

Fagbladet **FOA**

tema:

BØRNEFATTIGDOM

Dagtilbud kæmper for at
afbøde konsekvenserne
SIDE 22

8

GODE RÅD

Undgå at komme til
skade, når det er glat
SIDE 40

OPPUSTET MAVE

Er du en af de mange, der
lider af skjult forstoppelse?
SIDE 44

Pædagog Sara Skovgaard holder juleaften på bostedet

SÅDAN FÅR DU EN GOD JUL PÅ JOBBET

3 ud af 4 FOA-medlemmer er på arbejde i helligdagene SIDE 8

Tak til højtidens helte

I disse fortravlede decemberdage ser mange af os frem til at fejre jul med familie og venner. Men for rigtig mange velfærdsmedarbejdere byder højtiden også på arbejde. Tre ud af fire medlemmer arbejder i julen, og hver femte af dem har vagt juleaften. Det er i høj grad FOA-medlemmer, der holder samfundet kørende, mens andre danser om træet, spiser andesteg, pakker gaver ud og skåler for det nye år. Det er FOA-medlemmer, der med deres faglighed og engagement – trods egne afsavn – holder jul med de mange, som har behov for hjælp og pleje. Det er den ældre, der skal fejre jul på plejecentret for første – eller sidste – gang. Den indlagte, der er for svag til at komme hjem fra sygehuset. Den uheldige, der har brug for kørsel med udrykning efter en fyrværkeriulykke. Den psykisk syge, som får et veltilberedt måltid julemad på bostedet. Og mange, mange flere.

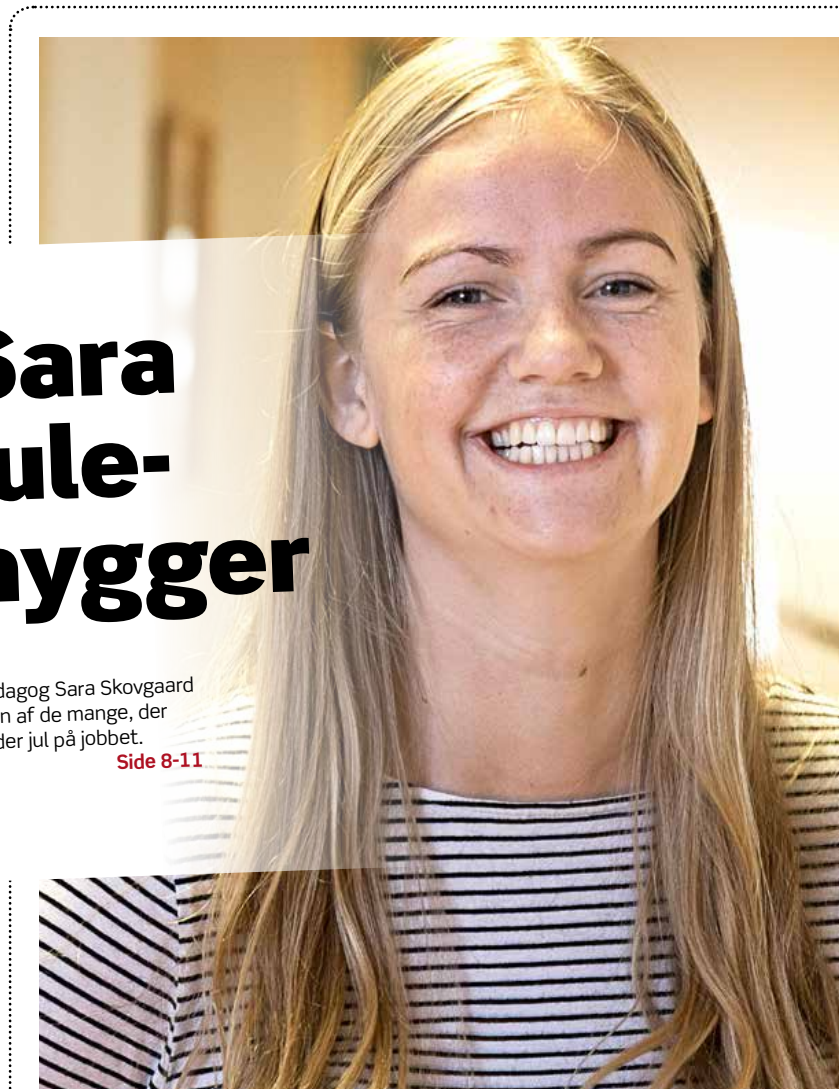
Fagbladet har talt med nogle af dem, der fejrer jul på jobbet. De fleste har det o.k. med vagterne. De oplever, at deres indsats giver mening og gør en forskel for andre.

Så ja, julen er hjerternes fest – takket være højtidens helte. ★

Gitte Hejberg



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



Sara julehygger

Pædagog Sara Skovgaard er en af de mange, der holder jul på jobbet.

Side 8-11

Signe Westergaard-Jensen
redaktionschef
swje@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

Marie Brynskov
journalist
mbry@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68



Nye udendørs musikinstrumenter på plejecentret Kærgården har gjort det attraktivt for områdets børnehavsbørn at komme på besøg og give koncert.

Side 16

Hjemme med snot?



Se hvad du må, når du er sygemeldt.

Side 43



Her smager alle på måden

I daginstitutionen Stenurten har de knækket koden til at skabe madmodige børn. Selv rosenkål tør de sætte tænderne i.

Side 6

SMÅ MUSIKANTER PÅ TOUR

tema
glatføre

Tid til pigsko og vinterdæk

Uheld med fald og styrt er blevet sværere at få anerkendt som en arbejdsskade.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
A-kassen	42
7 skridt	43
Mad med Klinken	46
Quizen	50

UDGIVER

FOA

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

Mette Boysen
Journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Andreas Hemme
journalistpraktikant
anhe@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Cathrine Saltbæk Tverskov
journalistpraktikant
cast@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 85

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

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

nyt

72

procent. Så meget er antallet af anmeldelser af vold eller trusler mod ansatte i offentlig tjeneste steget fra 2015-2016. 4.835 anmeldelser er registreret i 2016.

Kilde: Avisen.dk



Foto: FOA

Stort frafald

Hver anden elev, der starter på en erhvervsuddannelse, dropper ud. Frafaldet er særligt stort på grundforløbet, viser forskning fra Statens Institut for Folkesundhed. Et bedre introforløb er et bud på en løsning, skriver forskerne.



Oplevelser gør, at mange af os, der er over 40, tænker: "Hvad skal der ske med mig, når jeg bliver gammel."

ANDERS HEDE, FORSKNINGSCHEF HOS TRYGFONDEN, OM AT MANGE KENDER NOGLE, DER IKKE FÅR DEN FORVENTEDE PLEJE PGA. BESPARELSER TIL TV2.



Kan du få konflikt-understøttelse?

Ender de igangværende overenskomstforhandlinger i konflikt, som de gjorde i 2008, kan medlemmer af FOA få konfliktunderstøttelse. Er du eller en kollega ikke medlem af FOA? Så meld jer ind senest 1. januar 2018. Det er sidste frist, hvis man skal have penge under en strejke eller lockout.

Hvad får du i julegave af din arbejdsplads?



Arkivfoto: Heidi Lundsgaard

Connie Christiansen, dagplejer i Faaborg-Midtfyn

Dejlig boggave

Jeg har fået bogen 'Se barnet indefra – arbejde med tilknytning i daginstitutioner'. Den er jeg glad for, for det er noget, vi arbejder meget med. Det er en dejlig erkendelse at få en julegave, og det behøver ikke være dyrt.



Arkivfoto: Jørgen True

Kim Fleron, portør på Bispebjerg Hospital

Det er sparet væk

Ingenting ud over et julekort – det blev sparet væk for et par år siden. Men omkring nytår bliver der trukket lod om de gaver, som vores chefer får fra samarbejdspartnere udefra. Det ville da være rart at få en julegave – det behøver ikke være noget stort.



Arkivfoto: Jørgen True

Amelie Karolina Tillgren, sosu-hjælper, Gladsaxe

Fra chokolade til ingenting

Det er meget forskelligt. Et år fik vi en biografbillet til den lokale biograf, et andet år chokolade, et år var det en fin glasskål. Der har også været år, hvor vi slet ikke fik noget, fordi der skulle spares.



Arkivfoto: Nils Åge Skonbo

Mette Carlsen Nielsen, sosu-assistent, Omme Centret

Fælles dag

Sidste år kunne man vælge mellem en vase og en pakke kopper. I år bliver midlerne brugt på et fælles socialt arrangement. Det er fint, at vi kan lære hinanden bedre at kende på tværs i stedet for, at vi sidder og åbner hver vores gave juleaften.

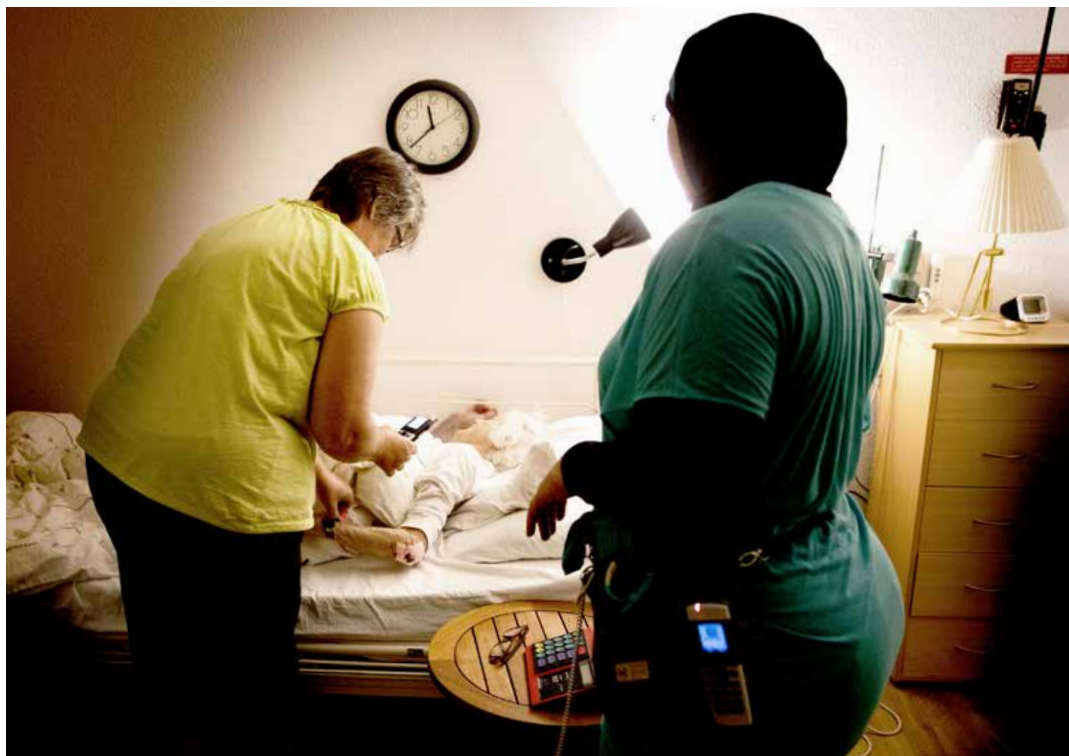
fokus
Jul på jobbet

Side 8

Natarbejde giver ulykker

Både på arbejdet og i fritiden er nattevagter **mere udsatte end andre** for at komme alvorligt til skade.

Af Finn Danielsen ★ arkivfoto: Niels Åge Skovbo



Ansatte, der har natarbejde enten fast eller som en del af skiftende vagter, kommer oftere til skade end andre både på arbejdet og i fritiden. Hele 11 procent højere er risikoen for at komme ud for en ulykke, der kræver en tur på skadestuen, når man arbejder om natten. Det viser en undersøgelse med deltagelse af 150.000 ansatte, som forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har gennemført.

“Natarbejdere har en forhøjet risiko for ulykker uanset hvilket job eller hvilken alder, de har og uanset, om de er kvinder eller mænd,” siger en af forskerne bag, **Anne Helene Garde**, der er professor ved NFA.

En opfølgende undersøgelse skal se nærmere på, hvordan den øgede risiko kan forebygges eller minimeres, for eksempel ved at tilrettelægge arbejdstiden på en bestemt måde.

Nattevagter har større risiko for at komme til skade end dem, der arbejder om dagen. Blandt de udsatte faggrupper er social- og sundhedshjælpere på plejehjem. Som her på Sif-gaarden i Aabyhøj.

“Ved at se på komme- og gåtider fra omkring 100.000 ansatte i regionerne, kan vi vurdere risikoen for ulykker ved bestemte mødetider og ved bestemte kombinationer af vagter,” siger Anne Helene Garde.

Power naps og alenearbejde

Jens Nielsen, der er forbundssekretær i FOA, ser frem til, at forskerne kan komme med bud på forebyggelse. Han vil også gerne have klarlagt, hvordan power naps og alenearbejde påvirker risikoen for ulykker.

“Det er jo skræmmende, at natarbejde også giver en risiko, når medarbejderen har fået fri. Arbejdsgiverne må tage problemet alvorligt og sammen med de ansatte undersøge, om der kan gøres noget i forhold til planlægningen af natarbejdet,” siger han. ★

fida@foa.dk

28

procent af de ansatte i psykiatrien har enten fast natarbejde eller natarbejde skiftende med andre arbejdstider.

Kilde: Arbejdsmiljøet blandt FOAs medlemmer 2017

Dårligere arbejdsmiljø om natten

Blandt FOA-medlemmer med fast natarbejde er kun 11 % helt enige i, at de har et godt arbejdsmiljø. Blandt dem, der har fast dagarbejde, er 29 % tilfredse.

Kilde: Arbejdsmiljøet blandt FOAs medlemmer 2017

Mange ulykker

FOAs medlemmer anmelder hvert år cirka 2.000 arbejdsulykker.

Kilde: Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2015-16, AE

Belaster døgnrytmen

Flere nattevagter i træk forstyrrer kroppens døgnrytme. Det viser sig blandt andet ved, at hormoner, der styrer vigtige processer i kroppen, kommer ud af takt. Efterfølgende restitutiondage genopretter balancen.

Kilde: Undersøgelse af politimænd fra NFA.

De voksne skal sige uhm til maden

Skal børn udvikle madmod, må personalet fokusere på at være **gode rollemodeller**, konkluderer ny forskning.

Af Louise Graa Christensen

“Adr, det kan jeg ikke lide!” Den sætning kan ryge hen over bordet, når børn er samlet til måltider i daginstitutionerne. Men der er måder at komme det til livs.

Et forskerteam fra Københavns Universitet har som de første gennemgået al eksisterende viden om børn og måltidskultur, og en af de vigtigste konklusioner er, at det pædagogisk personale skal være gode rollemodeller – også i en travl hverdag.

“Især små børn spejler deres smagspræferencer og spisevaner i deres sociale relationer. Når voksne spiser den samme mad sammen med børnene, giver det den bedste effekt. Og især hvis de verbalt og med deres kropssprog udtrykker sig positivt om maden for eksempel ved at sige: ‘Uhm, jeg elsker radiser!’, når man spiser radiser,” siger lektor **Annemarie Olsen**, der er en del af forskerteamet.

Børn skal ikke serviceres

Sarah Damgaard Warrer, cand.pæd. og ph.d.-studerende, Aarhus Universitet, har i sine feltstudier i daginstitutioner ofte oplevet, at måltidssituationerne bliver anstrengte frem for hyggelige. Hun har observeret personale, der går til og fra bordet, ikke får smagt på al maden eller servicerer børnene, så de ikke selv får mulighed for at tage ejerskab. Hun pointerer, at det er gjort i den bedste mening, men i værste fald kan skabe en usund måltidskultur med manglende nærvær til at tale om børnenes smagsoplevelse.

“Den vigtigste pædagogiske opgave er at vise åbenhed over for maden og tage sig tid til at spørge nysgerrigt ind til børnenes oplevelser,” siger hun. ★

louisegraachristensen@gmail.com

Forskning samlet i ny bog

Bogen ‘Madmodige børn’ er lavet på baggrund af den samlede forskning om børn og måltidskultur. I alt er 120 studier blevet analyseret og sammenlignet.



Læs mere

smagforlivet.dk

Måltider i daginstitutioner

En typisk institutionsdag fra klokken 8 til 15 omfatter et frokostmåltid og to mellemmåltider – svarende til, at barnet får dækket omkring 45–70 procent af dagens energibehov i daginstitutionen.

Kilde: DTU Fødevarer-institut

Vejen til madmodige børn

- Undlad at presse, selv et mildt pres kan stoppe børns madmod.
- Prøv at smagsparre – det vil sige lade barnet mikse en velkendt og en ny fødevarer. For eksempel en rodfrugt, de ikke har smagt før, og ketchup.
- Tal med børnene om at være gode rollemodeller for hinanden – for eksempel kan de store børns indstilling påvirke de små.
- Lad børnene tage ejerskab ved selv at hente maden, dække bord og hjælpe hinanden.

Kilde: ‘Madmodige børn’



Hos os smager alle på maden

I Stenurten spiser alle både **rosenkål og røde pølser**, når børn og voksne nyder det fælles måltid.

Af Louise Graa Christensen ★ foto: Jørgen True

“Uhm”. **Lisa Østervig Pedersen**, pædagog i Stenurten på Nørrebro i København, starter dagens frokostmåltid med at udtrykke sin begejstring over maden for så at stille børnene en række spørgsmål.



“Kan I se, pastinakken er lysere end kartofflen? Prøv at smage på græskarret. Smager det sødt eller surt, og hvordan ser man ud i hovedet, når noget er surt?”

Snakken om smagen af de syltede græskar går hen over bordet, børnene sender pastinakker rundt i små skåle, og fiskefrikadellerne bliver kørt rundt i remouladen.

“Hos os har alle børnene mod på at smage på al maden, og det tror jeg skyldes, at vi har en tydelig måltidskultur og selv gør meget ud af at være gode rollemodeller. Børnene accepterer lynhurtigt måden, vi gør det på,” siger Lisa Østervig Pedersen.

“Hvad skal vi have at spise i dag? Børnene er helt klar over, at menuen står på fiskefrikadeller. Pædagog Lisa Østervig Pedersen er klar til et hyggeligt måltid med masser af snak om maden.

Hvad ligner fiskefrikadeller?

I Stenurten er der åbent køkken, så børnene kan være med i madlavningen, ligesom de på skift dækker bord, præsenterer maden og siger værsgo.

“Vi sørger for, at bør-

nene får ejerskab, og vi taler om farver, smagsindtryk og følelsen i munden. Og ikke mindst lytter vi til børnenes madoplevelser,” siger Lisa Østervig Pedersen.

“De ligner små støvler,” siger et barn om fiskefrikadellerne. En anden bemærker, at græskarstykkerne knaser, og det fører til en snak om, at man godt kan blive overrasket over, hvordan maden smager.

Indimellem er der børn, der har svært ved nye smage, og i dag sidder der da også en lille dreng tilbage, som har brug for ekstra tid. Men fra at være ekstremt selektiv smager han nu på det hele og har også fået mod på nye grøntsager.

Dejligt pusterum

For Lisa Østervig er måltidet et af dagens højdepunkter.

“Jeg nyder det virkelig, for det er et hyggeligt pusterum uden kampe om, hvem der vil spise hvad. Vi presser ikke børnene, for man må altid spytte ud, men man skal lige smage. Og nu er børnene også selv begyndt at tale om madmod,” siger hun. ★

louisegraachristensen@gmail.com

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

20.11.

Rie blev fyret efter operation i knæet

Der mangler regler og rettigheder for en af FOAs mest udsatte faggrupper, mener handicapbørn Rie Urban. Hun blev fyret af sin bruger efter en knæoperation.

17.11.

Minister: Enkelt-sager skal ikke føre til nye krav om dokumentation

Frygten for at begå fejl har affødt unødvendig dokumentation, mener innovationsminister Sophie Løhde (V). Hun ønsker et opgør med nul-fejlskulturen.

16.11.

Vejledning på bosted: O.k. med 'slag og spark' mod psykisk syge

På et bosted for psykisk syge er 'mindre slag og spark' mod beboerne o.k. ifølge retningslinjerne. Det har ombudsmanden påtalt. Alligevel er det ikke ændret.

15.11.

Desperate forældre: Politikere flytter handicappede børn til grænseby uden at lytte

Aabenraa Kommune flytter 235 handicappede børn til den dansk-tyske grænse uden at lytte til forældres bekymringer, lyder anklagen fra en forældregruppe.

07.11.

Tilsyn: Pushere hærger bosted for psykisk syge

Københavns bosted er udfordret af kriminelle, som sælger stoffer, tæver og truer beboere og ansatte.

**Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk**



Gør det rart at holde jul på arbejdet

- Sæt julemusik på og mærk stemningen brede sig.
- Hvis muligt, så prioriter at sidde sammen og spise julemiddag eller en god frokost.
- Snak med kollegerne eller borgerne om deres traditioner gennem tiderne – det kan bringe mange gode historier og smil frem.
- Inviter om muligt jeres familie-medlemmer forbi til eftermiddagskaffe og knas eller find et tidspunkt at ringe hjem og ønske god jul.
- Klap dig selv og dine kolleger på skulderen over, at I gør det, som julen egentlig handler om: At hjælpe og sprede glæde hos dem, der er svage, syge og udsatte.
- Har din leder ikke allerede fortalt, hvem I skal gå til med problemer i juledagene, så spørg, inden hun eller han går på juleferie.
- Er du ansvarshavende på din arbejdsplads i juledagene, så afklar på forhånd med din leder, om du skal tilkalde vikarer eller fast personale i tilfælde af, at nogen bliver syge. Få også et nødnummer til din leder.
- Giv plads til den vemodighed og vrede, som julen også vækker i nogle borgere. Tag en snak om det, de savner, og syng måske en julesang sammen for at mindes gode tider.

Kilder: FOA-medlemmer og tillidsfolk, Fagbladet FOA har talt med under rundspørge om jul på jobbet.

Mange fejrer jul på jobbet

Tre ud af fire FOA-medlemmer arbejder i julen eller til nytår.

Af Stine Mørkeberg

Mens familier går om juletræet rundt om i de små hjem, og kontorarbejdspladser ligger øde hen, er mange FOA-medlemmer på job.

Alene på 10 af de største FOA-arbejdspladser skal omtrent 2.800 på arbejde en eller flere af juledagene eller til nytår. Det svarer til langt størstedelen af medlemmerne på de pågældende arbejdspladser. Det viser en rundspørge, som Fagbladet FOA har lavet.

Tendensen bakkes op af en større undersøgelse blandt FOAs medlemmer sidste jul, der viser, at tre ud af fire FOA-medlemmer arbejder henover jul og nytår.

I Hovedstadens Beredskab er direktør **Jakob Vedsted Andersen** taknemmelig for den indsats, som FOAs medlemmer yder i julen.

“Borgerne er jo dybt afhængige af, at de er på arbejde til at kunne hjælpe, hvis et eller andet går galt. Og uanset om det er jul, nytår eller påske, så er de her medarbejdere jo bare klar, når det gælder.”

Han håber, at rammerne på arbejdspladsen er sådan, at medarbejderne trods alt får en hyggelig jul med deres ‘anden familie’ – kollegerne.

“Men med det åg, der trods alt hænger over deres skuldre, at julemiddagen eller hyggen kan være afbrudt når som helst af

borgere, der har behov for deres hjælp,” siger Jacob Vedsted Andersen.

Hver 5. arbejder juleaften

Ud af dem, der har vagt i julen, har omtrent hver femte vagt selve juleaften.

En af dem, der skal på arbejde juleaften i år, er brandmand **Torben Eliassen** fra Hovedstadens Beredskab.

“Selvfølgelig vil jeg helst være hjemme hos familien juleaften. Men når jeg nu skal arbejde, så plejer det heldigvis at være rigtig hyggeligt,” siger han.

Styrker sammenholdet

Og selvom mange vil savne familierne derhjemme, så kan det at være på job i julen godt bidrage med noget positivt for det kollegiale fællesskab på arbejdspladsen. Det oplever socialpsykolog **Torben Bechmann**, der arbejder med fællesskaber.

“Ved særlige begivenheder, som eksempelvis juledagene, bliver hverdagens arbejdsrutiner brudt. Måske sidder man sammen og spiser julemad, eller der er en særlig stemning. Pludselig ser man måske kollegerne og jobbet i et andet lys. Det kan godt styrke sammenholdet og tilfredsheden på en arbejdsplads,” forklarer han. ★

Plads til at fælde en tåre
Side 10

74

procent af FOAs medlemmer arbejdede sidste jul en eller flere dage henover jul og nytår.

Kilde: Undersøgelsen ‘Arbejde i julen og nytåret’, 2016, 3.980 FOA-medlemmer deltog.

Mange arbejder i julen trods børn

23 procent af de FOA-medlemmer, der skal på arbejde juleaften, har hjemmeboende børn.

Kilde: Undersøgelsen ‘Arbejde i julen og nytåret’, 2016, 3.980 FOA-medlemmer deltog.

Frivilligt på job i julen

30 procent har frivilligt valgt, hvornår og hvor meget, du skal arbejde i julen og nytåret. Resten har enten kunne påvirke vagtplanen eller er blevet pålagt, hvilke dage de skal arbejde.

Kilde: Undersøgelsen ‘Arbejde i julen og nytåret’, 3.980 FOA-medlemmer deltog.

Om rundspørgen

Fagbladet FOA har spurgt tillidsfolk fra 10 store FOA-arbejdspladser, hvor mange der skal på arbejde en eller flere af følgende datoer: 24.-26. december, 31. december og 1. januar. Dagpleje, daginstitutioner og SFO er ikke med i rundspørgen, da deres arbejdspladser holder lukket i helligdagene over jul og nytår.

stinemkb@gmail.com

Jul på brandstationen

Vi brandmænd laver julemiddag med and og flæsk til alle de brand- og ambulancefolk, der har meldt sig til at spise med. Alle går til hånde med at pynte op, lave mad og dække bord. Efter middagen synger vi et par julesange, hvis stemningen er til det. Og så plejer vi at have rafleleg.

Der er ikke så mange sværdslag om juletraditionerne. Jeg har været her i 33 år, og vi har holdt jul på denne her måde ligeså længe, jeg kan huske.

Jeg sætter stor pris på den stund, hvor vi sidder sammen omkring bordet, deler historier på tværs af generationer og driller hinanden lidt.

Der er oftest ro i hovedstaden, for folk sidder jo bænket omkring bordene derhjemme. Det smitter af på vores julemiddag. Ved 21-tiden begynder opkaldene typisk at tikke ind. Så har folk spist for meget, så de bliver dårlige. Eller de begynder at brænde deres juledekorationer af. ★



[cv]

Navn: Torben Eliassen

Uddannelse: Brandmand

Job: Fælledvejens Brandstation, Hovedstadens Beredskab

Sådan skaber vi julestemning

Af Stine Mørkeberg ★ fotos: Jørgen True og Niels Åge Skovbo

Plads til at fælde en tåre

I år skal jeg arbejde juleaftensdag og de øvrige juledage fra 7 til 15.

Om formiddagen glæder jeg mig til at gøre patienterne klar til at komme hjem eller til at fejre jul på hospitalet. De pårørende har store forventninger om, at vi klæder dem i pænt tøj. Imens hygger vi om patienterne.

Mange bliver meget nostalgiske og grådlabile, når de tænker på, hvordan julen var, da de var raske. Så får vi en snak om det. Bagefter foreslår jeg måske, at vi synger en julesang sammen. Det løfter stemningen.

Alle patienter, der kan og vil, kommer ned i dagligstuen og spiser julemiddag sammen med os. Andre har mere lyst til at være alene på deres værelser, og det accepterer vi også. Er der mange dårlige patienter, så går vi til og fra. Jeg føler virkelig, at vi gør en forskel ved at være på arbejde i julen. Det er rart at være med til at skabe hygge og glæde for patienterne. ★



[cv]

Navn: Erna Pedersen

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Aarhus Universitetshospital



[cv]

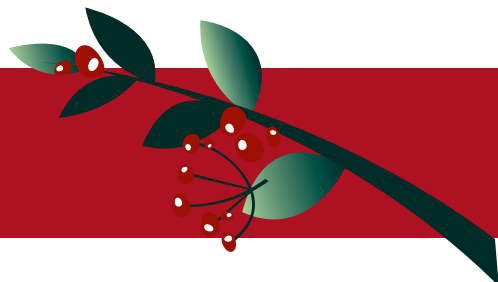
Navn: Sara Skovgaard
Uddannelse: Pædagog
Job: Bostedet Løgstikkevej

“Det giver mening at være her”

I år er min første jul på job. Den kommer til at foregå sammen med omtrent 10 udviklingshæmmede beboere og to kolleger. Vi skal spise julemad, danse om træet og hygge os som en stor familie.

Der skal selvfølgelig gaver under træet. I december har vi hygget os med at købe julegaver sammen med de beboere, som selv ønsker at købe gaverne. Nogle får sansestimulerende redskaber, andre nyt tøj.

Nu er jeg selv heldig at have en familie. Men det er ikke alle beboerne her, der har det. Det giver rigtig god mening at være der for dem og give dem en god juleaften. Jeg forventer, at det bliver en aften, hvor vi er meget på. Nogle beboere kan blive meget højtråbende af bare begejstring, mens andre måske bliver overrumpede af alle indtrykkene. Vi skal kunne rumme de meget forskellige følelser, der opstår, både de gode og knap så gode. ★



fokus 
 på job i julen

Muslimske kolleger aflaster

Dem, der arbejder juleaftensdag, laver julemad til patienterne og medarbejderne. I frokostpausen sørger vi for at samles og hygge lidt omkring bordet.

Folk er i godt humør, men der er ikke de helt store juletraditioner. For der er også mange, der ikke går så meget op i julen. Os, der gør, har måske en nissehue på, eller vi hører lidt julemusik. Det er de helt små ting, som hjælper lidt på humøret, når man savner at være derhjemme sammen med familien. Heldigvis har vi senest fri klokken 18 juleaftensdag.

I år er jeg heldig at have fri 24. december. Men jeg regner med, at jeg enten skal på arbejde 25. eller 26. december og 1. januar.

I opvasken arbejder der mange muslimer. De er flinke til at tage vagter i julen, så nogle af kollegerne kan få fri. Så holder muslimerne i stedet fri i forbindelse med deres højtider. ★



[cv]

Navn: Mikkel Lebeck Jensen
Uddannelse: Køkkenmedhjælper og arbejdsmiljørepræsentant
Job: FM Køkken & Kantine, Nordsjællands Hospital

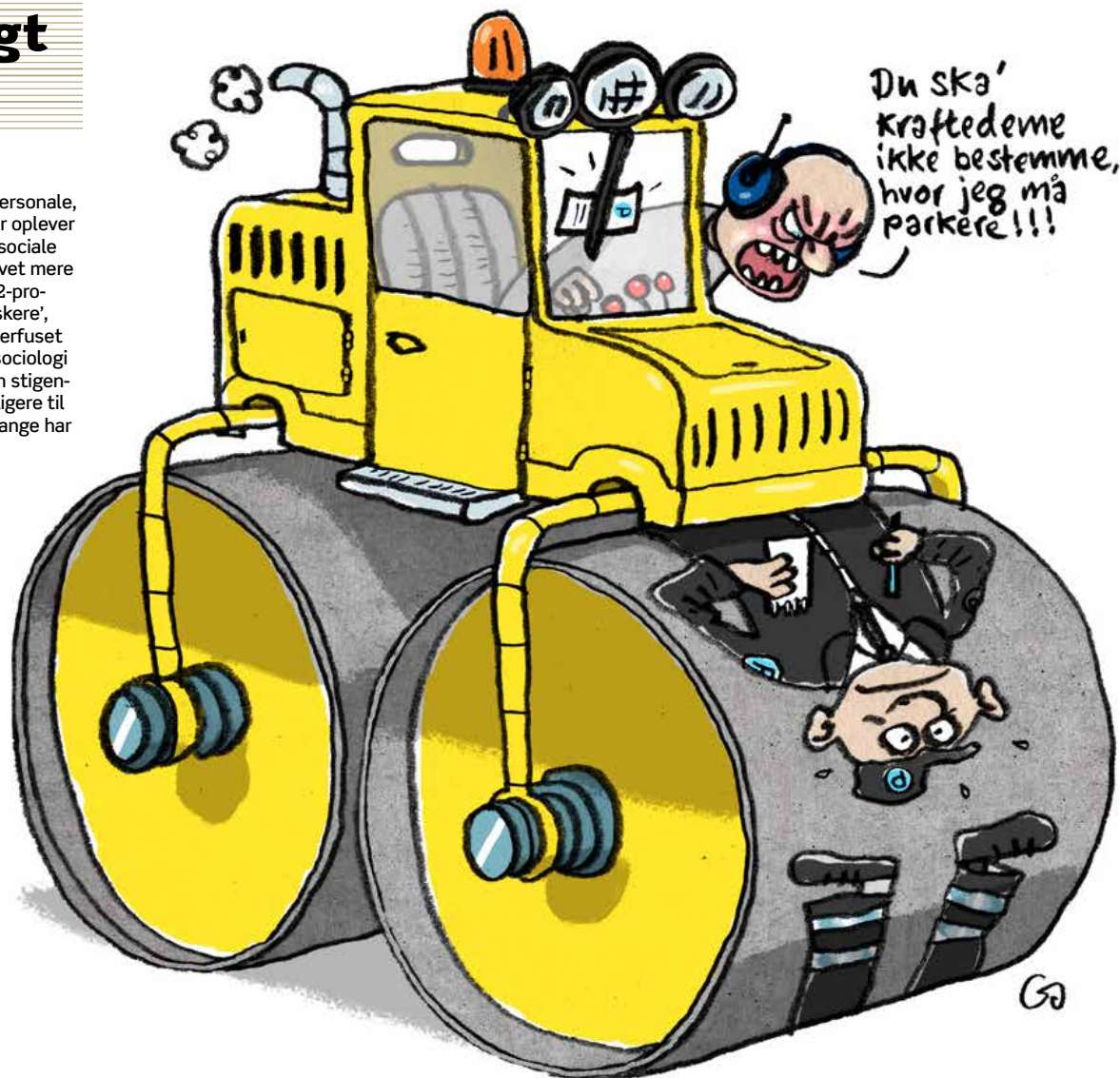
groft sagt

Kørt over

Offentligt ansatte som sosu-personale, parkeringsvagter og chauffører oplever oftere at blive svinet til på de sociale medier. Men tonen er også blevet mere hård ansigt til ansigt, viser TV2-programmet 'De respektløse danskere', hvor en buskontrollør bliver overfuset af en passager. Ifølge lektor i sociologi Marie Rosenkrantz skyldes den stigende grovhed, at vi er blevet dårligere til at acceptere, at andre nogle gange har ret til at bestemme.

Kilde: TV2

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Anja Hallsson opgav sygeplejerskeuddannelsen, fordi **tonen over for sosu-assistenter var for grov og nedladende.**

På andet semester af sygeplejerskeuddannelsen besluttede Anja Hallsson, at det ikke var det rette studie for hende. Det syn underviserne havde på både sig selv og social- og sundhedsassistenter, delte hun ikke. Det skrev hun i første omgang

et debatindlæg i Berlingske om. "Der er desværre nogle sygeplejersker og ledende sygeplejersker, som giver udtryk for, at de føler sig mere værd end assistenterne, og det er ikke svært at forstå, når vi trænes i det fra første semester. Man bliver trænet i at diskriminere andre," siger Anja Hallsson.

Anja Hallsson er ven med flere sosu-assistenter, som hun har en meget dyb respekt for. Men den respekt genfandt hun ikke under uddannelsen. "Mange assistenter bliver frtaget arbejdsopgaver og ned-

prioriteret, mobbet og fyret, og mange frygter at miste deres job eller at gå ned med stress eller depression. Der skal ikke være et vi og et dem i sundhedsvæsenet, som der er nu. Der skal være et os. Det giver den bedste behandling og den bedste velfærd," siger hun.

Over for sine undervisere forsøgte Anja Hallsson at italesætte problemet, men det ændrede ingenting, og det gjorde, at Anja Hallsson valgte at gå ud af studiet og i stedet genoprette sin egen kreative virksomhed. ★



Foto: privat

Anja Hallsson er 33 år. Hun har skrevet debatindlægget 'De underviser os i at diskriminere' i Berlingske. Hun er netop droppet ud af sygeplejerskeuddannelsen på UCC i Hillerød.

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



Køb smukke JULEGAVER



Bahne har alt til dig, din bolig og dem du holder af. Du finder klassisk dansk håndværk mikset med nye designere.

bahne
VELKOMMEN HJEM

Læs mere på loplus.dk/bahne

HOLD VARMEN i den kolde tid



I SILVAN finder du et stort udvalg af brændeovne. Husk du får 6 % rabat på alt i SILVAN

SILVAN
VI GØR DET SAMMEN

Læs mere på loplus.dk/silvan

ELEKTRONIK under juletræet



Køb det du mangler online hos Nordens førende leverandør af forbrugerelektronik.

Dustinhome

Læs mere på loplus.dk/dustin

Gem FOTOMINDERNE



Find yndlingsbillederne frem og lav en fotokalender med årets skønne øjeblikke.

cewe

Læs mere på loplus.dk/cewe

GAVEKORT TIL 100-VIS af butikker og webshops



Køb gavekort med rabat til bl.a. Inspiration, Hungry.dk, Stylepit og The Body Shop.

**send en
tanke.dk**
Gaver via mobilen

Læs mere på loplus.dk/sendentanke

Send en varm BLOMSTERHILSEN



Bestil blomster online, som leveres lige til modtagerens dør af dygtige, lokale blomsterhandlere.

euroflorist
SENT WITH LOVE

Læs mere på loplus.dk/euroflorist

Hent LO Plus' medlemskort App og få dit medlemskort på mobilen



Med App'en får du direkte adgang til din fagforening samt et nemt overblik over alle medlemsrabatterne.

Send en sms med teksten "KORT" til 1999 og modtag et link til download af app'en med dit medlemskort. Det koster alm. sms takst.

Hent App'en i dag:

Send en SMS med teksten "KORT" til 1999



TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER

Så står den på overenskomstforhandlinger

Efter planen går forhandlingerne om fornyelse af vores overenskomster i gang i starten af januar. Det kan godt gå hen og blive en forhandling, som ikke ligner nogen tidligere. Og en forhandling, som vil trække på solidariteten mellem de offentligt ansatte i endnu højere grad end tidligere.

[kort sagt]

Overenskomstforhandlingerne vil denne gang kræve endnu mere af solidariteten mellem de forskellige grupper af offentligt ansatte.

I virkeligheden er overenskomstspillet allerede gået i gang. Vi har nemlig i enighed meddelt de offentlige arbejdsgivere, at vi ikke er parate til at indlede forhandlingerne, før arbejdsgiverne og lærere og undervisere er kommet godt i gang med at erstatte lovindgrebet i 2013 i deres arbejdstidsregler med en egentlig arbejdstidsaftale. Alle andre har aftaler om arbejdstiden, og det skal lærere og undervisere også have.

Denne gang er jeg meget mere optimistisk på solidaritetens vegne.

Der bliver også brug for solidaritet, når de offentlige arbejdsgivere lægger ud med, at de offentligt ansattes lønudvikling ligger over de privatansattes. Det er ren talmagi fra arbejdsgivernes side. Vi er ikke løbet fra det private

arbejdsmarked. Vi bliver nødt til at stå sammen mellem de statsansatte og de kommunalt og regionalt ansatte om kravet om, at vi vil have en lønudvikling, som udvikler sig parallelt med de privatansattes.

Og sammenholdet skal igen stå sin prøve, når især de statsansatte skal bevare den arbejdsgiverbetalte frokostpause, som de i praksis har haft i årtier uden at skrive den ned. Og ikke mindst er der brug for at stå sammen i forhold til kravet om at afsætte penge til at gøre indhug i den kønsbestemte uligeløn og til et særligt løft til de lavestlønnede, som Sundhedskartellet, Socialpædagogernes Landsforbund og BUPL i fællesskab har rejst.

Det kneb med solidariteten, da lærere og undervisere blev lock-outet i 2013, og det har ved flere overenskomstrunder knebet med at støtte kampen for ligeløn og lavtlønnede. Denne gang er jeg meget mere optimistisk på solidaritetens vegne. ★

Dennis Kristensen



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Sygeplejersker stjæler opgaverne

13. november

Jeg kan desværre godt kende det med dårlig behandling af sosu'er fra min arbejdsplads. Jeg er social- og sundhedshjælper, og flere af vore kompetencer flyttes over på assistenterne, som må se deres kompetencer overtager af sygeplejerskerne.

Nina Schreiber Langelykke

Facebook

Obligatorisk træning uden pres, tak!

13. november

Som udgangspunkt en god idé med træning på jobbet, men medarbejderne skal ikke føle det som et pres. Det må være frivilligt. Og det fritager heller ikke arbejdsgiver for at få gjort noget effektivt ved arbejdsmiljøproblemerne.

Bo Bergstrøm

Facebook

Ikke alle behandler sosu'er dårligt

13. november

Det er ikke overalt, at sosu'er bliver behandlet dårligt. Men særligt yngre og nyuddannede sygeplejersker har en tendens til at se ned på assistenterne og vores kompetencer og erfaringer.

Heldigvis har jeg oplevet lige så mange sygeplejersker og læger, som var bevidste om,



De ressourcestærke forældre vælger friskolerne.
Og hvor er det ærgerligt.

LENE GRØNNE

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten
på FOAs Facebook-sider.

hvordan vi bedst arbejder
sammen om det, vi hver især
kan. Generelt har jeg arbejdet
sammen med mange søde og
kompetente mennesker med
stor respekt for mit arbejde
– både hjælpere, assistenter,
sygeplejersker og læger.

Rikke Kirstine Larsen

Facebook Hvad blev der af fællesskabets skole? 1. november

De ressourcestærke forældre
vælger friskolerne. Og hvor
er det ærgerligt.
Mange gange er det netop de
forældre, der taler om fælles-
skab, sammenhold og respekt
for andre mennesker. Men når
det kommer til skolevalget, så
stiller det sig anderledes. Hvor
er solidariteten blevet af?

Lene Grønne

Facebook Ønskes: Nedskæ- ringer i toppen 31. oktober

Det er helt hen i vejret, at
der skæres så meget ind til
benet. Vi bliver bare en robot,
som ikke har følelser for vores
arbejde. Hvad med at skære
ned til en normal løn i top-
pen? Så er der råd til at yde
en perfekt ydelse for vores
medmennesker, som har brug
for støtte.

Hanne Lang Pedersen

Facebook Tak for løntjekket 25. oktober

Tak til FOA for løntjek.
Havde absolut ikke forventet
at finde fejl i mine lønsedler.
Tog kun med til indbudt
løntjekmøde, fordi kollega ikke
ville køre alene. MEN en lille
fejl resulterer i, at nu skal jeg

sende ALT ind siden min
ansættelse i 2013. For hver
gang, jeg har haft femte barn,
manglede der over 500 kro-
ner, fordi der var en forkert
sats sat ind. Den fejl ville jeg
aldrig have opdaget selv. Så
mange tak for gennemtjek.

Majbritt Pedersen

Facebook Ja tak til omsorgs- dage til flere! 24. oktober

Endelig. Fjern alle børne- og
seniordage. Læg dagene ud
til alle. Har i mange år været
træt af ikke at have nogle
dage, fordi man har fravalgt
børn og ikke er senior før
om mange år. Hvorfor skal
vi straffes? Vi arbejder altså
også hårdt. Oplever at mange
bruger deres børneomsorgs-
dage som ferie.

Vaks E. Jane Sindberg



Pas på dig selv, når det er glat!

Det gælder om at
sikre et godt vejgreb
for fødder og dæk.
Et uheldigt fald kan
føre til langvarig syge-
melding, og så er det
oven i købet blevet
sværere at få aner-
kendt fald og styrt
som en arbejdsskade.

Tema side 34-41



 Sig din mening
på facebook
[facebook.com/
fodanmark](https://facebook.com/fodanmark)



Ny rekord

Over 540.000 har set
et opslag på Facebook
fra FOA om, at Dan-
mark mangler sosu'er.
Det er ny rekord! I alt
er opslaget blevet delt
9.300 gange – og det
bliver fortsat delt.
Opslaget leverer da
også opskriften på,
hvordan problemet
ifølge fagforbundet
løses: Bedre arbejds-
miljø og højere løn.

Børnene spiller op på plejehjemmet



Kling, klang, klong. Børnehavebørn og plejehjemsbeboere mødes til udendørs sang og musik fra plejecentrets nye musikinstrumenter. De er sat op i haven, og børnene spiller for, imens beboerne synger. Pædagogmedhjælper Susanne Thomsen fra Kastaniegården i Otterup **guider børnene til at turde, vente på tur og til at udforske den nye lydverden.**

Af Sofie Janerka ★ foto Heidi Lundsgaard



1 Lyder rent. Xylofonen er sat op, så den kun spiller hele toner. Pædagogmedhjælper Susanne Thomsen, som tidligere har arbejdet på plejecentret, opmuntrer børnene til at spille på alle farverne.

2 "Hør!" Der kommer de fineste toner, da Oliver Smidt på fem år klonker løs på tangenterne. Farverne er toner, så man kan spille efter en sangbog med farver i stedet for noder. Her er det dog 'freestyle'.

3 Lys i øjnene. Musikken giver børn og gamle noget at være sammen om. Her begejstres Ane Jensen over den umiddelbare glæde, Oliver Smidt udtrykker gennem sine slag på instrumentet.



[Udendørs instrumenter]

Alle plejecentre i Nordfyns Kommune har fået udendørs musikinstrumenter. Et af målene er at åbne centrene, så de får flere besøg. Derfor bliver lokale dagtilbud regelmæssigt inviteret på musik, saft og småkager.



4 Samspil. I små øjeblikke lykkes det at finde melodien sammen. Som her hvor Carina Kastbjerg hjælper Baraa Alsalhani med at ramme rytmen til 'Jeg ved en lærkerede'. Instrumentet er 'programmeret' til at spille melodien, hvis man står på tangenterne i den rækkefølge, de er sat op.

5 Fællessang. Børnene og beboerne starter deres møde med at synge 'Jeg ved en lærkerede'. Børnenes rytmer er lidt aparte og afviger noget fra den kendte børnesang. Men beboerne smiler overbærende, synger glade videre og venter tålmodigt på, at børnene skiftes til at spille for.



6 Fri leg. Åh, at få lov at trille. En græsbakke kan overgå selv de fineste musikinstrumenter. Susanne Thomsen opdager hurtigt, hvor populær græsbakken er og går med i børnenes leg. Begejstringen fører til en stående invitation til at komme tilbage og lege på bakken.



7 Fængsel. De kæmpestore instrumenter indbyder til leg. Er pigerne her i fængsel – eller spiller de bare musik? Instrumenterne er lavet til at stå ude hele året.

8 Belønning. Plejehjemsleder Linda Eckhardt byder børnene på juice og småkager, inden turen går tilbage til børnehaven og madpakkerne. "Det er så hyggeligt at få besøg af børnene. Beboerne bliver så glade – og kan bruge oplevelsen i flere dage," siger hun.



9 Kage. Der er rift om småkagerne med chokolade eller sukker på. Pædagogmedhjælper Susanne Thomsen ved, at det nok er småkagerne, der først bliver fortalt om til vennerne tilbage i børnehaven. Fortællingen om instrumenterne og musikken sørger hun for at tale med børnene om, så de også husker den fine oplevelse.

det virker

Nye VR-briller i klubben Vennestedet giver børnene et pusterum fra en hverdag præget af præstationer.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller lege-redskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: men@foa.dk

Kom i gang med VR-briller

Download demoer og gratis spil fra Playstation App-store. Vær opmærksom på aldersgrænserne ved de forskellige spil. Tre spil til at komme i gang kunne være:

- **VR Worlds**, hvor man for eksempel kan komme ned i en vandtank og opleve livet i havet.
- **EverstVR**, hvor man kan få oplevelsen af at bestige et bjerg.
- **Apollo 11VR**, hvor man er på en rumraket.

Kilde: Pædagogmedhjælper Yasemin Hosaf og leder Søren Kiss, Klubben Vennestedet, Køge Privat Realskole.



[cv]

Navn: Yasemin Hosaf

Alder: 32 år

Job: Pædagogmedhjælper på Køge Privat Realskole, Klubben Vennestedet.

[bag om ordet]

Virtual Reality, forkortet VR, er en teknologi, som kan skabe en meget livagtig virtuel verden i 3D ved hjælp af en computer og specielle VR-briller. De ligner dykkerbriller, hvor glasset er erstattet af en indbygget skærm, der kan vise indhold fra for eksempel en computer.



De forsvinder ind i nye verdener

Hvorfor har I købt VR-briller?

Der bliver stillet høje krav til børnene i skolen, og fritidsaktiviteter fylder også. I klubben ønsker vi at give børnene et frirum. Når de tager VR-brillerne på, forsvinder de ind i nye verdener.

Hvad giver det børnene?

Indtil nu har de kun haft brætspil eller computerspil i 2D. Med VR-brillerne på kan de se alt omkring sig. Min oplevelse er, at det føles mere virkeligt for børnene, og at de på en anden måde lægger en hektisk hverdag bag sig.

Er det også et socialt spil?

Ja, det er sjældent, de er alene. Man kan intet se med brillerne på, så for ikke at falde har man brug for en kammerat.

Desuden er der ofte en hel gruppe børn i gang. Enten med joystick, så de spiller med eller mod ham eller hende med

brillerne på, eller også sidder børnene bare og kigger nysgerrigt på.

Du siger, at brillerne tilbyder børnene et andet perspektiv?

Vi har lige fået brillerne, så vi har kun nået at downloade en række gratis spil. Men vi undersøger i øjeblikket den type spil, hvor børnene for eksempel er en læge eller en politibetjent. Det lærer dem at se verden fra forskellige positioner.

I har også et meget begrænset uden-dørsareal?

Ja, vi har ikke 47 boldbaner til rådighed, men når de tager VR-brillerne på, kan de jo i princippet træde ind i uendelige, grønne universer. ★

mail@nanatoft.dk



Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Forældrene vælger dagpleje!

Nogle påstår, at det faldende antal børn i dagpleje skyldes, at forældrene i stigende grad vælger vuggestue fremfor dagpleje til deres børn. Det er en påstand, for ingen har undersøgt det. Desuden

[kort sagt]
Forældrenes valg af dagtilbud til deres 0-2-årige børn har mange årsager.

Dagplejerne kan fremvise lange lister med relevante kurser og efteruddannelse.

rekrutterer mange kommuner igen dagplejere, nu hvor børnetallet stiger.

Mange forældre vælger integrerede daginstitutioner, fordi de gerne vil kunne hente og bringe alle familiens børn det samme sted. Nogle forældre har simpelt hen ikke fået valget, fordi

kommunen har valgt kun at udbyde vuggestuepladser i en tid med faldende børnetal. Mange kommuner har ikke dagplejepladser nok, fordi det er svært at rekruttere nye dagplejere. Listen af årsager er lang.

FOA undersøger nu 1.000 forældres valg for at kunne vise, at forældrenes valg af dagtilbud til deres 0-2-årige børn har mange årsager. Vi tror nemlig, at forældrenes valg handler om meget andet end antallet af pædagoger i deres barns dagtilbud.

Uddannelse er ikke en afgørende faktor, når kvaliteten af børns dagtilbud måles, men en væsentlig faktor. En anden væsentlig faktor er forældresamarbejdet. En tredje væsentlig faktor er de fysiske rammer. Og ingen forskning viser, hvilken faktor der vejer tungest.

Dagplejen er et kvalitetstilbud på lige fod med de øvrige dagtilbud. Dagplejerne kan fremvise lange lister med relevante kurser og efteruddannelse, og mange er pædagogisk uddannet. Vores dygtige dagplejepædagoger sikrer faglig sparring i et pædagogisk arbejde i konstant udvikling. ★

Mogens Bech Madsen

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Mere magt til cheferne

Cheferne på skoler, plejehjem og hospitaler har fået mere magt over de ansatte gennem de seneste 15 år, viser ny forskning fra Københavns Universitet.

Kilde: Ugebrevet A4.



Foto: Colourbox

Historisk mangel på arbejdskraft

Aldrig før har europæiske virksomheder haft så svært ved at finde den nødvendige arbejdskraft. 20 procent af virksomheder oplever, at de må begrænse produktionen, fordi de ikke kan finde kvalificerede medarbejdere.

Kilde: Agenda og DG ECFIN's database

Flere ældre

Antallet af borgere over 65 år er steget med 30 procent fra 2010 til 2017. Samtidig er antallet af børn mellem 0-5 år faldet med 8 procent.

Kilde: Danmarks Statistik.



Arkivfoto: Niels Åge Skonbo

7

ud af 10 pædagoger oplever at være udsat for forstyrrende støj i mere end en fjerdedel af deres arbejdstid. Det viser tal fra NFA, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Få gode råd i folderen 'Støj i daginstitution og SFO'.



Læs mere

arbejdsmiljoweb.dk



Kommunalvalg med børneøjne

Flere institutioner havde sat kommunalvalget på dagsordenen i november. Blandt andet naturinstitutionen Røde Hus ved Fuglebjerg. Her lærte børnene om demokrati ved at vælge, om der skulle laves pandekager eller æbleskiver over bålet.

Kilde: TV2 Øst.

De små siger



Vi er ved at tage overtøj af, da en af rollingerne kommer til at køre lynlåsen fast i foret:

“Hjælp Helle – min jakke er låst

Indsendt af dagplejer Helle Tønnesen, Thorsø, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til redaktionen@foa.dk



Foto: Colourbox

Kaffe er godt for teamet

Falder du tit i snak ved kaffemaskinen eller på dørtrinnet til klasselokalet? Så bliv endelig ved! Små uformelle møder mellem pædagoger og lærere i løbet af dagen er lige så vigtige for samarbejdet i teamet som planlagte møder. Det vidste du nok godt – nu er det også bevist i nyt forskningsprojekt fra UC SYD.

Kilde: UC Syd

Hvem er mest sammen med børnene?

78,5 procent af det pædagogiske personales tid i daginstitutionerne foregår sammen med børnene. 7,4 procent af tiden går med praktiske opgaver, mens pauser og møder tegner sig for 5 procent. Det viser en KL-undersøgelse på baggrund af 43 daginstitutioner. Pædagogmedhjælperne tilbringer mest tid med børnene, skarpt forfulgt af pædagogiske assistenter og dernæst pædagoger.

Kilde: KL's nyhedsbrev Momentum



Hvis dagplejerne forsvinder, er der en børnegruppe, som får en hårdere start på livet, og det har konsekvenser, der rækker videre ind i børnenes liv.

PER SCHULTZ JØRGENSEN, TIDLIGERE FORMAND FOR BØRNERÅDET OM, AT ANTALLET AF BØRN I DAGLEJE ER FALDET FRA HVERT TREDJE BARN I 2010 TIL HVERT FEMTE I 2017 IFØLGE TAL FRA ØKONOMI- OG INDENRIGSMINISTERIET.



Pædagoger bruges i de yngste klasser

Jo yngre børn, jo flere pædagoger er med i den understøttende undervisning. I indskolingen står pædagoger for den understøttende undervisning sammen med læreren på 56 procent

af skolerne, mens det i udskolingen kun er 14 procent. Det viser en undersøgelse fra Epinion blandt 892 folkeskoler.

Kilde: Rapporten 'Kortlægning af skoledagens længde', Undervisningsministeriet

Foto: UCC's videokanal



Derfor er leg så vigtigt

“Man leger, fordi man skal være venner,” siger et af børnene i filmen ‘Børn og leg – om legekultur og pædagogik’ fra Professionshøjskolen UCC.

Filmen fortæller om legens vigtige betydning for børns sociale relationer. En anden film ‘Forældresamarbejde – at bygge bro mellem børns livsverdener’ giver inspiration til, hvordan forældrene kan være brobyggere mellem barnets liv i daginstitution og derhjemme.



Se video

UCC's videokanal på foa.dk/leg

Børn rammes af lave ydelser

Kontanthjælpsloft og integrationsydelse vil **fordoble børnefattigdommen i Danmark**, forudser AE-rådet.

Af Karin Svennevig Hyldig

tema Børnefattigdom

De seneste stramninger i kontanthjælpen har gjort det endnu sværere for tusindvis af børnefamilier at få råd til fødselsdage, vinterstøvler, nærende madpakker og fritidsoplevelser, lyder meldinger fra organi-

sationer som Røde Kors og Mødrehjælpen.

“Kontanthjælpsloftet har især ramt enlige forsørgere, mens integrationsydelsen har ramt flygtningefamilier. Og det går især ud over børnene,” siger **Nanna Boysen**, socialrådgiver i Mødrehjælpen.

Hun kalder fattigdom værre end andre sociale udfordringer, fordi en hel familie gøres stadig mere magtesløs og udsat.

“Fattigdom er en glidebane af kviklån, ødelagt selvværd og ubehagelige overraskelser. Vi ser for eksempel flere enlige forsørgere, der ikke kan betale huslejen, og derfor risikerer at miste retten til samvær med deres børn,” siger hun.

Fattigdom svækker håb

Omkring 8.400 børn i Danmark havde ifølge beregninger fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd levet mindst tre år under den danske fattigdomsgrænse fra 2013 allerede inden stramningerne i kontanthjælpen i 2016.

“Det tal vil formentlig blive fordoblet på grund af kontanthjælpsloftet og integrationsydelsen. Vi begynder først at se konsekvenserne i tallene fra Danmarks Statistik til foråret,” siger **Jonas Schytz Juul**, analysechef i Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, der også har set på langtidseffekterne af en fattig barndom.

“Mange fattige børn oplever at være sat uden for fællesskabet, og både økonomisk og socialt trækker fattigdom tunge spor ind i voksenlivet,” siger han. ★

karin.svennevig@gmail.com

Stort dyk i indkomst

Kontanthjælpsloftet har i gennemsnit kostet en enlig forsørger 2.900 kroner om måneden – svarende til 34.800 kroner om året. 62.073 børn af kontanthjælpsmodtagere var de sidste tre måneder af 2016 ramt af enten kontanthjælpsloftet, 225-timers reglen eller begge dele.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE-rådet) og Beskæftigelsesministeriet

15

procent forringes et barns chancer for at bestå folkeskolens afgangsprøve i dansk og matematik, hvis familien har været fattig bare ét år af barnets liv.

Kilde: ‘Fattigdom mærker børns fremtid’, rapport fra AE-rådet.

Børnefattigdom - Nej tak!

FOA deltager sammen med 22 andre organisationer i samarbejdet ‘Børnefattigdom – Nej tak’, hvor man forsøger at advare politikerne om de følger, som fattigdommen får for børnene.

 **Læs mere**

foa.dk/1aar

Langsigtede konsekvenser af fattigdom

- Marginalisering
- Manglende oplevelser
- Dårligere skoleresultater
- Øget sygelighed
- Mere misbrug og kriminalitet

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd



‘Jeg gør en forskel hver dag’

“Ja, den er gul. Kender I andre ting, der er gule?” Pædagogmedhjælper Lykke Christiansen oplever hver dag, at hun **med nærvær og masser af sprog gør en positiv forskel** for alle børn. Især de mest udsatte.

30 år med udsatte børn har vist, at nærvær og åbne spørgsmål batter, så pædagogmedhjælper **Lykke Christiansen** arbejder i knæhøjde.

.....
Af Karin Svemmeg Hyldeg ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

Dagtilbud gør en forskel

Flere studier, blandt andet et 13 år langt britisk forskningsprojekt, der fulgte 3.000 børn, fra de var tre, til de blev 16, har vist, at børn generelt klarer sig bedre i livet, hvis de som små har gået i dagtilbud, hvor der blev gjort ekstra ud af fælles lege, diskussioner og samarbejde mellem børn og mellem børn og voksne.

Kilde: Professor Charlotte Ringsmose, Aarhus Universitet



Penge kan vi ikke hjælpe med, men vi kan give børnene vores nærvær.

PÆDAGOGMEDHJÆLP
LYKKE CHRISTIANSEN

38

procent af pædagogerne i dagtilbud oplever, at forældre ikke har råd til basale ting som tøj, sko, regntøj og i nogle tilfælde mad.

Kilde: BUPL

Dårlig økonomi nedarves

Børnefattigdom er mest udbredt i udkantskommuner som for eksempel Vordingborg og i nogle boligområder omkring de store byer. I snit tjener de som voksne 65.200 kroner mindre om året end folk, der er vokset op i Hellerup.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd



[cv]

Navn: Lykke Christiansen

Alder: 59 år

Job: Pædagogmedhjælper i Børnegården Mejemarken, Vordingborg Kommune.

tema Børnefattigdom

“Jeg gør en forskel hver dag”

→ “Så, nu er samlingen ved at være slut. Kan I finde jeres ører og synge med?”

I 20 minutter har pædagogmedhjælper **Lykke Christiansen** med kram, ritualer og sange guidet seks tumlinger i kunsten at bevare et fælles fokus. Nu er det tid til formiddagens sidste sang:

“Øre næse tut
samlingen er slut
øjne, pande, hage
Der ikke mer’ tilbage
Ha’ det godt min ven
Vi samles snart igen.”

Samlingen for vuggestuens mellemgruppe er forløbet præcis som i går, i forgårs og for en måned siden. Først en sang, så en snak om dagen, vejret og tøj til sådan en kølig, regnvåd tirsdag.

Rutiner er guld

Derefter skal alle børn banke på kufferten med rekvisitter. Lykke læser om Kajs bamse, og børnene skiftes til at holde Kaj, bamsen, Kajs gule gummistøvler og krokodille, som er mellemgruppens hjemmeside maskot.

“Gentagelse og kendte rekvisitter skaber tryghed. Når vi voksne synes, det er blevet lidt kedeligt, begynder børnene først for alvor at synes, det er sjovt,” smiler Lykke Christiansen.

En fast struktur i hverdagen med mange gentagelser er bare ét af de redskaber, personalet i Mejemarken og Vordingborgs øvrige dagtilbud bruger til at rydde ud i den negative sociale bagage, nogle børn må slås med.

“Vi har børn fra alle slags hjem. Men i vores del af landet er der nok lidt flere familier, som har svært ved at få økonomien til at hænge sammen,” siger dagtilbudschef **Annie Røn**.

Og som Lykke Christiansen siger: “Penge kan vi ikke hjælpe med, men vi kan give børnene vores nærvær. Og det rykker virkelig. Især de svageste børn.”



God pædagogik batter

Analyser fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd og internationale langtidsstudier viser, at en tidlig indsats i dagtilbud markant øger udsatte børns chancer for senere at gennemføre en uddannelse.

I Vordingborg er det et pædagogisk mål, at alle børn uanset familiebaggrund skal have lige muligheder for at tage en



Små børnegrupper med under ti børn og to faste voksne gør det lettere for børnene at mærke, **at de hører til**. Hver anden uge står pædagogmedhjælper Lykke Christiansen for samlingerne. Og hver anden uge gør hendes kollega, pædagog Cecilie Stilhoff Hansen.

Sociale spilleregler som 'at vente på tur' skal læres tidligt, for alle børn i Vordingborg skal have mere **lige muligheder senere i livet**.



6 greb der virker

Vordingborgmodellen

- **Små grupper.** 5-10 børn og 2-3 voksne spiser og leger sammen hver eneste dag. Udsatte børn ekskluderes ikke så let fra et lille, overskueligt fællesskab.
- **Genkendelighed.** Alt er lagt i skema og gentages uge efter uge. Struktur giver alle børn mere mod på udvikling.
- **Empati.** Et barn, der møder empati og anerkendelse, bliver i stand til at forstå de sociale spilleregler og være en god ven.
- **Bevidste voksne.** Selv små børn kan aflæse følelser, og de voksne er bevidste om,

at en bemærkning eller en afvisning ikke må ekskludere et barn.

- **Undrende spørgsmål.** Evnen til at reflektere skal trænes: "Ja, den er grøn. Kender du andre ting, der er grønne?" Udsatte børn får tidligt brug for at træffe velreflekterede valg.
- **Masser af ord.** Der skal snakkes med børnene hele tiden, fordi sprog er en forudsætning for at fungere socialt og lære.

Kilde: Annie Røn, chef for børn, familie og dagtilbud i Vordingborg Kommune.

uddannelse og skabe trygge relationer i fremtiden.

Især har et sprogstimuleringsprojekt i 2015 forandret både pædagogikken og børnenes skolestart.

"Lærerne oplever generelt, at elever, som har gået i vores dagtilbud, har fået et stærkere fundament. De

lærer mere og begår sig bedre socialt. Især de svageste er blevet løftet," siger Annie Røn.

For Lykke Christiansen betyder det øgede fokus på sprog, at hun enten sidder på hug eller på gulvet det meste af dagen. I øjenhøjde og i vedvarende ordveksling med ét eller flere halvandetårige.

"Vi snakker med børnene konstant. Mellemsgruppen kan jo ikke sige så meget selv. Så vi voksne stiller spørgsmål og hjælper børnene med at svare på dem," siger hun.

"Jeg elsker mit arbejde. Fordi jeg ved, at jeg hver eneste dag gør en positiv forskel for nogle børn." ★

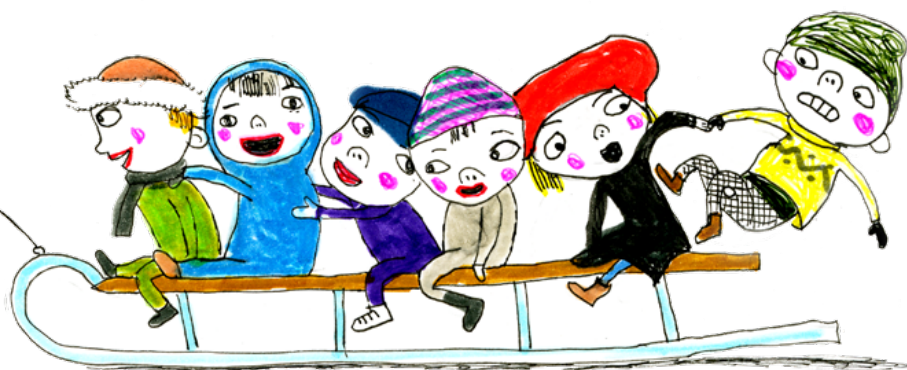
karin.svennevig@gmail.com →

5
råd til
at afbøde
fattigdom
Side 26-27

5 gode råd

Til at afbøde følgerne af børnefattigdom på en værdig måde, der ikke udstiller det enkelte barn.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ illustration: Lilian Brøgger



1 Oplev lidt mere

Børn fra fattige familier er ikke bare fattige på materielle goder, men også på stimulerende oplevelser. Mange museer har gratis adgang og guidede ture for børn. En tur til stranden eller i skoven gør også verden større for førskolebørn. Og der går ikke noget af dem, der har været der før. Tværtimod. Børn elsker gentagelser.

2 Tro på, at de kan

Børn kan sagtens interessere sig for europæisk arkitektur eller romersk mytologi, hvis en voksen med lige den særinteresse pirrer deres fantasi med billeder, tegninger og spændende historier. Man skal ikke undervurdere børn, men gerne så et par frø af nørdet viden i dem.

3 Vis mange muligheder

Forskellighed er både stimulerende og berigende. At høre et andet barn fortælle om anderledes familiemønstre, fester og madvaner gør børnene bevidste om, at livet er fuldt af muligheder. Nogle har papsøskende, flere fædre eller måske en reservebedste.

Hvad gør I for at afbøde fattigdom?



Pædagogisk assistent **Linda van der Haar**, Trianglen i Esbjerg.

Brugte vinterstøvler

Hos os går alle børn i brugte vinterstøvler. Børnehaven indsamler alt det brugte tøj og legetøj, vi kan komme i nærheden af. Forleden fik vi nogle Duplo-klodser af min frisør. Vi lægger tøj og sko ud i børnenes kasser og beder familien beholde det, de vil. Børnene mangler stort set alt, og de skal da ikke gå og fryse.



Pædagogmedhjælper **Elin Lundtofte**, Mælkebøtten i Ribe.

Lægger frugt i posen

Nu og da lægger vi diskret et ekstra stykke frugt i et barns frugtpose – så den ligner de andres. Og for ikke at udstille de børn, der låner vuggestuens tøj og fodtøj, skriver vi ikke institutionens navn i. Vores leder kører også rundt med juleposer fra lokale sponsorer, man kan søge om.



4 **Styrk fællesskabet**

At heppe på sine kammerater eller blive heppet på, hjælpe hinanden og fantasere sammen er godt for sammenholdet og følelsen af at høre til. Traditioner og fælles aktiviteter, der gentages, gør samværet ekstra trygt og styrker de relationer, der er vigtige for alle børn.

5 **Informer og del**

Alle forældre kan have glæde af inspiration til gratis udflugter og oplevelser. Økonomisk pressede familier kan få tilskud fra forskellige fonde og organisationer. Nogle familier har for lidt, men endnu flere har faktisk for meget og vil gerne forære en over-skydende støvsuger eller barncykel til et godt formål. Dagtilbud kan hjælpe ved at formidle kontakt og gøre opmærksom på ansøgningsfrister.



Læs mere

morbarn.info
enligmor.dk
foraellderfonden.dk
legatbogen.dk
boernesagen.dk



Kilde: Professor Charlotte Ringsmose, Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet



Pædagogisk assistent **Elisabeth Stausholm**, Børnehuset Kvaglund i Esbjerg.

Giver børnene oplevelser

Vi har flygtningebørn, hvis forældre ikke kan holde ferie, fordi de skal på sprogskole hele sommeren. Heldigvis har børnehaven en bus med plads til 15 børn, så hver dag i sommermånederne kørte vi ud til skov og strand, på legepladser og museer med gratis adgang. En af børnenes favoritter er legepladser med levende dyr.



Pædagogmedhjælper **Lise Damgaard Christensen**, Valmuen i Esbjerg.

Støvler med hjem

De tre sidste måneder på året er de dyreste for mange familier. Der skal købes vinterstøvler, flyverdragter, julegaver og holdes jul. Vi kan godt se på vintertøjet, at forældre på kontanthjælp ikke kan lægge ret meget til side. Hvis et barn mangler et par varme støvler, og børnehaven har et ekstra par, kan vi godt finde på at give støvlerne med hjem.

Nyt madprojekt i SFO Hartkorn får 3. klasserne til at blive længere og sikrer en mere tryk overgang til klub.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Nye venskaber over kødgryderne



[cv]

Navn: Liane Mouritsen

Alder: 59 år

Job: Pædagogmedhjælper på 23. år på SFO Hartkorn i Dragør, København.

Fasthold eleverne og skab en tryk overgang til klub

- **Dialog.** Skab et projekt, børnene selv har været med til at finde på. Det giver ejerskab.
- **Nye roller.** Tænk i anderledes projekter, der kan skabe nye roller blandt børnene.
- **Samarbejde.** Sæt børnene i teams på tværs af klasser. Det skaber flere venskabsrelationer.
- **Fællesskab.** Madværkstedet er konkret og resulterer i et produkt – et måltid. Det skaber en afgørende følelse af fællesskab.

Kilder: Pædagogmedhjælper Liane Mouritsen og pædagog Michael Berg, SFO Hartkorn

“Jeg har hældt vand i gryden. Hvad gør jeg nu?”

Valdemar på ni år holder godt fast i gryden, så vandet ikke skvulper over, og går hen til tre drenge fra parallelklasserne, der står og skræller gulerødder over en stor skraldespand.

“Der skal vel ris i. Men vandet skal lige koge først,” siger en af drengene.

Det er tirsdag, klokken har netop passeret 14.30, og der er fuld gang i industri-køkkenet på Dragør Skole Nord. Et køkken, som personalet på fritidshjemmet har fået lov til at låne en gang om ugen til deres nye projekt ‘Madkøkken’, der er målrettet 3. classes eleverne.

Selvom det kun er tredje gang, eleverne er sammen i køkkenet, er det allerede en succes.

“Vi har flere 3. klasser, der bliver til klokken 17, også på de dage, hvor der ikke er madkøkken. Vi ser også flere venskaber på tværs af klasserne. Venskaber, der først er opstået hen over kødgryderne,” fortæller pædagogmedhjælper **Liane Mouritsen**.

En tryk overgang til klub

Projektet så dagens lys, efter at personalet gik i intensiv dialog med eleverne fra 3. klasse for at finde ud af, hvad der skulle til for, at de ville blive længere i SFO'en.

De sidste par år var personalet nemlig vidne til, at et stigende antal elever gik tidligt hjem for at spille computer hver for sig.

“Det bekymrede os. Alle ved, at stærke, og gerne flere, venskabsrelationer er afgørende, også når de skal til at starte i klub,” siger pædagog **Michael Berg**.

Han fortæller, at der i forvejen er mange indtryk, når et barn starter i klub. Hvis man har været et af de børn, der har siddet meget derhjemme det sidste år i SFO'en, er der større risiko for ensomhed og isolation.

“Men hvis man kender flere, også fra parallelklasserne, bliver det en mere tryk overgang,” siger Michael Berg.

Børnene blomstrer i køkkenet

Liane Mouritsen er overbevist om, at dialogen med børnene er afgørende for projekts succes.

“De føler, det er deres projekt,” forklarer hun.

Personalet gør desuden meget ud af at sammensætte børnene i teams på tværs af klasser, så de hele tiden lærer nye børn at kende. Men madværkstedet kan også noget særligt. Noget, de andre aktiviteter i huset ikke kan.

“Det er ikke ligesom en fodboldkamp. Her ved alle, hvem der er god, og hvem der plejer at være med. I køkkenet får børnene nye roller. Enkelte kan måske ligge nederst i hierarkiet i andre sammenhænge, men i køkkenet blomstrer de,” fortæller Liane Mouritsen. ★

mail@nanatof.dk

Hvert madhold består af elever fra forskellige klasser, og det skifter fra gang til gang. “Så lærer de at **samarbejde med andre, de ikke er vant til**,” siger pædagogmedhjælper Liane Mouritsen.



Nu vil Kim uddannes

Kim Brix Pedersen er teknisk servicemedarbejder og glad for sit arbejde. Men han kunne godt tænke sig flere udfordringer og måske på sigt søge et lederjob. Der er bare det med eksamenspapirerne, og så vil Kim Brix Pedersen hellere arbejde end sidde på skolebænken. Og hvad med lønnen, mens man uddanner sig fra ufaglært til faglært? Som 53-årig er det sin sag at klare sig med en elevløn.

Kim Brix Pedersen havde mange spørgsmål og overvejelser, da tanken om at blive ejendomsservicetekniker begyndte at spire tilbage i 2016. Men han mødte stor opbakning og opmuntring, da han delte tanken med sin tillidsrepræsentant, Michael Magnussen, FOA Viborg, og skoleleder Jess-Ole Jensen, Skals Skole.

"Deres støtte og opbakning har gjort, at jeg har taget skridtet. Ellers havde jeg nok bare taget nogle korte kurser indimellem," siger han.



Uden uddannelse bliver man let bundet til det samme job.

Støtte fra pulje

Michael Magnussen gjorde Kim Brix Pedersen opmærksom på, at han kunne søge støtte fra 'Ufaglært til Faglært puljen' og dermed få fuld løn under uddannelsen, og så var der ikke mange undskyldninger tilbage.

"Jeg har haft mange overvejelser, men nu har jeg altså kastet mig ud i det. Og Michael siger, at det kan jeg sagtens klare. Han har sendt mig mange oplysninger og givet mig mod. Når der er kommet mails fra uddannelsen, har jeg

sendt dem videre til Michael, og så har vi snakket om det," siger Kim Brix Pedersen.

Arbejdsplads er også praktikplads

Kim Brix Pedersen arbejder i en delt stilling med tre dage om ugen på Pensionistgården i Vammen og to dage om ugen på Skals Skole. Skolen var ikke godkendt som praktikplads, men det er den blevet nu, og det betyder, at Kim

Brix Pedersen kan tage praktikperioderne på sine to arbejdspladser.

"Jeg har også fået merit på grund af min erfaring, så jeg ikke skal tage grundforløbet, men kun hovedforløbet. Jeg manglede lidt i forbindelse med affaldshåndtering, men her blev jeg oplært af den tidligere serviceleder på Skals Skole, så det er der også styr på," smiler Kim Brix Pedersen.

Nye muligheder forude

FOA Viborg og det lokale jobcenter har samarbejdet om at sikre, at Kim Brix Pedersen bliver afløst på sine to arbejdspladser de perioder, han er på skolen.

"Det betyder noget for mig, at der er styr på den del. Så ved jeg, at arbejdet bliver udført, mens jeg er væk på uddannelse," siger han.

Forude venter nye jobmuligheder med større ansvar og bedre løn.

"Jeg vil gerne lære noget mere grundlæggende om det, jeg arbejder med og vide mere om ventilation og varme-

Kims vej til ejendomsservicetekniker

2012 Maj

Kim Brix Pedersen ansættes som teknisk servicemedarbejder på Stoholm Skole.

2014 Maj

Kim Brix Pedersen ansættes i delt funktion på Pensionistgården og Skals Skole.

2017 Oktober

Kim begynder på uddannelsen som ejendomsservicetekniker på uddannelsesinstitutionen Mercantech i Viborg.

December

Første praktikperiode begynder.

2018 Marts

Andel del af hovedforløbet på Mercantech begynder.





styring. Jeg ser frem til nye udfordringer, for uden uddannelse bliver man let bundet til det samme job. Og på sigt kunne jeg godt tænke mig at søge en lederstilling,” siger Kim Brix Pedersen. ★

mail@anniheiberg.dk

Kim Brix Pedersen vil gerne **vide mere om ventilation og varmestyring**, og han ser frem til nye udfordringer som færdiguddannet ejendomsservicetekniker.

Fra ufaglært til faglært med fuld løn

- Der findes en Ufaglært til Faglært pulje på både det kommunale og regionale område, som FOA og 3F har forhandlet med henholdsvis Kommunernes Landsforening og Danske Regioner.
- Puljerne er målrettet ufaglærte og kortuddannede medarbejdere, og formålet er, at man kan tage en faglært uddannelse med fuld løn.
- Der kan primært søges tilskud til at uddanne sig inden for eget fagområde, men der kan også gives tilskud til andre erhvervsuddannelser, hvis man kan blive enig med sin leder og tillidsrepræsentant, og man bagefter kan være beskæftiget i enten kommune eller region.



dkkfond.dk og foa.dk/faglaert

2018 Maj
Anden praktikperiode begynder.

August
Tredje del af hovedforløbet på Mercantech.

September
Tredje praktikperiode begynder.

2019 Januar
Fjerde del af hovedforløbet.

Februar
Kim bliver færdiguddannet ejendomsservicetekniker.



Overflødig tv-pakke

Yvonne Juliussen er social- og sundhedsassistent på Psykiatrisk Center Glostrup. Abonnementerne til fitness og til Netflix bruger hun tit. Modsat TV2-pakken, som hun købte i vinter. "Jeg tænkte, det kunne være hyggeligt at streame, hvis man ikke når at se et program, når det bliver sendt." Sammen med sin mand så hun nogle dokumentarfilm, men: "Det viste sig, at det var lige meget med de programmer. Der gik nok et halvt års tid med at sige pakken op. Man kigger på, hvad banken trækker og tænker: Vi må hellere gøre noget ved det. Så går der noget tid, og så trækker de igen. Man gør først noget ved det, når man har overskud til det." I maj loggede Yvonne ind for at sige tv-pakken op. "Vi troede, vi havde sagt den op, men så skulle der noget andet til, som vi havde overset. Vi opdagede det ved, at TV2 sendte os en mail." Lidt bøvlet, men anden gang lykkedes det. ★

Luk de glemte abonnenter

Tjek netbank og telefonregning hvert halve år og sig de unyttige medlemsskaber op.

Af Lis Hornø

De fleste kunne få et større rådighedsbeløb, hvis de sagde overflødige abonnenter op, slår **Louise Skjødsholm**, specialkonsulent i Penge- og Pensionspanelet fast.

"Vi har vel alle et par stykker, der kan skæres væk. Lige når vi tegner dem, virker det dejlig nemt, at betalingen kører automatisk, men det kommer hurtigt til at virke modsat. Det er besværligt at komme ud, du skal kontakte udbyder, der er frister, og så orker du ikke lige at få det gjort," siger hun.

Psykologien har det med at snyde.

"De her køb er tit ikke særlig velovervejede. Man tænker: '75 kroner pr. måned, det er fint nok,' men glemmer at regne ud, at det faktisk er 900 kroner pr. år. Hvis vi trawler vores netbank igennem og ser, hvad der egentlig kører af aftaler, finder vi nemt glemte udgifter. Dem kunne vi spare op og måske rejse en tur til New York for," siger Louise Skjødsholm.

For at fange de aftaler, der betales sjældnere, skal man gå et halvt eller et helt år tilbage. Og huske at nogle kører via telefonen.

"Hvis du har software og apps, kan det blive lidt kompliceret, så skal du også gennemgå regningen fra dit mobilselskab," siger hun.

Louise Skjødsholm foreslår, at man booker en kalenderaftale med sig selv hvert halve år, hvor man luger ud i aftalerne. ★

Hvad har du af overflødige abonnementer?

En gennemsnitlig familie bruger **4.724 kroner** om året alene på tv-aftaler, fitness, streamingtjenester, aviser, blade og bogklubber ifølge Danmarks Statistik. Hvilke andre aftaler har du? Og bruger du dine abonnementer nok til, at de er prisen værd?



Opsig altid skriftligt

Opsig aldrig et abonnement mundtligt. Gør det skriftligt for eksempel i en mail.

Gem mailen eller tag et skærmbillede af den udfyldte formular. Dokumentation er vigtig, hvis du og virksomheden bliver uenige.

Kilde: Forbrugerrådet Tænk

Her kan du klage

Er du utilfreds med et abonnement, skal du først forsøge at løse tvisten med virksomheden. Lykkes det ikke, kan du klage online til Center for Klageløsning. Det koster 100 kr. i gebyr. Prisen, tvisten angår, skal være mindst 1.000 kr. Centret hjælper parterne med at nå til enighed. Lykkes det ikke, kan du indbringe sagen for Forbrugerklagenævnet.

Kilde: Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen.



Har du et spørgsmål om din privatøkonomi, du gerne vil have svar på? Så send dit spørgsmål til **brevkasse@foa.dk** eller udfyld formularen på **foa.dk/brevkasse**, og redaktionen vil kontakte en ekspert, der kan hjælpe dig med at få svar på dit spørgsmål.

Svært at få anerkendt glatføreuheld

Falder du på et **isglat fortov i arbejdstiden**, er det blevet sværere at få det anerkendt som arbejds-skade. På fire år er antallet faldet med en femtedel.

Af Marie Brynskov

Ryger du på halen på grund af sne, is eller smattede blade, mens du er på arbejde, er det blevet sværere at få det anerkendt som en arbejdsskade.

Fra 2012 til 2015 er antallet af anerkendte arbejdsskader om fald og styrt for FOA-medlemmer faldet med en femtedel, viser tal fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring. I 2016 blev kun lidt over halvdelen af sagerne anerkendt.

Og skaderne kan være alvorlige, særligt blandt det udkørende plejepersonale, oplever advokat i FOA, **Heidi Bloch**.

“Vi ser hvert år folk forlade arbejdsmarkedet, fordi de ikke kommer tilbage efter den slags skader,” siger hun.

Du skal modtage behandling

En højesteretsdom slog i 2013 fast, at skaden kun bliver anerkendt, hvis du kan bevise, at du har modtaget behandling. Hvis skaden formodes at gå over af sig selv uden behandling, bliver den sjældent anerkendt.

“Har man brækket en ankel eller et ben, er der en god chance for at få anerkendt arbejds-skaden, fordi man modtager behandling. Får man derimod hjernerystelse og ‘bare’ ligger på sofaen, er det svært at bevise, fordi behandlingen for hjernerystelse netop er ‘ingenting’,” siger Heidi Bloch.

Kommune: For mange uheld

Vejle Kommune har arbejdet på at undgå glatføreulykker siden 2011.

“Vi havde nogle hårde vintre, hvor der var rigtig mange skader, så vi blev nødt til at gøre noget,” siger risikostyringskonsulent **Kurt Jepsen**.

Kommunen har derfor delt hundreder af pigsko og refleksveste ud til medarbejderne, informeret om vinterdæk til cyklerne, og hvordan man laver et glatføreberedskab. ★

mbry@foa.dk

Svært at få anerkendt arbejdsskader

- I 2012 blev 86,4 procent af uheld med fald og styrt anerkendt som en arbejdsskade.
- I 2015 var tallet faldet til 65,7 procent. Det svarer til et fald på cirka tyve procent.
- I 2016 er 53,5 procent af sagerne foreløbig anerkendt som arbejdsskader.

Kilde: Arbejdsbevægelsens Erhvervsråd og Arbejdsmarkedets Erhvervssikring

Hvad er glatføreulykker?

Ifølge Arbejdstilsynet blev der i 2010, som var en hård isvinter, anmeldt 3.000 flere faldulykker end året før. Det tyder på, at en stor del af faldulykkerne skyldes glat underlag. Antallet af faldulykker steg mest blandt social- og sundhedspersonale i private hjem med 88 procent flere faldulykker i 2010.

Kilde: Anmeldte arbejdsulykker 2005-2010, Arbejdstilsynet

Social- og sundhedshjælper Annette Lassen **føler sig mere sikker, når hun skal ud til borgere**, efter cyklen har fået vinterdæk på i de mørke måneder.





Vinterdæk på cyklen giver tryghed

I hjemmeplejen i Vejle har vinterdæk på cyklerne og pignos gjort, at medarbejderne ikke længere frygter årets glatte måneder.

.....
Af Marie Brynskov ★ foto: Lars Aarø

Læs videre på næste side →

Refleksveste gør de cyklende medarbejdere **mere synlige i vintermånederne**. Det forebygger påkørsler.



Flere alvorlige uheld viste et behov for at forebygge glatføreuheld.

.....
ULLA CHRISTIANSEN,
DISTRIKTLEDER I VEJLE
HJEMMEPLEJE

Sådan gør de i Vejle

- Cyklerne får vinterdæk på. Lys og reflekser tjekkes.
- Alle ansatte får udleveret såkaldte grippers til at tage uden på skoene og bruger jakker og veste med reflekser på. Alle får tilbudt cykelhjelm.
- I alle biler ligger der sikkerhedshjelm – for eksempel for at undgå at få is-tapper i hovedet.
- Der er skovl og grus i bilerne, som kan bruges, hvis man er kørt fast i en snedrive.



Vinterdæk på cyklerne, pigske til at trække på de almindelige sko og refleksveste er blevet **en fast del af arbejdsudstyret i vintermånederne** i Vejle Hjemmepleje.



→ Vinterdæk på cyklen giver tryghed

Glatføreulykker er dyre – menneskeligt og for kommunens budget. Det ved de i Vejle. Derfor er alle 52 medarbejdere i hjemmeplejen blevet udstyret med pigske – såkaldte grippers. Skoene kommer dog ikke altid på, oplever social- og sundhedshjælper **Annette Lassen**.

“Min erfaring er, at folk fravælger dem, fordi det er for besværligt. Tit skal man også have overtræksbukser og cykelhjelm på. Man har for travlt,” siger social- og sundhedshjælperen, der har mellem 10 og 15 besøg om dagen midt i Vejle by.

I modsætning til dengang, hun arbejdede på landet, er der næsten altid ryddet sne foran lejlighederne, hun

besøger i dag. Alligevel har hun altid sine pigske med i tasken, når de mørke måneder sætter ind, for man ved aldrig.

“Jeg har prøvet at glide, fordi der var et tyndt lag is på en parkeringsplads, jeg ikke havde set, da det var mørkt. Der skete ikke noget alvorligt, men jeg er sikker på, at pigske ville have hjulpet i den situation,” siger Annette Lassen, der er tillidsrepræsentant.

Ulykker med store konsekvenser

Det var flere alvorlige uheld, der viste et behov for at forebygge glatføreuheld, siger distriktsleder **Ulla Christiansen** i område Vest, distrikt 2.

“I løbet af et halvt år var der tre alvorlige uheld på cykel, hvor den ene fik en alvorlig skulderskade.



Før valgte mange at gå, når det var glat. **"I dag tør vi cykle,"** siger social- og sundhedshjælper i hjemmeplejen i Vejle Annette Lassen.



Lammeskindsovertræk på sadlen **holder bagen varm.** Det forebygger sygdom.

En anden kom aldrig tilbage til arbejdet igen. Når der er så mange uheld, får man mere fokus på det," siger hun.

Udover at det er dyrt, når en medarbejder er sygemeldt, kan det have store konsekvenser for den ansatte.

"Oveni, at man er syg, risikerer man at miste sit arbejde. Så vi gør også det her for at sikre, at medarbejderen kan komme tilbage på arbejde," siger hun.

Cykler får vinterdæk

Ulla Christiansen synes, det er trælst, at pigskoene ikke bliver brugt mere,

Glat sti kostede job
Side 38-39

fordi de forebygger uheld. "Til gengæld er vores vinterdæk til cykler i høj kurs. Før var der mange, der valgte at gå, når det var en lille smule glat, men nu tør de godt cykle," siger hun.

Cyklerne får vinterdæk på samtidig med bilerne. En pedel sørger for dæk og reflekser og sikrer, at der er lys på cyklerne, der fungerer.

"Det er rigtig godt," siger Annette Lassen, der føler sig mere tryk på cyklen.

"Man har fornemmelsen af at stå fast. Jeg cykler helt klart mere, fordi der er vinterdæk på."

Glat plet blev fjernet

To gange om året går TRIO-gruppen, der består af lederen, to arbejdsmiljørepræsentanter og tillidsrepræsentanten, de fysiske forhold igennem for at se på, hvad der kan forbedres.

"På et tidspunkt havde vi en forkert hældning på en sti, så der altid samlede sig vand for enden, så der blev spejlglat. Det fik vi ændret. Vi ser også på belysningen: Er der steder, hvor der er meget mørkt? I det hele taget prøver vi at være på forkant," siger Ulla Christiansen. ★

mbry@foa.dk





Bodil Møller **måtte gå på efterløn før planlagt**, efter en glatføreulykke smadrede hendes albue.

Dagplejer Bodil Møller gled bagover og **hamrede hoved og albue i isen**, da hun skulle gruse foran hoveddøren. Albuen blev aldrig god igen.

“Jeg håbede, smerten gi

Dagplejer Bodil Møller **faldt på spejlglatte havefliser**, da hun skulle strø grus og ødelagde sin skulder.

Af Marie Brynskov ★ foto: Niels Åge Skovbo

To meter. Det var, hvad der skulle til for at sætte en stopper for 41 års arbejdsliv som dagplejer.

Den 7. januar 2011 stod **Bodil Møller** tidligt op og konstaterede, at det var spejlglat udenfor. Derfor stod hun med overtøjet på kl. 05.45 for at gruse de glatte fliser foran hovedindgangen, så

de første børn og forældre kunne nå sikkert frem kl. 06.30.

Så langt nåede hun ikke, for sækken med grus stod i garagen to meter væk. På vej derhen gled hun bagover og hamrede hoved og højre albue i isen.

Ulykken skete en fredag,

hun var sygemeldt om mandagen, men fortsatte ellers med at arbejde.

“Jeg døjede meget med skulderen, men tænkte, at det nok ville gå over af sig selv,” siger Bodil Møller, der troede, at smerterne skyldtes, at hun havde kørt et nyt barn ind og løftet mere end normalt.

Endte i Landsretten

Først to måneder senere gik hun til lægen og blev sygemeldt i fem uger. Hun anmeldte skaden som en arbejdsulykke, men tabte sagen i Byretten med den begrundelse, at hun under

Gode råd når det er glat
Side 40-41

Så galt kan det gå

En glat cykelsti var i 2015 tæt på at koste social- og sundhedshjælper **Marianne Bredmose** hendes venstre fod. Hun var på vej til en borger, da hun en kold januardag væltede på cyklen i Farum Midtpunkt.



Arkivfoto: Jørgen True

Benet var brækket tre steder, og foden var med Marianne Bredmoses ord en 'dinglefod'.

Den kunne heldigvis reddes, men Marianne Bredmose har siden gået med krykker.

"Jeg har svært ved at gå og lider af smerter og søvnløshed. Det påvirker min dagligdag enormt, da jeg ikke længere er i stand til at passe mit arbejde," sagde hun til fagbladetfoa.dk, der skrev om hendes sag i juni 2017.

I byretten vandt hun og FOA sagen, og hun blev tilkendt 250.000 kroner i erstatning for svie og smerte.

Men boligselskabet, som var ansvarlig for, at der ikke var glat i det område, hvor Marianne faldt, valgte sammen med sit forsikringsselskab, Topdanmark, at anke sagen til landsretten og blev frifundet. ★



Læs mere

[fagbladetfoa/
glatfoere](http://fagbladetfoa/glatfoere)

Mangel på hjælp i glat føre

- 41 procent af de ansatte i hjemmeplejen oplever ikke, de får den hjælp, de behøver for at forebygge ulykker i glat føre. For ansatte i vuggestue, børnehave og SFO er det 28 procent, der ikke får den fornødne hjælp.
- 43 procent af de ansatte i hjemmeplejen har fået tilbudt pigsko eller grippers, 10 procent har fået tilbudt vinterdæk på cyklen, og 42 procent har slet ikke fået tilbudt hjælpemidler. Blandt ansatte i vuggestue, børnehave og SFO er der stort set ingen, der har fået tilbudt hjælpemidler.

Kilde: Medlemspuls om glatføreulykker, november 2017

Hvem skal skovle og salte?

Det er kommunen eller private grundejere, der skal rydde fortove, indkørsler og gangarealer. Plejekrævende borgere er som alle andre grundejere forpligtet til at sikre, at der er ryddet mellem kl. 7 og 22 ved deres hus. I lejemålsforhold har boligselskabet det juridiske ansvar. Er du dagplejer og ejer dit hus, har du selv ansvar for snerydningen.

Kilde: Arbejdsmiljøweb.dk og FOA

mbry@foa.dk

k væk af sig selv"

alle omstændigheder skulle rydde sne foran sit hus. Ulykken havde ikke havde noget med arbejdet som dagplejer at gøre.

FOA valgte dog at afprøve sagen i Landsretten, som to år senere slog fast, at det var en arbejdsulykke, da Bodil Møller faldt på isen.

"Set i bakspejlet skulle jeg have reageret hurtigere," siger Bodil Møller.

"Mit råd er, at man går tidligere til læge. Hvis jeg havde været lidt mere pjevset og

haft flere sygedage, havde jeg stået bedre. Man har så travlt med at passe sit arbejde, at man glemmer sig selv," siger Bodil Møller, der er tidligere sikkerhedsrepræsentant.

"Men man tænker jo ikke over det, før man selv står i situationen," siger hun.

Fik ingen erstatning

Ulykken betød, at Bodil Møller måtte drosle ned til en trebørns-kontrakt og dermed gå ned i løn. En måned før sin 61 års fødselsdag gik hun

på efterløn, selv om det ikke var planlagt sådan. Hun har nu gået til fysioterapi i halvandet år og træner stadig tre gange om ugen mod smerterne.

Ankestyrelsen vurderede, at de varige mén ikke var store nok til at udløse en erstatning. Det ærgrer hende.

"Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at skaden skyldes faldet, så jeg synes, det er forkert. Det er en skade, jeg skal leve med al tid." ★

8 gode råd, når det er glat og smattet

Det er arbejdsgiverens ansvar, at du kan arbejde sikkert. Også, når det er glat. Men du **kan også selv gøre noget**.

Af Marie Brynskov ★ illustration: Gitte Skov



1 Lav et beredskab for glatføre

Brug et personalemøde til at tale om, hvor der er problemer og find gode fælles løsninger. Ingen må være i tvivl om, hvem der har ansvar for snerydning, og hvad man skal gøre, hvis der sker uheld.

2 Brug de tilbudte hjælpemidler

Tag imod for eksempel pigsko, såkaldte grippers, der kan trækkes ud over almindeligt fodtøj. Også selvom de tager tid og ikke er pæne. "Hvis kommunen har stillet hjælpemidler til rådighed, der ville have virket og forebygget, og man vælger at trippe afsted i almindelige sko og glider, så er det svært at vinde en sag efterfølgende," siger advokat i FOA Heidi Bloch.

3 Udstyret skal være klar

Der bør være vinterdæk på bilerne fra november til april, og cykler bør udstyres med pigdæk i samme periode. Der skal være sprinklervæske og isskraber i bilen og lys og reflekser på cyklen. Råb op, hvis det ikke er på plads.

4 Gør opmærksom på problemerne og skriv ned

Sig det, hvis du gang på gang oplever, at det er glat de samme steder. Ryk, hvis der ikke sker noget. Få det dokumenteret på mail, i et mødereferat eller skriv det i bøgerne, så du kan dokumentere, at du gjorde arbejdsgiveren opmærksom på, at der ikke var ryddet sne hos borgeren, hvis det ender med en sag om en arbejdsskade. Arbejdsgiveren skal håndtere problemet ved at bede borgeren om at få det bragt i orden, lægge gummimåtter ud foran borgerens dør eller ringe til kommunens teknik- og miljøforvaltning, hvis det er en offentlig vej.





6 Dokumentér ulykken

Det er vigtigt at have dokumentationen i orden, hvis uheldet er ude. Få taget et foto af det glatte fortov eller cykelstien, hvor du faldt. Og fortæl ambulancefolkene, at du faldt, fordi det var glat.

5 Ikke din opgave at rydde sne

Som udkørende kan du blive bedt om at tage for eksempel kattegrus med i bilen. Men det er som udgangspunkt ikke dit ansvar at sørge for glatførebekæmpelse. Der kan dog opstå situationer, hvor det kan være nødvendigt for, at du ikke skøjter afsted.



7 Anmeld sagen og søg erstatning

Informér straks din arbejdsgiver og AMR, hvis du har en ulykke. Din FOA-afdeling hjælper dig med at få anmeldt arbejdsskaden og eventuelt søge erstatning. "Det kan være ubehageligt, at det er de borgere, man plejer at hjælpe, man skal anlægge et erstatningskrav imod. Men det er deres forsikring, der dækker, ikke dem selv personligt," siger advokat Heidi Bloch.

8 Søg læge!

Det er vigtigt at søge læge hurtigt. "Man får ikke noget ud af at vente, men har alt at vinde. Man kan ikke selv vurdere, hvordan en skade vil udvikle sig," siger Heidi Bloch.

Sne betyder ikke, at besøg kan aflyses

Du kan ikke aflyse et besøg hos en borger, hvis adgangsvejen er glat eller fuld af sne, da Arbejdsmiljøloven er sidestillet med Serviceloven. Det betyder, at arbejdsgiveren skal finde en anden måde at sikre arbejdet på, så borgeren kan få det besøg, han eller hun har krav på. Gør altid opmærksom på, hvis forholdene er farlige for dig.

Kilde: Arbejdstilsynet.dk

Arbejdsskade og ansvar

Hvis du kommer ud for en ulykke på grund af glat føre, skal du kontakte din FOA-afdeling og oplyse din leder og AMR om ulykken. Derfra går to forskellige systemer i gang: Det ene afgør, om der er tale om en arbejdsskade, så du f.eks. kan få dækket udgifter til fysioterapi og erstatning. Det andet system afgør, hvem der har ansvaret for skaden og eventuelt skal betale erstatning.

 **Læs mere**

foa.dk/tema-arbejdsskader

Kilder: Advokat i FOA Heidi Bloch og Arbejdsmiljøweb.dk



20. december

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

Husk at udfylde din joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

Vi sender de fleste af vores breve digitalt til din indbakke på foa.dk/indbakke. På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele.



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.

Nye regler på vej om frivilligt arbejde

Fra 1. januar 2018 lempes reglerne i forhold til at arbejde frivilligt ulønnet i en frivillig organisation eller forening, når du er ledig eller efterløkker.

Definitionen på, hvad man forstår ved en frivillig organisation eller forening, bliver ændret. Det samme gør det timetal, du må arbejde frivilligt, inden vi trækker i dine ydelser fra a-kassen.

Bemærk dog, at reglerne ved Fagbladet FOAs deadline ikke var vedtaget. Når Folkeetinget har vedtaget de nye regler, vil du kunne læse mere om ændringerne på foa.dk/a-kasse/frivilligt-arbejde.

Så meget må du arbejde

I reglerne skelnes der mellem frivilligt arbejde og frivillige aktiviteter. Med frivilligt arbejde menes, at det er opgaver, som normalt er lønnet arbejde i en organisation. Inden for samme organisation kan der således både være lønnede ansatte og frivillige

med samme typer af opgaver. Med frivillige aktiviteter er det en anden sag – her er der tale om opgaver, som ikke bliver udført af lønnet personale.

Den nye aftale handler udelukkende om frivilligt arbejde. Som dagpengemodtager må du fremover arbejde frivilligt i 10 timer om ugen. Det svarer til 44 timer pr. måned.

Er du efterlønsmodtager, må du arbejde 15 timer om ugen, hvilket er 65 timer pr. måned, uden vi skal trække i din udbetaling.

Det vil fortsat være muligt at lave andre frivillige aktiviteter i en frivillig organisation, forening eller lignende uden at blive trukket i ydelserne fra a-kassen.

Reglerne indtil 1. januar

Det har hidtil været tilladt at udføre frivilligt ulønnet arbejde i op til 4 timer om ugen, inden man bliver trukket i ydelser fra a-kassen. I en midlertidig periode fra

5. juni – 31. december 2017 er grænsen dog 15 timer om ugen.

Kontakt os

Det er a-kassen, der giver tilladelse til frivilligt arbejde og aktiviteter. Ønsker du at arbejde frivilligt, eller arbejder du allerede frivilligt, hvis du bliver ledig, skal du henvende dig til os.

Hvis du bor i en frikommune

Vær opmærksom på, at der gælder særlige regler, hvis du bor i en af de 9 frikommuner, som er Fredensborg, Fredericia, Gentofte, Gladsaxe, Odense, Odsherred, Vejle, Vesthimmerland og Viborg. Kontakt os, hvis du ønsker at vide mere. ★

[bag om ordet]

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



Læs mere

atp.dk

ATP – efterlønnere bestemmer selv

Som efterløkker bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. I 2017 betalte du 1,78 kroner pr. time i ATP, og det vil sige 285 kroner for måneder med fuld efterløn som fuldtidsforsikret. Som

deltidsforsikret var beløbet 231 kroner for måneder med fuld efterløn.

Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej.

Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig

besked til din lokale a-kasse senest 10. januar 2018. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med januar 2018. Se kort over alle lokale a-kasser på foa.dk/a-kasse. ★

Må du hente børn, købe ind og lægge glade billeder på Facebook? Læs, hvad der er o.k. – og **hvad er mindre smart**, når du er sygemeldt.

7 skridt

Kend din ret, når du er sygemeldt

1 Hent trygt dit barn fra børnehave. Hvis du har en dårlig skulder, er du måske for syg til at passe dit job. Men du må gerne hente dine børn.

2 Du behøver ikke frygte at møde din chef i Netto, mens du er syg. Det er helt legalt – og ofte nødvendigt – at handle dagligdags fornødenheder, mens du er syg.

3 Overvej, hvad du poster på de sociale medier, når du er sygemeldt. Der er ingen lov mod at vise din nybagte kage frem på Facebook, men det kan skabe murren i krogene blandt dine kolleger.

4 Vær opmærksom på, at din chef allerede kan indkalde dig til sygefraværssamtale efter et par dage. Tag gerne en bisidder med f.eks. din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant.

5 Ender du med at miste dit job? Undersøg om du har ret til sygedagpenge på sygeguide.dk

6 Hvis du bliver ramt af kritisk sygdom, kan du muligvis få udbetalt et engangsbeløb fra din pensionskasse.

7 Kontakt din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant eller din lokale FOA-afdeling, hvis du har brug for rådgivning under dit sygefravær.



Sygedagpenge

Få svar på, hvordan du er stillet under sygdom på sygeguide.dk

Svært ved at holde fast i dit job?

Læs guiden 'Hold fast i jobbet'

[Læs mere](#)

foa.dk

Gode råd til sygesamtalen

- Din leder må ikke spørge til en eventuel diagnose.
- Prøv at se, om du selv kan komme med forslag til, hvad der kan gøres, så du kan holde fast i jobbet.
- Husk du må have en bisidder med.
- Spørg, hvis der er noget, du ikke forstår under samtalen.

Kilde: Malene G. Haarder, socialpolitisk konsulent i FOA

Udspilet mave og mange prutter? **Skjult forstoppelse er en udbredt lidelse**, men heldigvis kan de fleste spise og motionere sig væk fra smerterne.

Vær god ved din tyktarm

I december spiser vi ofte mere, end vi plejer, og meget af maden er tungere, federe og ikke så fiberholdig. Selvom man går på wc hver dag, kan man godt have en forstoppet tyktarm, der giver problemer med luft og ondt i maven. Julemaden og de mange timer ved spisebordet belaster tarmen yderligere. Seniorforsker **Dennis Raahave**, dr.med., ph.d. på Nordsjællands Hospital, forsker i forstoppelse, og han forklarer, at mange, der har irriteret tyktarm, i virkeligheden går rundt med en skjult forstoppelse.

Tarmen står stille

“Selv om de har afføring hver dag, er tarmen stadig fuld af afføring. Tarmindholdet udvikler gasser, og resultatet er udspilet mave, smerter og en masse prutter,” siger han. Normalt passerer maden gennem tyndtarm og tyktarm i løbet af gennemsnitligt 24,75 timer. Men ved forstoppelse er passagetiden længere. “Vores livsstil betyder, at tyktarmen let kommer til at stå stille. Når vi undertrykker trangen til at gå på wc, kan vi ødelægge den naturlige refleks. Så bliver

peristaltikken mindre effektiv, og tarmen fungerer lidt som en beholder, som kun noget af indholdet passerer igennem,” forklarer han og råder til, at ‘når man skal, så skal man altså’.

Motion kan mindske prutter

Heldigvis kan man spise og bevæge sig til en bedre fungerende tarm, også i juletiden. Motion stimulerer tarmbevægelserne, og en fiberrig kost og meget vand hjælper tyktarmen med at holde sig i gang. ★

jonna@periskop.dk

Test dig selv

Du har muligvis skjult forstoppelse, hvis:

- Din mave ofte er udspilet og gør ondt.
- Du har afføring hver dag eller næsten hver dag, men alligevel smerter.
- Du slår mange prutter.
- Du har løbermave: Kort efter løbeturens start skal du på wc.

6 gode råd

1

Drik rigeligt vand og drik helst hver time. Væsken stimulerer tyktarmens bevægelser.

2

Spis jævnt over dagen: Tre måltider og tre mellemåltider. Men kun én portion ved hvert måltid.

3

Spis fiberrig kost og følg de officielle kost-råd.

4

Dyrk motion i en halv time dagligt.

5

Gå eller løb en tur, hvis du har ondt i maven. Det sætter gang i peristaltikken.

6

Tal med din læge, hvis generne fortsætter. Måske har du brug for peristaltikfremmende medicin, indtil din tarm fungerer bedre.





Udspilet mave?



Flere typer forstoppelse

- Ved traditionel forstoppelse har man svært ved at komme af med sin afføring.
- Ved skjult forstoppelse er der afføring måske dagligt, men en del af tarmindholdet kommer ikke med ud og ophobes i tarmen.
- Ca. 1 million danskere lider af en form for forstoppelse.

Kilde: Dennis Raahave, seniorforsker, dr.med., ph.d.

Risiko for kræft

Har man konstant meget afføring i tarmen, som ikke tømmes ud jævnlgt, giver det risiko for polyper, udposninger og hæmorider, ligesom kronisk forstoppelse giver større risiko for kræft.

Kilde: Dennis Raahave, seniorforsker, dr.med., ph.d.

[bag om ordet]

Peristaltik: Tarmens bevægelser, der transporterer den fordøjede mad gennem tyndtarmen og resterne som afføring igennem tyktarmen.

Kilde: Den Store Danske



Når man skal,
så skal man
altså.

DENNIS RAAHAVE, SENIOR-
FORSKER, DR.MED., PH.D.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om tørrede frugter, der er i sæson her i juletiden.



Månedens råvare:

Tørrede frugter

Tørret frugt som svesker, dadler og figner hører julen til. De tørrede frugter smager meget forskelligt, men er alle søde og aromatiske. Ofte spises de naturel, men de er også gode i konfekt, bagværk, mysli og i det salte køkken – for eksempel svesker

i andestegen. I juledagene ender mange med et overskud af tørret frugt. I stedet for at smide dem ud, kan de bruges i salater, gryderetter eller i et frugtbrød.

Frugtbrød med mandler

1 stort brød, ca. 15 skiver

Fordej:

- 15 g gær
- 1,5 dl sødmælk
- 175 g hvedemel
- 1 citron

Resten af dejen:

- 100 g mandler
- 250 g blødt smør
- 75 g sukker
- 100 g køleskabskold marcipan
- 2 æg
- ca. 350 g hvedemel

Fyld:

- 25 g rosiner
- 5-6 tørrede figner
- 50 g abrikoser

Tilbehør:

- Evt. smør, fast komælksost eller blåskimmelost

- Rør smuldet gær ud i mælken, og rør hvedemel og fintrevet citronskal i. Lad fordejen hæve en time.
- Hæld kogende vand på mandlerne og smut skindet af.
- Rør forsigtigt klatter af blødt smør i fordejen. Tilsæt derefter sukker og mandler.
- Riv den kolde marcipan på den grove side af et rivejern. Rør marcipanen i dejen med sammenpiskede æg.
- Hak figner og abrikoser groft. Tilsæt dem og rosinerne til dejen.
- Bland derefter resten af melet i dejen lidt ad gangen og ælt, til dejen er smidig.
- Smør en brødform på 1 ½ liter. Form dejen til et brød og kom det i formen. Lad det efterhæve ca. 45 min. Lav et snit med en kniv ca. 2 cm ned i brødet på langs.
- Bag frugtbrødet i ca. 50 min. i en 200 grader varm ovn. Test om det er gennembagt ved at stikke et træspyd i midten af brødet. Bag videre, hvis der er rå dej på. Afkøl frugtbrødet på en bagerist.



Katrine Klinken

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



Foto: Colourbox

Genoplivning af grønt

Grønkål og persille, der er faldet lidt sammen, bliver sprød og struttende igen, hvis stilkene får et frisk snit, og den sættes i koldt vand 1-2 timer.



Foto: Line Falck

Med eller uden sulfat?

Orange tørrede abrikoser er tilsat sulfat, der er et konserverings- og blegemiddel – det kaldes også en svovlbehandling. Svovl er ikke tilladt i økologisk tørret frugt, derfor er økologiske tørrede abrikoser altid brune.

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 17. jan. kl. 13.30: Kirsten Holmstrup fortæller om arbejdet i Børns Vilkår. 21. feb. kl. 13.30: 'Du kan, hvis du vil' v. Annette Fredskov, der er Life Coach, hypnoterapeut, har en professionsbachelor i ernæring og sundhed og fik diagnosen sklerose som 37-årig. Skrev i 2013 bogen 'Maratonkvinden', løb i 2012 og 2013 hele 366 maratonløb og

i 2015 sit maratonløb nr. 600. 15. marts kl. 12.30: Generalforsamling, hvor vi starter med spisning. Dernæst generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding enten på mødet 21. feb. eller senest 1. marts af hensyn til fortæring. Traditionen tro afsluttes med bankospil med gode gevinster.

Guldborgsund

Social- og sundhedssektoren. 21. feb. kl. 17: Generalforsamling på Kikko Bar. Lindholmcentret Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden jf. lovene. Forslag til næstformandsposten skal afleveres skriftligt via guldborgsund@foa.dk senest 14 dage før generalforsamlingen – indkomne forslag 8 dage før guldborgsund@foa.dk. Sektoren er vært ved

en bid brød bagefter. Tilmelding senest 1. feb. via guldborgsund@foa.dk eller på 46 97 17 50.

Teknik- Kost og Servicesektoren.

22. feb. kl. 17: Generalforsamling i FOA Gåbensevej 116. Tilmelding senest 8. feb. Sektoren er vært med lidt at spise.

Holstebro

Senior. 11. jan. kl. 14: Banko. 25. jan. kl. 14: Kontingentbetaling og

Lone Kjeldsen Hesselund fra Bio teknik kommer med sine produkter. 8. feb. kl. 14: Giro 413 v. Åse og Knud fra Aulum.

Nordsjælland E+P Klubben Hille-rød.

10. jan. kl. 10: Paramediciner, sundhedsfaglig og pædagogisk manager, læge Teis Krag fortæller om sit arbejde. Vi serverer kaffe med brød og salg af Amerikansk lotteri. Pris 30 kr. Tilmelding til

FOA Nordsjælland senest 3. jan. 6. feb. kl. 10: Vi mødes til en lækker brunch og hyggeligt samvær på Cafe København, Torvet i Hillerød med maks. 60 deltagere efter først til mølle-principet. Pris 100 kr. Bindende tilmelding til FOA Nordsjælland med sidste frist 23. jan.

Odense

Afdelingen. 11. april kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlyst-

Medlemspulsen

Vinderne i oktober 2017

Hovedpræmie:

Ninna Ploug Knudsen
Højagerparken 51
Sabro

Gavekort til Coop 300 kr.:

Birthe Skou Madsen, Ørslevklostervej 178, Højslev
Kim Märcher Thuesen, Rughaven 17, Snebjerg, Herning
Sonja Dandanell Pagh, Åbrinken 12, Thisted
Jane Tødt Vinstrup, Alleen 72, 1, -6, Kastrup
Gitte Dalsgaard Korreman, Søren Andreasensvej 8, Fårvejle

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

centret, Windelsvej 138, Odense C. Spisning kl. 18.30 og fagligt, kulturelt oplæg kl. 17.30. Deltagelse

i spisning og det faglige kulturelle oplæg kræver tilmelding senest 4. april på 46 97 18 00 eller via

foa.dk/odense. Dagsordenen jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 28. marts kl. 12.00. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbnings-tiden eller efter aftale, skriftligt afgives stemme fra 5.-11. april kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 28. marts. Der vil være Amerikansk lotteri. **Servicesektor.** 28. feb. kl. 19: Generalforsamlinger i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense M. Dagsorden vil blive lagt på afdelingens hjemmesiden. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 14. feb. Kl. 12. Dagsordenen jf. lovene. Der vil være mulighed for at spise kl. 18, som forudsætter tilmelding på FOA Odenses hjemmeside senest 14. feb.

Randers
Social- og sundhedssektoren. 13. marts: Årsmøde i Medlems-huset. Foreløbig dagsorden kan jf. lovene ses på foa.dk/randers 8 uger før.
Service sektoren. 14. marts: Årsmøde

Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. lovene ses på foa.dk/randers 8 uger før.
Pædagogisk sektor. 22. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. lovene ses på foa.dk/randers 8 uger før.

Silkeborg-Skanderborg
Afdelingen nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.
Seniorklubben. Nyt-årsskur 10. jan. Pris 200 kr. og gæster 300 kr. Betaling skal ske ved tilmelding. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Sjælland
Afdelingen. 28. dec. kl. 18.30: Juletræsfest for medlemmer og børn, 3F, Spånnebæk 10, Holbæk. Pris 30 kr. pr. pers. Billelsalg: FOA, Stenhusvej 35, Holbæk. 29. dec. kl. 13: Juletræsfest i Pedersborg Forsamlingshus, Sorø. Pris 75 kr. pr. pers. (børn u. 12 år gratis). Tilmelding

på foa.dk/sjaelland. 30. dec. kl. 16-18: Juletræsfest, Raklev Sognegård, Kalundborg. Pris 40 kr. pr. pers. Billelsalg frem til 21.12 hos FOA, Banegårdspladsen 3, Kalundborg.
Sektorgeneralfor-samlinger. Indkaldelse til sektorgeneralfor-samlinger jf. lovene. Dagsorden kan læses 4 uger før på foa.dk/sjaelland. Forslag skal være afdelingen i hæn-de senest 6 uger før på sjælland@foa.dk. Pædagogisk 30. jan. kl. 18, Stenhusvej 35, Holbæk. Teknik- og service 7. feb. kl. 17, Japanvej 2, Slagelse. Kost- og service 19. feb. kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Social- og sundhed 19. marts kl. 17.30, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland.
A-kasse. Café for ledige: 9. jan. kl. 13.30-15.30 på Japanvej 2, Slagelse. 6. feb. på Stenhusvej 35, Holbæk. 6. marts på Japanvej 2, Slagelse. 10. april på Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding senest 3 dage før på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 8. jan. kl. 13: Vi ønsker hinanden godt nytår. 5. feb. kl. 13: 'Lammefjorden fra istid til nutid' v. Arne Fjordgaard. 5. marts kl. 12: Generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Bankospil med 3 kort for 45 kr. og ekstra plader for 15. kr. Tilmelding senest 1. marts til Marianne på tlf. 26 21 45 04.
Efterløns- og seniorklubben Slagelse. Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 10. jan. kl. 14: Nyt-årsskur med champagne og gennemgang af programmet for 2018. 21. feb. kl. 14: Pigerne på Sprogø v. Carsten Egø Nielsen. 21. marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Bankospil og spisning af den medbragte mad.
Efterløns- og seniorklubben Ringsted. 4. jan. kl. 14: Klassens dumme dreng v. Jens Richardt. 1. feb. kl. 14: Rejsen til Nepal v. Morten Vorm. 1. marts kl. 14: Pigerne

BLIV KLAR TIL SOSU-uddannelserne MED FJERNUNDERVISNING

Har du fået merit for dine faglige og erhvervsfaglige kompetencer, men mangler **naturfag** eller **dansk**, så har du nu muligheden for at kvalificere dig og blive klar til uddannelsesstart på SOSU-uddannelserne.



NATURFAG E

Læs mere på

www.sosusyd.dk/naturfjern



DANSK D

Læs mere på

www.sosusyd.dk/danskfjern

SOSU SYD

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

Åbningstid:
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger
Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
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
Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

fra Sprogø v. Carsten Egø Nielsen.

Efterløn- og senior-klubben Nordvest-sjælland. 30. jan. kl. 11: Generalforsamling med dagsorden jf. love- ne i Asnæs. Efter gene- ralforsamling og spis- ning besøger vi HUSET i Asnæs. Tilmelding senest 19. jan. på foa. dk/sjælland. 20. feb. kl. 11: Trier Slægten og Vallekilde Højskole v. Beathe Fogh. Tilmel- ding senest 13. feb. på foa.dk/sjælland. 21. marts kl. 11: Kør selv tur til Vallekilde Højskole. Pris 40 kr. Tilmelding senest 15. marts på foa.dk/ sjælland.

Ringsted Kongres- center. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billet- ter via linket i nyheds- brevene udsendt pr. mail. Telefon- og åb- ningstider, mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13 på 46 97 38 60, foa.dk/sjælland, sjæl- land@foa.dk. Akuttele- fon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Skive

Afdelingen. 28. dec. kl. 15.-17: LO Skive- egnene inviter igen i år til årets juletræs- fest i Kulturcenter Limfjord (Freja Arena). Vi danser om juletræ, underholdning, godte- poser-billetter til bør- nene skal afhentes i afdelingen senest 15. dec.

Seniorklubben. 18. jan. kl. 14: Banko og kaffe m. brød i FOA Skives mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris 60 kr. inkl. 3 plader. Derudover kan der kø- bes 3 ekstra plader for 10 kr. Husk sidste til- melding skal ske til Grethe på 21 22 45 96 senest 11. jan. 2018.

Sydfyn

Afdelingen. 7. og 14. dec. kl. 12-15: Julemiddage for pen- sionister og efterløn- smodtagere mv. Tilmel- ding på 46 97 27 27 senest 8 dage før mid- dagen. Sæt allerede nu kryds i kalenderen ved 14. marts til afde- lingsgeneralforsam- lingen. FOA Sydfyn opfordrer til, at du lø- bende kigger på vores hjemmeside.

Sønderborg

Social- og Sundheds- sektoren. 8. marts kl. 18-21.30: Årsmøde, FOA Sønderborg, Damgade 104, Sønderborg. Hvis du vil deltage i fælles- spisning, skal du tilmel- de dig senest 22. feb. Se dagsorden på foa. dk/soenderborg – Ar- rangementskalender. **Seniorklub.** 18. jan. kl. 13: Nytårskur i FOA, tilmelding senest 5. jan. 8. feb. kl. 14 i FOA: Lotto, tilmelding senest 2. feb. 22. feb. kl. 13: Generalforsamling. Dagsorden jf. love- ne og kan ses på foa.dk/ soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag skal være for- manden i hænde se- nest 1. feb. kl. 12. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Pro- gram for 2018 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efter- lønner kan du auto- matisk benytte dig af Seniorklubbens arran- gementer.

Sønderjylland

Senior. 24. jan. kl. 14: Foredrag v. Alex Thom- sen om sin far, der var krigsfange i Sibirien, hvor han fandt sammen



Du kan få mere infor- mation om arrange- menterne på din lokale FOA-afdelings hjemmeside.



Find det her

foa.dk/afdelingen

med en lettisk pige, og de fik en søn Alex, som er født i Sibirien og i dag bor i Augustenborg, FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 17. jan. 21. feb.: Generalfor- samling. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Generalforsamling kl. 14. Dagsorden jf. love- ne. Bagefter er der pakkeleg i FOAs møde- lokaler, Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 14. feb. Ret til ændrin- ger forbeholdes. Med- lemmer betaler 20 kr. for kaffe, ikke-medlem- mer betaler 30 kr. og entré ved arrange- menter. Husk du er auto- matisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensio- nist.

Forsideillustration: Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet: 5. december

Indlæg til 'det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 2: 25. januar
Frist til nummer 3: 1. marts

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

Annoncefrist: Nummer 2: 23. februar

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

Nummer 1 udkommer: uge 7

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

Udgiver:

FOA

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

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Vendsyssel: 46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark 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 **8. januar**.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 7 blev **Kaj Andersen, Aars**.



1. Hvor hurtigt må din chef indkalde til sygefraværssamtale?

- A. Efter et par dage
- B. Efter et par uger
- C. Efter et par måneder

2. Hvorfor opgav Anja Halsson sygeplejerskeuddannelsen?

- A. Fordi der var for meget at læse
- B. Fordi lønnen var for lav
- C. Fordi tonen over for sosu-assisterter var for grov

3. Hvor mange af de ansatte i psykiatrien har enten fast nat-arbejde eller natarbejde skiftende med andre arbejdstider?

- A. 18 procent
- B. 28 procent
- C. 38 procent

4. Hvad er en fast del af arbejdsudstyret i vintermånederne i hjemmeplejen i Vejle?

- A. Refleksveste, vinterdæk på cyklerne og pigsko
- B. Flyverdragter og pandelamper
- C. Snescootere

5. Hvor mange danskere lider af en form for forstoppelse?

- A. Ca. 200.000
- B. Ca. 500.000
- C. Ca. 1 million

6. Hvor mange timer om ugen må du arbejde frivilligt som dagpenge-modtager fra den 1. januar 2018

- A. 2 timer
- B. 10 timer
- C. 20 timer



7. Hvordan ødelagde dagplejer Bodil Møller sin skulder?

- A. Ved at løfte for tunge børn
- B. Hun faldt på spejlglatte havefliser, da hun skulle strø grus
- C. Hun gik ind i en dør

8. Hvor af FOAs medlemmer arbejdede sidste jul en eller flere dage henover jul og nytår?

- A. 64 procent
- B. 74 procent
- C. 84 procent



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

- A. En fodboldbluse
- B. En dug
- C. En nissehue

10. Hvor mange penge bruger en gennemsnitlig dansk familie om året på abonnementer?

- D. 2.345 kroner
- E. 4.724 kroner
- F. 5.678 kroner

det sker

20. december

Kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk.

16. januar

KL afholder sundhedskonference på Hotel Comwell Kol-ding med fokus på at styrke kommunernes

arbejde med den borgerrettede forebyggelse og det nære og sammenhængende sundhedsvæsen.

18.-20. januar

DM i Skills afvikles i Messecenter Herning. DM i Skills er Danmarks mesterskabet

for elever på erhvervsuddannelserne og giver de unge chancen for at vise deres talenter.

24. januar

Kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk.

1. februar

Frist for at melde en overflødig regel til Finansministeriet. Mailen skal sendes til meldenregel@foa.dk og indeholde en beskrivelse af problemet og forslag til løsning. Læs mere på fm.dk

12. februar

Mange dagtilbud og skoler fejrer fastelavn.

12.-16. februar

Fagbladet FOA nr. 1/2018 udkommer.

BRUG DINE FOA FORDELE I PENSAM

BILLIG FORSIKRING OG BANK

**NYTÅRS-
FORTSÆT**

Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer
Ring **44393953** · pensam.dk/foafordele

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

PenSam

FOA

medicin.dk

INFORMATION OM MEDICIN

Tryk, når du
håndterer medicin?

**Integrer medicin.dk i omsorgs-
systemet - prøv det gratis nu!**



kontakt@medicin.dk

pro.medicin min.medicin