytter at forebygge. Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.

3

Lav øvelser. Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.

4

Skab balance mellem job og krop. Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

5

God fysisk trivsel er et fælles ansvar. Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.





PAU som GVU

Pædagogisk Assistentuddannelse som Grundlæggende Voksen Uddannelse (GVU)

- Er du minimum 25 år gammel?
- Har du 2 års erhvervs erfaring fra en børneinstitution, dagpleje eller anden pædagogisk erfaring
- Er du i arbejde eller kan du få en handleplan fra et jobcenter og
- Har du skolekundskaber svarende til grundskolens afgangsniveau i fag, der er relevante for uddannelsen

så er Pædagogisk assistentuddannelse som GVU måske noget for dig.

Uddannelsesforløb: 1. marts 2013 – 12. maj 2014.

Det koster ikke noget at gå på uddannelsen, men du skal forvente udgifter til undervisningsmaterialer på ca. 2.200 kr.

Din evt. arbejdsgiver kan søge VEU godtgørelse til GVU.

GVU kan indgå i din handleplan fra jobcentret.

Hent et ansøgningskema på www.sosuc.dk eller ring til SOSU C og få et tilsendt 4322 6060.

Før du starter på PAU/GVU, vil du blive indkaldt til en samtale.