

Min styrke – vores velfærd

Nr | 01 | 10

Fagbladet **FOA**

5

TRIN TIL EN SENIORSTILLING

Færre timer – samme pension
SIDE 38

tema:

FROKOST MED FLIMMER

Medlemmer savner madro
SIDE 32-37

FOA HJÆLPER

Får 3.500 kr. mere om måneden
SIDE 28

LEG MED ROLLER

Styrker sociale evner
SIDE 20-25

SANSE-STÆRKE BØRN

Dagplejere uddannet i motorik
SIDE 14

**PÆDA-
GOGISK**

Thomas Lauridsen og kollegerne knækker kurven

'SÅDAN FÅR VI SYGGEFRAVÆRET NED'

FOA-medlemmer lægger sig sjældnere syge **SIDE 8**



KOLLEGA-ROS / BREVKASSE / MORGENMAD / PENSION / WEB-KONKURRENCE

Velkommen til Fagbladet FOA

Så har første nummer af Fagbladet FOA ramt postkasser og brevsprækker i det ganske land. Dit nye fagblad er en forbedret version af det blad, som du indtil nu har kendt som *fag* og *arbejde*.

I arbejdet med at udvikle bladet har vi lyttet til læserne, som både i læserundersøgelser og i fokusgrupper har vist os vejen. Resultatet er et blad, som har mere kant, flere nyheder, flere kontraster, og hvor skildringer af mennesker er prioriteret endnu højere end før.

Fagbladet FOA vil ihærdigt forsøge at være læsernes forkæmper, inspirator og brobygger. Derfor skal artiklerne leve op til mindst én af de tre grundlæggende roller for at komme i bladet. Det har betydet et farvel til de kuriøse noter og krydsogtværnen. Til gengæld har vi fået plads til

helt nye typer artikler og konkurrencer.

Nu er jeg spændt på at høre din mening. Har du kommentarer, skældud, ros, forslag eller tip til gode historier, så skriv til redaktionen@foa.dk. Du kan også dele dit bidrag med andre direkte på FOAs hjemmeside. Det gør du på www.foa.dk/fagbladsdebat.

Gitte Hejberg

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

Her kan du se, hvilken udgave af Fagbladet FOA du får. Bladet udgives i fire udgaver.

Her er dit nye blad

En af de bærende ideer i Fagbladet FOA er, at der skal være forskel på artiklerne.

Forrest i bladet er tempoet højt. Her finder du bl.a. nyheder, debat og bladets bærende artikel – i dette nummer om sygefravær. I midten af bladet er artiklerne målrettet netop din faglighed. Og i bageste del møder du bl.a. månedens tema og de nye faste elementer som FOA hjælper og Dine penge, som på hver sin måde guider til et bedre arbejdsliv.

På mange sider vil du møde henvisninger til www.foa.dk, hvor du kan sige din mening, stille spørgsmål, få mere viden, deltage i afstemninger og vinde præmier. Du vil også støde på små bokse med tal, citater og forklaringer, som er med til at gøre læseoplevelsen større.



Fagbladet FOA
Redaktionen: redaktionen@foa.dk

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

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

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

Sådan får du en seniorstilling

FOA giver dig råd. **s.38**



Motorik-dagplejere

Overbeskyttede børn får ikke stimuleret deres sanser. Det kan særligt uddannede dagplejere råde bod på. **s.14**

Kan du få madro?

Pauser er hellige. Alligevel forstyrres hvert tredje medlem i spisepausen. Vi har spurgt medlemmerne, om de kan få ro til at spise på jobbet **s.32**

I hvert nummer

Dennis k.	12
Det virker	17
Fagligt talt	18
FOA hjælper	28
Spørg løs	30
Dine penge	38
Mad med Klinken	47
Quizen	50

UDGIVER:

FOA
FAGOGARBEJDE

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

Jette Rantorp
journalist
jehr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

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

Maj Dahl-Rasmussen
journalist
mdar@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

Stine Enslev Mørkeberg
journalistpraktikant
stem@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

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

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

nyt

12

procent er løngabet mellem offentligt ansatte mænd og kvinder, viser de nyeste tal fra www.fldnet.dk



Med den vejruddigt for dansk økonomi er vi nødt til at lave drastiske reformer af efterlønnen, hvis vi ikke vil køre landet i økonomisk ruin og græske tilstande.

MORTEN ØSTERGAARD (R), FINANSORDFØRER, I BERLINGSKE TIDENDE

Kommunerne afviser lønstigning

Kommunernes Landsforening (KL) afviser i sit oplæg til overenskomstforhandlingerne, at der bliver lønstigninger i 2011. Det er der ikke budgetteret med i økonomiaftalen med regeringen.

Bedre forhold for seniorer

Læs mere på FOA.dk

OK-2011 krav: Tryghed, løn og forbedrede seniorvilkår.

FOA kræver lønstigninger aftalt i kroner i stedet for procenter. Hvis kommunaldirektøren stiger 100 kroner, bør sosu-hjælperen også stige 100 kroner, mener FOA. En tryghedspakke og bedre vilkår for seniorer er andre krav. De privatansatte er steget mindre i løn end forventet. Dermed er reguleringsordningen blevet negativ. Gælden skal betales tilbage i den nye overenskomst.

[Bag om ordet]

For at sikre en nogenlunde parallel lønudvikling mellem privat og offentligt ansatte, er der en **reguleringsordning**. Ved overenskomstforhandlinger aftales forhøjelser ud fra de forventede lønstigninger for privatansatte.

Serviceassistenter på Odense Universitetshospital håber på senior-dage i OK-resultatet.



Foto: Heidi Lundgaard

Dine krav til OK-11?

I 2011 skal der forhandles nye overenskomster for de offentligt ansatte. Vi spørger fire FOA-medlemmer om, hvad de ønsker skal med i resultaterne.



Vivi Horstmann, 50, plejer, Psykiatrisk Center Sct. Hans

Tryghed det vigtigste

"I den situation, vi står i, er jeg lykkelig, bare jeg kan beholde mit job. Vi ved, der skal skæres ned, men ikke hvor det bliver. Jeg synes ikke, det med lønstigninger er så vigtigt lige nu. Derimod håber jeg, at senior-dagen bliver bevaret."



Conny Olsen, 54, serviceassistent, Psykiatrisk Center Sct. Hans

Lønssystemet svigter

"Lønssystemet svigter de nyansatte, der halter mange løntrin bag os gamle. Og så har vi i denne stressede tid med nedskæringer brug for, at tillidsrepræsentanterne kan holde flere møder med os i arbejdstiden."



Bo Lauritzen, 44, beredskabsassistent, Beredskabsstationen, Roskilde

Ambulanceoverenskomst

"Mit største krav er en særskilt overenskomst for henholdsvis brand- og ambulancefolk. Jeg kører ambulance, og der er brug for en diskussion om beredskabs-tid og hvad, man laver i den tid."



Lone Stampe, 54, pædagogmedhjælper, Kirke Saaby Fritidscenter

Længere opsigelse

"Når der ikke er udsigt til mere i løn, synes jeg omsorgsdage til os i middelgruppen - altså før man er senior - ville være godt. Eller at man sænker alderen for seniordage. Og så kunne jeg godt tænke mig længere opsigelsesvarsler."

Udsigt til 485.000 kroner

En Højesteretsdom giver Inge Bähring og tusinder af andre håb om fuld erstatning, selvom hun var **på deltid**, da hun fik en arbejdsskade ★

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Klaus Holsting

Mange arbejdsskadede kan nu se frem til store erstatninger. En af dem er tidligere social- og sundhedshjælper **Inge Bähring**, som var på deltid, da hun fik en arbejdsskade. Hidtil har deltid været en forhindring for at få fuld erstatning. Men nu har FOA vundet en principiel sag i Højesteret, og den giver Inge Bähring og tusinder af andre nyt håb.

Inge Bähring er glad for, at hun nu får en ny chance for fuld erstatning. Får hun medhold, har hun udsigt til op til 485.000 kroner.

Deltid skal ikke straffes

Hidtil er erstatningen blevet fastsat efter, hvor meget man arbejdede, da skaden skete. Men Højesteret fastslår nu, at deltidsansatte i en række tilfælde har ret til erstatning for, at de har mistet evnen til

at arbejde på fuld tid – også selvom de var på deltid på skadetidspunktet. I de sager, som Højesteret tog stilling til, arbejdede kvinderne på fuld tid, inden de fik børn. De havde planer om eller mulighed for at gå tilbage til 37 timer, når børnene blev større.

Kammeradvokaten vurderer i et brev til Arbejdsskadestyrelsen, at dommen har betydning for alle, der er i

stand til at arbejde på fuld tid, men i en periode arbejder på deltid.

Forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel**, glæder sig over dommen:

“Vi har kæmpet for det her i årevis. Vi ved, at mange kvinder i en periode er på deltid – men



både før de får børn, og når børnene er lidt større, så arbejder de fuldtids igen. Derfor er det også kun ret og rimeligt, at tabet af erhvervsevne beregnes ud fra dette,” siger hun.

Mange sager kan genoptages

Et flertal af FOAs medlemmer er deltidsansatte. Hvert år får cirka 1.000 af dem anerkendt en arbejdsskade. Inger Bolwinkel anslår, at en stor del af dem vil kunne få deres sager genoptaget oven på dommen. FOA er nu sammen med Arbejdsskadestyrelsen i gang med at finde de relevante sager. ★

Inge Bähring fik en rygskade i 1994 af at løfte en beboer. Får hun medhold i sin sag, har hun udsigt til en **erstatning på op til 485.000 kroner**.

stem@foa.dk

Kom du til skade, som deltidsansat?

Du kan få din sag genoptaget hvis:

- Du var ansat på deltid, da du kom til skade eller blev syg af dit arbejde
- Din sag tidligere er blevet anerkendt.
- Din skade er sket senere end 1. april 1978 eller den dato.

På www.ask.dk/deltidsdom kan du udfylde en ansøgning om at få din sag genoptaget. Du kan også ringe til Arbejdsskadestyrelsens hotline for hjælp på: **72 20 64 90**. Får du problemer, så kontakt FOA.



Vi har kæmpet for det her i årevis.

INGER BOLWINKEL,
FORBUNDSSEKRETÆR I FOA

Web-sider hitter

Forældrene vil have friske nyheder fra institutionens hverdag ★

Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Palle Peter Skov

En lidt mere spændende hjemmeside, tak! Det er et ønske, der ofte lyder på forældremøder og i tilfredshedsundersøgelser i daginstitutionerne.

“Danske forældre kan ikke få billeder, planer og gode fortællinger nok,” konstaterer **Søren Gundelach**, cand. pæd. pæd. og medstifter af konsulentvirksomheden Udviklingsforum, der laver tilfredshedsundersøgelser for daginstitutioner landet over.

“Et højt informationsniveau signalerer overskud og engagement i institutionen. At tage billeder i hundredevis, uploade og downloade, er blevet en del af den pædagogiske hverdag,” siger han.

Derfor har de fleste institutioner i dag udpeget én eller to i forældre- eller personalegruppen, der ‘kan det dér med it’.

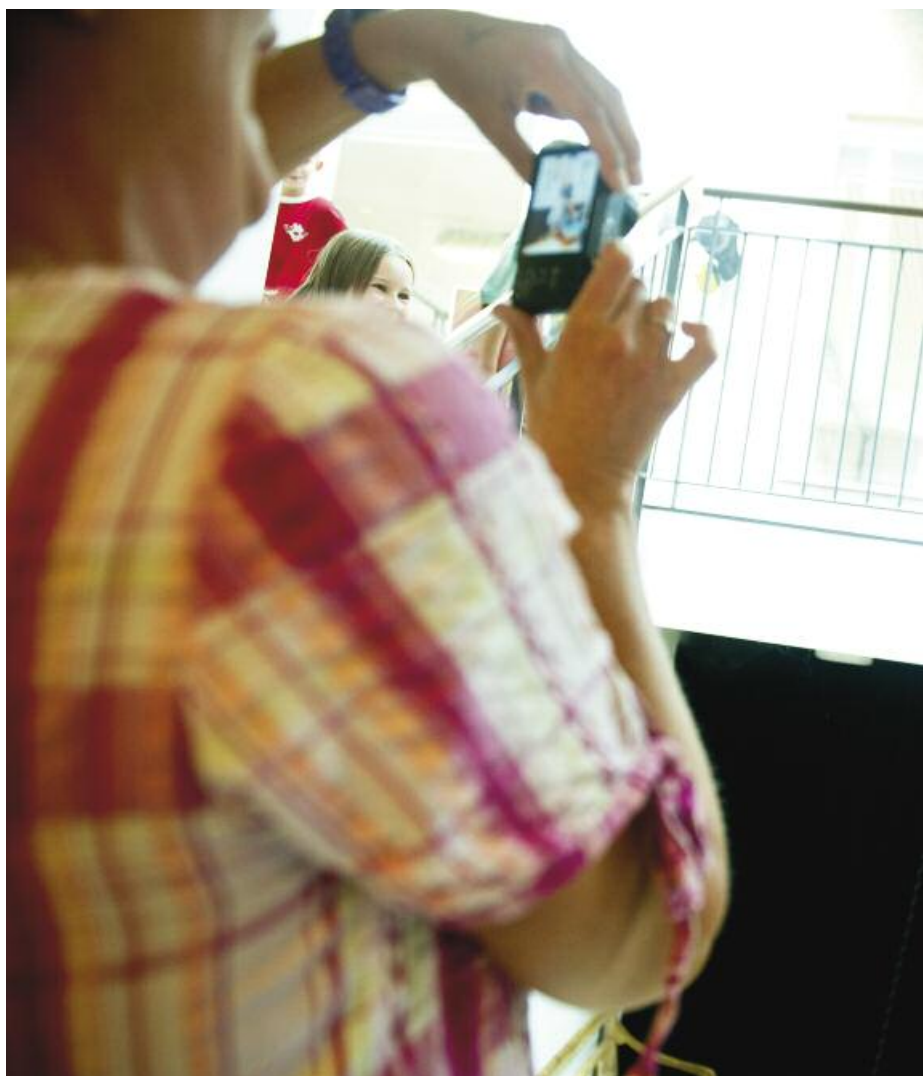
Faglig udvikling

Forældrenes informationshunger åbner nye muligheder for faglig udvikling – også blandt pædagogmedhjælpere. Det mener **Kim Rasmussen**, barndomsforsker ved RUC. Han har blandt andet forsket i børns brug af foto og film.

“Set fra børnenes vinkel har den visualisering, vi i dag er vidne til, stor værdi. De lærer meget af at se sig selv udefra, at kunne gå tilbage og se sig selv og deres jævnaldrende for et år siden, og desuden stimulerer billeder sproget. Det er et ekstra plus for de sprogsvage børn,” siger han. ★



Frie Børnehaver og Fritidshjem giver gode råd om hjemmesider på www.frie.dk/overvejesnyhjemmesid.html



Forældrene elsker det

To pædagogmedhjælpere i Kolding har stor **faglig og personlig fornøjelse** af at leve op til forældrenes støt stigende informationskrav ★

99 procent af eleverne i 0.-3. klasse på Aalykkeskolen i Kolding er indskrevet i skolens SFO. Det skyldes SFO'ens gode ry, mener SFO-leder **Iver Straarup**.

“Nok ikke mindst takket være vores høje informationsniveau. Vores hjemmeside bliver opdateret hver fredag, og vi tager masser af billeder i hverdagen,” siger han.

I Aalykkeskolens SFO er alle ansatte med til at skyde de bunker af snapshots, der skal til for at skabe liv på hjemmesiden.

“Men vi er lige nogle stykker, der får de fleste skøre idéer,” griner pædagogmedhjælper **Simon Boe Simonsen**.

“Vel tager det tid at uploade alle de billeder, men børnene kan sagtens være med i processen. Også når vi laver film. Min egen søn gik her til og med sidste skoleår, og han var stjernestolt, da han kunne downloade drengenes egen cowboyfilm.”

Rapelling, kræmmermarked og fisketure er bare nogle af de aktiviteter, Simon Boe Simonsen og hans



Helle Lethin, mor til Mille på otte fra 2.b:
"Jeg er imponeret af det detaljerede aktivitetsprogram, SFO'en lægger ud på nettet hver uge.

Jeg arbejder selv i en daginstitution, og vi vil da også gerne have liv på vores hjemmeside. Men hos os er det ledelsen og teknisk interesserede forældre, der står for det. Man må jo trække på de ressourcer, der er."



Csilla Talaska, mor til Emma på seks i 0.b:
"For mig er hjemmesiden helt afgørende, for jeg forstår ikke altid, hvad lærerne og det pædagogiske personale siger.

Min mand er fra Polen, jeg stammer fra Ungarn, og vi har boet i Slovakiet indtil for et år siden, så jeg har stor glæde af at kunne gå ind på SFO'ens hjemmeside og trykke på oversætt-knappen."

Det var for vådt til at rapelle udenfor, så **Simon Boe Simonsen** og 10-årige Karim Stitou bruger trapperummet i stedet, mens pædagogmedhjælper Karina Michelsen sørger for billeder til hjemmesiden.



Læs mere
Se Aaløkkeskolens SFO's hjemmeside på www.aalokkeskolenssfo.dk

kollega pædagogmedhjælper Martin Pedersen fortæller om i den ugeplan, institutionen bringer på hjemmesiden. Forældrenes digitale forventninger har åbnet en ladeport for faglig udvikling og nye samarbejdsrelationer, påpeger de to pædagogmedhjælpere.

"Børnene elsker, når vi finder på noget nyt. Forældrene elsker det. Vi elsker det. Og aviserne og tv-stationer er vilde med vores idéer," erklærer en ikke-så-lidt-stolt-af-sin-arbejdsplads Simon Boe Simonsen. ★

karin.svennevig@gmail.com



Aaløkkeskolens hjemmeside byder sig til med masser af information til forældrene.



Vel tager det tid at uploade alle de billeder, men børnene kan sagtens være med til det.

SIMON BOE SIMONSEN, PÆDAGOGMEDHJÆLPER

Sakset fra foa.dk

14.09 FOA-medlemmer kan få frynsegoder

FOAs medlemmer i kommuner og regioner får nu bedre muligheder for at få personalegoder som multimedier og sundhedsordninger. Det sker, fordi FOA har skrevet under på en aftale med kommuner og regioner om, at de kan tilbyde personalegoder til deres ansatte FOA-medlemmer mod at de bliver trukket i løn.

10.09 FOA hilser nydanskere velkommen

Andelen af nydanskere og deres efterkommere er vokset blandt FOAs medlemmer. Fra 6 procent i 2006 til 7,8 procent i 2010. Langt de fleste har rødder i ikke vestlige lande, nemlig 11.401 ud af i alt 15.604.

06.09 Afdæmpet start på OK-11

FOA går efter lavtlønsværn ved de kommende overenskomstforhandlinger. Det fremgik af et strategimøde for FOAs hovedbestyrelse, de centrale sektorbestyrelser og de faglige udvalg, som har diskuteret de overordnede krav, som skal rejses.

08.09 Rygere får lille los i røven

Ansatte i Københavns ældrepleje er med i en konkurrence om at droppe rygning. Konkurrencen, hvor 10.000 kroner er på spil, er udskrevet af Folkesundhed København. Det er en enhed i kommunen, der arbejder på at fremme københavnernes sundhed. Ni arbejdspladser har meldt sig, heriblandt flere hjemmeplejedistrikter og plejecentre.

02.09 Ekspert: Forbyd ikke tegnet børneporno

Et forbud mod tegninger af børn med erotisk indhold vil ikke nytte, mener lektor ved Århus Universitet cand. psych. Karen Pallesgaard Munk. "Jeg ved ikke, om tegningerne kan animere til flere overgreb. Men jeg tror helt sikkert, at konstruktion af nye tabuer animerer sexlysten," siger hun.

Læs flere nyheder på foa.dk

En kombination af kommunernes **indsats over for sygefravær** og den øgede frygt for fyringer blandt medarbejderne kan forklare, at fraværet nu falder stabilt *

.....
Af Finn Danielsen * foto: Lizette Kabré



Når en prikke-
runde nærmer
sig, lægger
det pres på de
sygemeldte.

DENNIS KRISTENSEN,
FORMAND FOR FOA

Nu falder sygefraværet

Antallet af sygedage blandt FOAs medlemmer er dalende. Og faldet er støt og stabilt, melder landets fire største kommuner, København, Århus, Odense og Ålborg.

En helt ny undersøgelse fra FOAs medlemspanel viser, at sygefraværet er faldet med 11 procent siden 2007, hvor FOA sidst spurgte panelet om deres fravær.

Du kan
finde FOAs
medlemsunder-
søgelser på
[www.foa.dk/
medlems-
undersogelse](http://www.foa.dk/medlemsundersogelse)



Den nye undersøgelse viser, at sygefraværet især falder, fordi færre bliver langtidssyge – i undersøgelsen defineret som sygemeldt i mere end to uger. Og fordi de, der bliver langtidssyge, er det i en kortere periode.

Fravær falder i krisetider

Mange kommuner har haft gode resultater med konkrete projekter, hvis formål har været at mindske sygefraværet.

Men økonomisk krisetid i Danmark, fyringer på sygehusene og nedskæringer i kommunerne kan også bidrage til en forklaring. Flere uden-

landske undersøgelser peger på, at sygefraværet svinger med konjunkturerne. I krisetider er de ansatte mere bange for at blive fyret, og så rykker grænserne for, hvornår man melder sig syg, fortæller seniorforsker **Jan Høgelund** fra Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

Prikkerunder presser de sygemeldte

Den forklaring vil FOAs formand, **Dennis Kristensen**, godt købe.

“Når en prikkerunde nærmer sig, lægger det pres på de sygemeldte. Så melder de sig måske raske, selv om de ikke er det.”

FOA-formanden ser dog positive muligheder i det faldende sygefravær, fordi det styrker den kommunale økonomi, der ellers hænger som en truende sort sky over mange FOA-arbejdspladser. Han frygter ikke, at kommunerne kan fristes til nye nedskæringer, hvis der er færre syge på arbejdspladserne.

“Det vil være absurd at mene, at en vis portion sygdom kan fastholde normeringerne.” *

fida@foa.dk

Plejecentret Solvognen kan glæde sig over et **rekordlavt sygefravær**. Fra venstre Lene Rasmussen, leder Birgit Larsen, Sine Nielsen og Thomas Lauridsen.



Samtaler der virker

På **Plejecentret Solvognen** er sygefraværet helt i bund. Det er resultatet af en målrettet indsats for arbejdsmiljøet *

.....
Af Finn Danielsen

Gode råd fra Solvognen

Vægt arbejdsmiljøet højt, især det psykiske

- Skab en åben kultur uden sladder og skyllerumssnak
- Sørg for at det er ok at sige sin ærlige mening
- Skab tillid mellem leder og medarbejdere
- Giv de ansatte indflydelse og anerkendelse

Det gennemsnitlige sygefravær for social- og sundhedspersonale er 7,7 procent

Kilde: Det Fælleskommunale Løndatakontor, 2008

Plejecentret Solvognen i Ods-herred Kommune har været gennem besparelser og fyringer, og det stod ikke skrevet nogen steder, at de ansatte skulle ende med at blive både glade og tilfredse. Men i dag kan arbejdspladsen konstatere et rekordlavt sygefravær på bare 2,5 procent. Landsgennemsnittet for social- og sundhedspersonale er på 7,7 procent.

Det handler om arbejdsmiljø
Det gode resultat skyldes et bevidst fokus på arbejdsmiljø og sygdom på Plejecentret Solvognen. **Sine Nielsen, Lene Rasmussen** og **Thomas Lauridsen**, sosu-hjælpere på plejecentret, frygtede ellers, at besparelser og fyringer kunne forringe arbejdsmiljøet så meget, at sygemeldingerne ville accelerere.

“Men dem, der er blevet

tilbage, har følt et endnu større ansvar for at møde op og medvirke til at skabe et godt miljø,” siger Thomas Lauridsen.

Omsorg gennem samtale

Et af de konkrete redskaber, som har bidraget til at begrænse sygefraværet, er omsorgssamtalen. En sygemeldt medarbejder bliver ringet op af sin gruppeleder, og de prøver sammen at finde ud af, hvad medarbejderen kan på trods af sygdommen.

“Vi åbner døren til, at medarbejderen kan komme gradvis tilbage og se, hvordan det går. Eller vi kan aftale andre opgaver, som den syge bedre kan klare,”

siger plejecentrets leder **Birgit Larsen**.

Hendes ansatte nikker. De opfatter samtalen som omsorg. Ikke som kontrol eller ønske om at piske syge på arbejde.

Gensidig tillid

Omsorgssamtalen er også god til at afdække, om sygdom har rødder i arbejdsmiljøet. Lene Rasmussen fik en omsorgssamtale, da hun fik vand-allergi, og samtalen betød, at hun blev omplaceret og på den måde undgik en længerevarende sygemelding.

De ansatte har ikke pligt til at deltage i en omsorgssamtale. Den er med Birgit Larsens ord en invitation. Og den er baseret på den tillid, som både leder og medarbejdere oplever, at de har til hinanden. *

fida@foa.dk



Når arbejdsmiljøet er i top, ryger **sygefraværet i bund**. Det ved sosu-hjælperne Lene Rasmussen (tv.) og Sine Nielsen fra Plejecentret Solvognen, der her er i snak med beboer Lissi Rove.

Her daler sygefraværet

Omsorg for medarbejderne får sygefraværet til at skrumppe. Det viser flere projekter landet over.

Sparer 25 millioner

Et eksempel er Randers Kommune, som har sparet 25 millioner kroner på to år. Kommunen har samarbejdet med Falck Healthcare og kan i dag notere et fald på 16 procent i sygefraværet. Den positive udvikling skyldes en bred vifte af tiltag – bl.a. adgang til motion og kostrådgivning.

Fravær halveret

I Holbæk Kommune har indsatsen også givet bonus. Siden januar i år er sygefraværet ligefrem halveret i den kommunale hjemmepleje – fra næsten 11 procent til 5,55 procent. Her er medicinen mod højt sygefravær først og fremmest nærhed, hvor lederen 'har fingrene helt nede i bollejejen' og har lyttet til medarbejdernes faglige synspunkter.

Arbejdsmiljøet er skurken

Mange kommuner har sat ind mod sygefraværet, og det er sket ved særlige indsatser både for arbejdsmiljøet og den enkelte sygemeldte. Og det er der rigtig god økonomi i, for arbejdsmiljøet spiller ofte en skurkerolle, når sygefraværet er højt.

FOA-medlemmer, der oplever dårligt arbejdsmiljø, har dobbelt så højt sygefravær som dem, der har et godt arbejdsmiljø, viser en undersøgelse fra FOAs medlemspanel.

FOA-medlemmerne er mere sårbare end mange andre faggrupper over for dårligt arbejdsmiljø, især fordi det

psykiske miljø betyder så meget, mener **Inger Bolwinkel**, forbundssekretær i FOA. "De bruger sig selv som arbejdsredskab, næsten alle

medlemmer har tæt personkontakt i deres arbejde. Og så kan problemer på arbejdet hurtigt blive til sygdom," siger hun.

Mere end halvdelen af medlemmerne (55 procent) mener, at forbedringer af det psykiske arbejdsmiljø kan mindske fraværet. Og hvert fjerde medlem (24 procent) mener, at forbedringer i det fysiske arbejdsmiljø kan have samme effekt.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har beregnet, at hele 38 procent af sygefraværet på danske arbejdspladser skyldes problemer med arbejdsmiljøet. *

Travlt men ikke bagud

Arbejdspladser på daginstitutions- og ældreområdet med **et lavt sygefravær** er blandt andet kendetegnet ved:

- Tilfredshed og engagement
- Anerkendelse fra kolleger og nærmeste leder
- Indflydelse på arbejdstid og tilrettelæggelse af arbejdet.
- Medarbejderne oplever i mindre grad end andre, at de er bagud eller har for lidt tid – på trods af et højt arbejdstempo

Kilde: Det Fælleskommunale Kvalitetsprojekt om sygefravær. Projektet skal identificere, hvad der kendetegner arbejdspladser med et lavt sygefravær. Konklusionerne stammer fra medarbejder-interviews i 10 kommuner.

TJEK din egen risiko for at blive syg

Illustration: Jørgen Stamp



Derfor stiger dit sygefravær

- Du har for lidt tid til dit arbejde
- Dit arbejde går ud over dit privatliv
- Du har konflikter med brugere eller pårørende
- Du bliver mobbet eller udsat for vold



Kilde: Baseret på FOAs medlemspuls om sygefravær 2010

Derfor falder dit sygefravær

- Du er glad for dit job
- Du har gode muligheder for personlig udvikling
- Du har et godt forhold til dine kolleger
- Du har et godt forhold til din leder

Frygt mindsker fraværet

Der er ikke kun positive forklaringer på det faldende sygefravær. Det er muligt, at medarbejdere føler sig mere utrygge på jobbet, mener seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, **Jan Høgelund**. Han henviser til flere udenlandske undersøgelser, herunder en norsk, som viser, at sygefraværet svinger med konjunkturernes.

“I krisetider bliver risikoen for afskedigelse større, og jobtrykningen falder. Det kan betyde, at der skal mere til,

før man melder sig syg, og før man er væk i længere tid,” siger Jan Høgelund.

Han peger på, at en anden forklaring kan være, at der sker en udskiftning blandt medarbejderne. Nogle mere sårbare og oftere syge personer kommer måske ind på arbejdspladserne i de gode tider, og de ryger så ud igen i de dårlige.

Men i den norske undersøgelse er ændringen i kerne medarbejdernes sygefravær den afgørende forklaring, fastslår Jan Høgelund. *

FOAs medlemmer er mest syge

I staten og i private virksomheder er de ansatte ifølge Danmarks Statistik (2008) syge omkring otte dage om året, mens de kommunalt ansatte har næsten 13 sygedage i snit.

Kigger man nærmere på statistikken, topper den med FOAs medlemmer, som har 17 sygedage om året.

Hvad mener du?

Skal der mere til, før du melder dig syg i dag end for to år siden?

Gå ind på foa.dk/fagbladet og giv din stemme.

10.000 om dagen

FOA-medlemmernes 17 sygedage om året svarer til, at mindst 10.000 medlemmer hver dag er syge i stedet for at gå på arbejde.

Koster mere end efterlønnen

I alt koster sygemeldinger det danske samfund cirka 37 milliarder kroner om året. Det er omtrent dobbelt så meget som efterlønsordningen.

Kvinder er mere syge end mænd

Kvindens sygefravær er ifølge Danmarks Statistik cirka 50 procent højere end mænds. Det forklarer en del af det høje fravær i kommunerne, hvor 3 ud af 4 ansatte er kvinder. 88 procent af FOAs medlemmer er kvinder.

Hurtigere på arbejde igen

Det mener FOAs medlemmer, der skal til for at reducere sygefraværet:

- Gradvis tilbagevenden 66 procent
- Fraværssamtale med leder eller tillidsrepræsentant 33 procent
- Mindre fysisk og psykisk krævende arbejde 39 procent

Kilde: FOAs medlemspanel, august 2010

PenSam Liv på vej op

Debatten om PenSam Liv og selskabets afkast af investeringen af medlemmernes penge er blusset op i både DRs Pengemagasinet og i B.T. PenSam Liv landede på en kedelig sidsteplads i opgørelsen over afkastet i 30 pensionselskaber. Det er ikke godt nok, selvom det i virkeligheden er bedre, end det så ud på tv-skærmen og i B.T.s spalter. Og det skal gøres bedre. Forberedelserne til at skabe et bedre afkast har stået på længe. Målet er, at PenSam Liv skal ligge i den øverste tredjedel.

Det enkelte medlems konto vokser ikke kun gennem afkastet, men også gennem tilskrivning af bonus. Sammenlagt betyder det, at 100 kroner gennem de seneste 10 år er vokset til 177 kroner, svarende til forøgelsen i Pensionskassen for Sygeplejersker.

En af de ting, som for alvor påvirker alders-

opsparingen, er de såkaldte forsikringsdækninger ved invaliditet, død og kritisk sygdom. Der er i dag mulighed for at vælge blandt dækningerne og dermed mulighed for at tilvælge større aldersopsparing.

Målet er, at PenSam Liv skal ligge i den øverste tredjedel.

FOAs hovedbestyrelse skal i oktober tage stilling til en række forslag, der skal forbedre

medlemmernes pensionsordninger. Det handler både om ændret struktur i PenSam Liv, mere frihed til at sammensætte egen pensionsdækning og frit valg mellem investeringspuljer inden for PenSam Liv og eksterne formueforvaltere til at investere den opsparing, som går til alderspension.

Og så er det i øvrigt glædeligt, at PenSam Liv i 1. halvår af 2010 er sprunget fra sidstepladsen op til en 18. plads blandt de 30 pensionselskaber. Vi skal i de kommende år endnu højere op.

Dennis Kristensen

Kort sagt PenSam Liv er blevet kritiseret for at ligge på sidstepladsen blandt 30 pensionselskaber. Udviklingen er vendt, og FOAs hovedbestyrelse tager i oktober stilling til en række forslag til forbedringer.

FOA.dk
Debat på foa.dk
Gå i dialog med Dennis Kristensen på foa.dk/debat



FOA.dk

Stop det sorte hul

25. august

Hovedtemaet under de sidste forhandlinger blev lige pludselig løn, løn og mere i løn. Hvad med at sætte en stopper for kommunernes uendelige sorte hul af besparelser og lave en overenskomst, som faktisk tilgodeser vores trivsel i en sådan grad, at vi er garanteret en kollega, når vi møder i dag og igen i morgen.

Hvad med at tage en øvre grænse for børn med til forhandlingerne, nøjagtig ligesom BUPL lægger op til. Det er min og din trivsel på arbejdet, det gælder. For mange børn giver mere støj – mere støj er en stressfaktor – og så er den onde spiral sat i sving.

Allan Rørdahl Borgstrøm

FOA.dk

FAGlighed

21. juli

En fagforening er i mine øjne en forening af FAG-lærte og ikke en forening for folk, som ikke er villige eller har kompetencerne til at tage en faglig uddannelse. Nu er det på tide, at vi værner om vores FAG-lighed. Vi er rigtig mange, som ser frem til, at FAG-ligheden kommer i højsædet. Du kan have nok så mange hjerter på rette sted, men det bliver man ikke faglig af. Jeg ønsker ikke at tryne de uuddannede, men så længe vi har så svært ved at holde den faglige fane højt, er det meget svært også at have ansvaret for de uuddannedes handlinger.

Mette Møller-Larsen



Jeg er træt af hver dag at skulle forsvare mig, forklare mig og nærmest bede om lov til at passe det arbejde, jeg er ansat til.

Gerda K. Larsen

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

Sendt til redaktionen Billige boliger nu 19. august

Jeg bor til leje i en af PenSams ejendomme. Min husleje er i de fem år, jeg har boet der, steget med 1.300 kroner om måneden. Jeg betaler nu 8.600 kroner om måneden for 80 kvadratmeter. Og så er det, jeg ikke kan forstå, at Lærernes og Socialpædagogernes fagforening og pensionskasse kan tilbyde lejeboliger til det halve. Mit opråb til PenSam og FOA er: Prioriter køb og nybyg af boliger til jeres medlemmer, sats på noget ordentligt og til rimelige huslejer.

Jette Bannergaard,
social- og sundhedsassistent

FOA.dk Sen afregning 16. august

Jeg kunne godt tænke mig, at der ikke ville gå så lang tid, fra

man har optjent timer (søndag/lørdag og helligdage), til de bliver afregnet. Der går jo 5-6 måneder, og det er MEGET uoverskueligt at se, hvad man har til gode. Jeg ved ikke, om der er tale om lokale aftaler, men det er i hvert fald grusomt irriterende.

Lise Irene Jørgensen

FOA.dk Jeg er træt 30. juli

En kronikør i Berlingske Tidende slog forleden fast, at pausefolket har magten. Det er så de sygehusansatte, som ikke bestiller andet end at holde pause, påstår kronikøren. Og at offentligt ansatte ødelægger velfærden med deres evige kræven ind og fastholdelse af overenskomstmæssige rettigheder.

Jeg er som offentligt ansat træt af hver dag at skulle for-



svare mig, forklare mig og nærmest bede om lov til at passe det arbejde, jeg er ansat til. Medier, politikere, administratorer og konsulentfirmaer har så travlt med at kigge os over skuldrene og have en mening om, hvordan vi bedst udfører vores arbejde. Mon ikke vi trods alt selv ved det bedst.

Gerda K. Larsen

FOA.dk Nej til mere kontrol 31. august

Jeg tror simpelthen ikke på, at mere kontrol i sidste ende skulle kunne føre til en bedre eller mere effektiv hjemmepleje – og enhver kan sige sig selv, at det ikke medfører større arbejdsglæde. Tværtimod. Vi ved, at der er en direkte sammenhæng mellem medarbejdertilfredshed og borgertilfredshed, så det er bestemt ikke til borgernes for tjeneste at indføre mere kontrol.

Dorthe Laustsen, rådmand,
Århus Kommune

Kan du huske artiklen om Benny?

I september bragte vi historien om Benny Stenholt, der med nød og næppe overlevede et overfald på arbejdspladsen blot for at se voldsmanden slippe for tiltale. Synes du, politiet har handlet korrekt?

Send din mening til redaktionen. Se adressen nederst i spalten.



58

procent af deltagerne i en afstemning på foa.dk mener, at tegnet børneporno bør forbydes.

Vær med i debatten på foa.dk

På denne side bringer vi uddrag af debatten på foa.dk.

Skriv dit debatindlæg i www.foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Indlæg sendt direkte til redaktionen vil blive bragt på denne side i uddrag, men vil kunne læses uforkortet på www.foa.dk/fagbladsdebat



Se: Gaia holder balancen



4 Udstyr. Det behøver ikke at være dyrt. Sammenkrøllet bagepapir, en skrubbhandske og en børste kan sagtens bruges til at stimulere børnenes taktilsans.



2

Danske børn har en dårlig motorik.

De primære sanser bliver ikke stimuleret nok, fordi vi overbeskytter vores børn. Den udvikling mærker dagplejerne i Odsherred Kommune. De får flere sansesarte børn, der ikke kan mærke deres krop, har svært ved nye lyde og mange mennesker.

Motorikdagplejer

Majbritt Skov Lynges sørger for, at børnenes labyrintsans, taktilsans og kinæstesisans hver dag får én på opleveren ★

Af Merete Nielsen ★ Foto: Jørgen True



3



I løbet af efteråret vil rapporten fra projektet 'Tidligere indsats' om småbørnsmotorik kunne findes på: www.ucl.dk
www.motorikforeningen.dk
www.grundmotorik.de/dk

1 Kontrol. Gaia er god til at komme fra maven op på alle fire, hvor hun rokker frem og tilbage. Derfra kan hun sætte sig på numsen. "Det er den naturlige måde at lære at sidde på. Mange børn bliver bare sat ned og klodset op med puder. Hvis de vælter, kan de ikke selv komme op, fordi de ikke er blevet stimuleret," siger Majbritt Skov Lynges.

2 Beroligende. Efter sin motorikuddannelse har Majbritt anskaffet sig fire hængekøjer i haven. Den sidelæns bevægelse stimulerer labyrintsansen på en anden måde end gynger, og børnene kan godt lide at føle sig tæt omsluttet.

3 liiiihh. Under hængepielen har børnene en hule. For at komme ind skal de gennem grene og blade, der kildrer ansigtet. Børn, der har det svært med deres taktilsans, viger tilbage for at gå igennem hængepielen, og så ved Majbritt, at der er noget at arbejde med.





Gør som Majbritt

Majbritt Skov Lyngge er en ud af foreløbig to motorikdagplejere i Odsherred Kommune. Hun er uddannet hos bevægelseskonsulent Anne Brodersen på Vends Motorik- og Naturskole. Læs mere på: www.motorikognatur.dk

5

Massage. Lilje får en tur med skrubbebehandsken. Nogle børn skal gnubbes godt igennem for at mærke deres krop, og de elsker det. Tøjet ryger lynhurtigt af, når Majbritt åbner massagekufferten.

6

Omvendt. Hvis labyrintsansen fungerer normalt, vil barnet have det fint med bevægelser i alle retninger. Gaia virker ganske tilfreds, da Majbritt får verden til at vende på hovedet.



5

Vidste du...

Balance er ikke en sans, men en integration af **de tre primære sanser** – labyrintsansen, taktilsansen og kineæstesisansen – og synet. Alle fire sanser skal være velstimulerede for at få en god balance.

Labyrintsansen fungerer ved hjælp af tre væskefyldte buegange i det indre øre og registrerer hovedets roterende bevægelser, hastighedsændringer og forholdet til tyngdekraften. Børn, der ikke får stimuleret labyrintsansen tilstrækkeligt, kan få problemer med læsning, balance, faldreflekser, koncentration og evnen til at sidde roligt på en stol.

Gynger, rutsjebaner, hængekøjer og vipper stimulerer labyrintsansen. Det er også godt at lade barnet rulle ned ad små bakker.

Taktilsansen – eller følesansen findes overalt i huden og slimhinderne og registrerer berøring. Stimulation er vigtig for kropsfornemmelsen, koncentrationsevnen og for barnets adfærd og selvværd. Har betydning for, om et barn er for livligt eller for roligt. Taktilsansen stimuleres ved direkte berøring som for eksempel massage. **Mudder, vand og sand** er godt til at stimulere taktilsansen i hænderne.

Kineæstesisansen – eller stillingssansen, som den også kaldes, fungerer ved, at små sanseorganer i muskler, led og sener sender besked til hjernen undervejs, hvis en bevægelse ser ud til at blive uhensigtsmæssig og derfor skal ændres.

Hvis labyrint- og taktilsansen er understimulerede, får barnet også problemer med kineæstesisansen.

Barnet vil have urytmiske og kluntede bevægelser, vil ofte støde ind i andre børn, fordi det ikke har kontrol over sin krop og vil derfor lettere komme i konflikter.

Stimuleres ved aktiv bevægelse som for eksempel **boldspil, fange- og klatrelege.**



6

Ro i klassen

Ordningen med **undervisningsassistenter i folkeskolen** ser ud til at være en succes. DPU-forsker melder om glade lærere, børn og forældre på de skoler, der har afprøvet det ★

Af Merete Nielsen ★ foto: Sonja Iskov



De hjælper til med at sikre ro i klasserne, så læreren kan undervise. De giver omsorg og støtte til børn med særlige behov, de er gårdvagter og praktiske grise, når kopimaskinen og it-udstyret skal i sving.

Undervisningsassistenterne er rykket ind som en ny type medarbejder på cirka 100 folkeskoler, og allerede nu tegner der sig et billede af en succes.

Det siger lektor, ph.d. **Frans Ørsted Andersen** fra DPU, Århus Universitet.

Kun positive tilbagemeldinger

Hans forskerteam har besøgt en række af skolerne, hvor de har lavet klasserumsobservationer og interview. De foreløbige resultater viser, at børnene, lærerne, skolelederne og assistenterne selv er meget positive.

“Faktisk er det overraskende, at der slet ikke er nogen negative tilbagemeldinger. Fra engelsk forskning ved vi, at det har været et problem med konflikter mellem lærere og assistenter, fordi der ikke har været klare skillelinjer mellem, hvem der gjorde hvad. Men vi er ikke stødt på de problemer på de danske skoler,” siger Frans Ørsted Andersen.

Vestre Skole i Viborg er en af de skoler, der har glæde af en undervisningsassistent. **Lars Christensen** løser blandt andet konflikter og hjælper de elever, der har svært ved at koncentrere sig om en opgave.

Færre sygedage og glade elever

Lærerne fremhæver blandt andet, at undervisningsassistenternes tilstedeværelse i klassen giver dem mere overskud.

“Før oplevede jeg den klasse som så anstrengende, at jeg tit havde nogle stresssygedage. Det sker ikke mere, nu hvor assistenten er med,” har nogle af lærerne sagt til forskerteamet.

Også eleverne er positive, fortæller Frans Ørsted Andersen.

“Det interessante er, at de børn, der opleves som et problem, selv siger, at det er rart, når assistenten er med. De har færre konflikter med de andre børn, fordi de hurtigere kan få hjælp og for eksempel gå ned i gården med assistenten, når de bliver for urolige.”

For de øvrige elever betyder det mere arbejdsro.

“De har måske været vant til at blive skubbet til eller få kastet ting i hovedet, og det har gjort dem ukoncentrerede og utrygge,” siger Frans Ørsted Andersen. ★

men@foa.dk

En undervisningsassistent kan være:

- Pædagog
- Lærerstuderende
- Have anden uddannelse eller være ufaglært.

Forsøgsordning efter finsk forbillede

18 millioner kroner er afsat til forsøget med undervisningsassistenter i perioden 2009-2011.

Formålet er, at flere elever bliver i stand til at gennemføre en ungdomsuddannelse. Inspirationen kommer fra Finland, hvor skolerne er gode til at tage hånd om de svage elever.



Kommunernes evalueringer af første runde med undervisningsassistenter kan i starten af oktober findes på www.skolestyrelsen.dk

En pædagog til tolv dagplejere

I september kunne godt 200 dagplejepædagoger og ledere fejre, at det var 40 år siden, faggruppen første gang mødtes til årsmøde.

I et jubilæumsskrift fortælles historien om organisationen af dagplejepædagoger og ledere, og der er glimt fra dagplejens udvikling og forandringerne i pædagogernes arbejdsvilkår gennem årene. Vilkår der sættes under kraftigt pres i mange kommuner.

Store besparelser bringer normeringerne stadig længere væk fra den hedengangne Socialstyrelsens vejledning fra starten af 80'erne. Nutidens normeringer ligger i de fleste kommuner milevidt fra datidens vejledende regler om en fuldtidspædagog pr. 50 dagplejebørn. Og alligevel høres meldinger fra de aktuelle budgetbehandlinger om nye forringelser i flere kommuner.

Vi foreslår en grundnormering på én pædagog for hver tolv dagplejere.

gennemføres nye besparelser.

I FOA mener vi, at der er brug for at lovgive om normeringsforholdene. Den konkrete bemanding og organisering af dagplejen skal være et kommunalt anliggende, men der må lovsikres en grundnormering, som kommunerne ikke kan gå under. Vi foreslår en grundnormering på én pædagog for hver tolv dagplejere. Det kunne være en passende jubilæumsgave til dagplejepædagogerne og hele dagplejen.

Af Jakob Sølvhøj, sektorformand * foto Jørgen True

Kort sagt Pædagogerne spiller en central rolle i udviklingen af dagplejen. Derfor må der sikres en grundnormering, kommunerne ikke kan gå under.

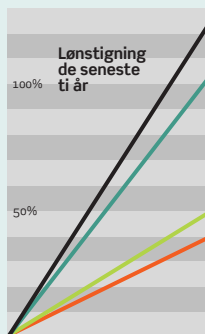
Find ...

jubilæumsskriftet på foa.dk/publikationer



95

procent. Så mange dagplejere er tilfredse eller meget tilfredse med deres arbejde, viser en ny undersøgelse om jobtilfredshed. I 2009 var det 87 procent.



Chefen render med lønkagen

Dagplejere, pædagogmedhjælpere og sosu'ere (■) har fået 40 procent lønstigning de seneste ti år, mens mellemlønerne (■) har fået 50 procent, de højestlønnede forvaltningschefer (■) 104 procent og kommunaldirektørerne (■) 126 procent.

Kilde: Det Fælleskommunale Løndatakontor



Mød dine kolleger

Se på foa.dk hvilke arrangementer, Pædagogisk Sektor har i den kommende tid. www.foa.dk/paedagogisk/arrangementer



Ny portal om udsatte børn

Servicestyrelsen har lanceret en ny vidensportal til dig, der arbejder med udsatte børn og unge. Temaerne er til at starte med: Seksuelle overgreb, plejefamilier og kriminalitet.

Læs mere

Læs mere på vidensportal. servicestyrelsen.dk

Fast sengetid er godt

Faste sovevaner er godt for førskolebørn, viser en omfattende undersøgelse fra Stanford Research Institute (SRI International) i USA.

Når forskellige søvnvaner blev vurderet, viste 'en fast sengetid' sig som den mest stabile faktor for en positiv udvikling hos fire-årige. De børn, som fik sovet tilstrækkeligt, og som havde faste rutiner omkring at komme i seng, opnåede bedre testresultater i sprogbrug, tidlig matematikforståelse og viden om ord, skriver forskning.no.

De små siger

Vuggestuen skal spise varm mad. Der bliver blandt andet serveret broccoli. Da det kommer op på lille Thors tallerken, kigger han ned på det, tænker lidt og siger:



Thor ikke spise træer.

Jeg behøver vel ikke sige, at det kom han heller ikke til.

Indsendt af Bente Faxholm, Greve, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Send os dit sjoveste børne citat, og vær med i konkurrencen. Send det til redaktionen@foa.dk, skriv 'Børne citat' i emnefeltet.

Dagplejens Dag søger en vinder

Pædagogisk Sektor vil gerne have historier og billeder fra Dagplejens Dag. De bedste bliver offentliggjort på Landskonferencen den 2.-3. maj 2011, og der er i alt fem præmier på spil:

1. præmie 8.000 kroner
 2. præmie 6.000 kroner
 3. præmie 4.000 kroner
- To ekstra præmier à 2.000 kroner

Skriv lidt om, hvad du lavede med børnene, og hvilken omtale det fik i de lokale medier. Billeder modtages på mail eller cd/dvd. Send materialet til Pædagogisk Sektor, Staunings Plads 1-3, 1790 København V eller mail br046@foa.dk. Fristen er 1. januar 2011.

www.altomkost.dk

Partnerskabet **Glad mad i børnemaver** har lanceret et inspirationsmateriale til professionelle, der tilbereder mad i daginstitutioner, og til pædagogisk personale, der gerne vil sætte fokus på maden sammen med børnene.

- Du kan læse om:
- Menuplaner, der følger årstiderne.
 - Hjælpeværktøjer til menuplanlægning, der opfylder Fødevarestyrelsen anbefalinger.
 - En næringsberegnet opskriftsamling.
 - Oversigt over sæsonernes råvarer.

Materialet kan downloades på www.altomkost.dk



Foto: John Precht

Ladcykler vinder frem

Dagplejere og ansatte i daginstitutioner er glade for at bruge ladcykler til at komme rundt med børnene. Det mærker man blandt andet i Friluftsrådet, som giver støtte til udstyr, der fremmer naturforståelsen. I 2009 gav rådet støtte til 89 cykler til institutioner og kommunale dagplejer, og i 2010 er tallet foreløbig 47.

 **Læs mere**

Se mere om støtte til udstyr på www.friluftsradet.dk

Aborterede efter lussingesyge

Er du gravid og arbejder med børn, skal du være ekstra forsigtig, hvis der er lussingesyge i omløb. Den erfaring har et af FOAs medlemmer gjort sig.

Lussingesyge kaldes også den femte børnesygdom og skyldes et virus. Læs mere på www.laevagten.dk om graviditet og lussingesyge.

Hun mistede sit ellers raske foster, sandsynligvis fordi hun blev smittet med lussingesyge af et dagplejebarn.

FOA undersøger nu, hvorvidt arbejdspladsen kan stilles til ansvar for ikke at have tilrettelagt arbejdet på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde.



De etniske minoritetsdrengene siger med deres adfærd: 'Jeg er ligeglad med at være god i skolen, ligeglad med jeres normer. I kan alligevel ikke lide os, og det, I siger, gælder alligevel ikke for os, når vi kommer ud i samfundet'.

Laura Gilliam, Adjunkt, Ph.D ved DPU til Videnskab.dk

Rollespil udvikler børn

For børn er det bare en spændende leg. Men for pædagoger er det også udvikling af de **sociale kompetencer**, legen bygger på ★

Af Jette Rantorp ★ foto: Jørgen True

tema rollespil

“Rollespil kan tilgodese de fleste af børns udviklingsmæssige behov. Det afhænger helt af, hvordan det tilrettelægges.”

Så kontant udtrykker pensioneret pædagog Bent Holm sig, når det drejer sig om rollespil – hans store passion både som professionel og privatperson.

“For rollespil giver ikke alene børnene mulighed for at bevæge sig i frisk luft og bruge deres fantasi,” fortsætter han.

“De opbygger også en lang række sociale kompetencer hos deltagerne. Og de kan ligefrem ændre tilværelsen for stille og indadvendte børn.”

Klaus Thestrup, lektor på professionshøjskolen VIA i Århus, mangeårig rollespil-deltager og næsten ph.d. i rollespil og andre medielege, bekræfter:

“For børnene er rollespil en leg. Men den undertiden voldsomme leg med roller kan ikke gennemføres uden sammenhold, selvdisciplin, respekt, tolerance og omsorg for andre. De kompetencer får børnene med som en sidegevinst.” ★



Et vestligt fænomen

Det var filmatiseringen af Tolkiens bøger om Ringenes Hæere i starten af 2000-tallet, der gjorde rollespillene rigtig populære. I dag er rollespil udbredt blandt børn og voksne over hele den vestlige verden – fra USA over Europa til Australien og New Zealand.



Elvira alias Cornelia er elverfolkets leder – valgt af drengene, **fordi hun er den sejeste.**



Nu er Cornelia ond og farlig

Mens børnene fra Bryggehuset udlever deres alter ego i **drabelige rollespil** på Amager Fælled, udvikler de livsvarige sociale kompetencer. ★

.....
Af Jette Rantorp ★ foto: Jørgen True

 *Laes artiklen på næste side ...*

Nu er Cornelia ond og farlig

☞ “Gutter og guttinder! Det er tid nu! Vær klar til kamp!”
Råbet har øjeblikkelig virkning: En snes kappeklædte krigere, elvere og troldmænd myldrer op fra fritidshjemmet Bryggehusets kælder på Amager. For et øjeblik siden var de en flok fredelige og lyshudede danske skolebørn. Nu er de grotesk sminkede, har fremmede navne og er bevæbnede med sværd. Nu har de magiske evner. Nu er de farlige. Nu er de sårbare.

Foran dem ligger eftermiddagens specielle univers. Almindeligvis kendt som Amager Fælled – et rekreativt

område med støvede stier og høje birketræer. For disse børn et grænse-land, fyldt med uforudsigelige hændelser og farlige fjender.

Det er her, slaget skal stå mellem grevens lejesoldater og den sortmalede Elviras folk. Og det er samtidig her, de unge krigere – uden rigtigt at vide det – lærer nogle sociale spilleregler, de kan bruge resten af livet:

At sammenhold er vigtigt. At man skal respektere aftalte regler og hinandens grænser. At selvkontrol er nødvendig. Og at omsorg og tolerance gør legen – og livet – lettere.

Elviras folk går i en fælde

Før slaget vælger Elvira (som i daglig tale hedder Cornelia) sine folk, og hun og hendes flok følger den venstre sti. Himlen er høj og klar, gyldenris blomstrer i vejkanterne, myggene svirrer i skyggen. Indtil videre er alt fredeligt.

Men hundrede meter henne ligger en skikkelse på vejen. Hans ansigt er dækket af en grå maske. Hvem er han? Er han død – eller bare såret?

Elviras folk samles om ham, omsorgsfulde, spørgende ... Men pludselig springer den sårede op, og samtidig myldrer



soldater frem fra buskadset. Det var en fælde! I løbet af splitsekunder er kampen i gang. Sværdklinger krydses, voldsomme udfald og stik, høje råb og lynhurtige bevægelser.

Det lykkes Elviras folk at jage fjenden på flugt. Men kampen har kostet. To krigere er sårede, og nu må trolmanden Randal Gråskæg (som i det civile liv er pensioneret pædagog og hedder Bent) træde til. Hans tryllesalve er desværre sluppet op. Men i sin brune kernelædertaske har han heldigvis et magisk silkebånd i rødt og sort og en slidt fransk-tysk ordbog fra 1811, som i denne sammenhæng er fyldt med trylleformularer.

Det kan bruges i en snæver vending. De to sårede bliver helbredt.

Lille soldat får en blodtud

Trods slagets voldsomhed er ingen kommet noget til. Selv i kampens hede er børnene disciplinerede. De ved, hvordan og hvor de må slå. De kender reglerne og respekterer dem.

Men nu er Elviras folk blevet forsigtige. De går langsomt og spejder efter fjender i skovbrynet. Ind imellem står de helt stille og lytter.

Alligevel undgår de ikke endnu et overraskelsesangreb, hvor Elvira bliver taget til fange. Andreas,

Bestil på biblioteket: **“Rollespil for børn og voksne”** af Claus Raasted og Lars Andersen



Kampen mellem lejesoldater og elvere er voldsom. Men børnenes **selv-disciplin** sikrer, at ingen kommer til skade.



som tro mod sin natur har taget lederrollen hos soldaterne, har fået overtaget. Hans krop dirrer af kampvilje. Hans ansigt er fortrukket i afsky.

“Møgunger! Svæklunge! Hvis I rører os, dræber vi hende!” råber han med dyb og mandig røst. Og lidt efter, da en sagesløs cyklist passerer: “Pas på! En jernhest!”

Da det efter halvanden time er tid til *game off* og æblespisepause, kan man konstatere, at legen kun har resulteret i et enkelt uheld.

En lille soldat har fået næseblod. Og det var ikke børnene, men guden Bjornirs sendebud (som egentlig hedder Thomas og er pædagogmedhjælper) der var skyld i det. ★



I al hemmelighed har Randal Gråskæg fået et brev, der fortæller ham, hvor han kan finde et eftertragtet skjold.

Gode råd

Sådan kommer du i gang

- Rollespil kræver sværd. De kan købes eller laves i institutionen.
- Sammen med børnene bestemmer du reglerne for, **hvordan man slår med sværdene**, og hvor mange slag, der skal til, før man er død.
- Børnene indøver slagteknikken to og to.
- Før I går i gang med det rigtige rollespil, kan I lege stiksværd, som foregår på samme måde som stikbold. Den, der er blevet stukket, kan først komme ind i legen igen, når hans banemand er blevet stukket.
- Nu kan I udvide legen ved at lege alle mod alle eller etablere to hold, der kæmper mod hinanden.
- Og herfra er det kun fantasien, der sætter grænser. For eksempel kan I etablere en base med flag, som skal beskyttes af det ene hold og erobres af det andet.

Kilde: Klaus Thestrup, lektor på professionshøjskolen VIA i Århus.

Sådan laver du et sværd

Et simpelt sværd kan børnene også være med til at lave. Du skal bruge

- en glasfiberstang
- liggeunderlag
- dobbeltklæbende tape
- eventuelt gaffatape

Glasfiberstangen danner både klinge og skaft. Klingens beklædes med to stykker udskåret liggeunderlag, der limes sammen med dobbeltklæbende tape.

Men før du limer, skal du under beklædningen lægge en klump sammenpresset liggeunderlag – både i spidsen af klingens og der, hvor klingens bliver til skaft.

Det er nødvendigt for at sikre, at sværdet ikke er farligt at lege med. Skaftet kan du eventuelt beklæde med gaffatape, skind eller noget andet, der er rart at holde på.

Hvis du vil lege med

Personalet i Den integrerede institution Bryggehuset på Amager deler gerne ud af deres erfaringer med rollespil. Og de er også meget interesseret i at få kontakt med andre, som dyrker rollespil – eller har lyst til at begynde. Så **hvis du har brug for et godt råd** eller nye legekammerater, er du meget velkommen til at kontakte Thomas Seider, telefon **3254 1949**, mail tseider@kittik.dk

☞ **Se børnene skifte identitet på næste side ...**



Bjornirs sendebud alias pædagog-medhjælper Thomas i færd med at give Rom alias Emil **den rette ansigtskulør**, mens Randal Gråskæg hjælper en elver.

Det kræver voksne, der gider

En ny rolle kan ændre et barns liv

Når spillet er i gang, er alt **muligt** – også at ændre sin status hos kammeraterne og belære en voksen ★

Af Jette Rantorp

tema rollespil

Nu er Cornelia ond og farlig

Når daginstitutioner opgiver at lave rollespil for børnene, er det i mange tilfælde, fordi de voksne i institutionen har mistet lysten. Det mener **Thomas Seider**, pædagog-medhjælper i den integrerede institution Bryggehuset på Amager.

“Man hører tit, at institutionerne fravælger rollespil, fordi de ikke længere har råd til det,” siger han.

“Men den vigtigste ressource er en voksen, der

brænder for rollespillet og har energi til det.”

Også forstående kolleger er nødvendige, hvis institutionen skal have rollespil på programmet. For det er dem, der skal tage et ekstra nap med de børn, der ikke er med i spillet. Og det er også dem, der ind imellem må være med til at sy kapper og lave sværd.

“Uden deres opbakning kan projektet ikke lade sig gøre,” siger Thomas Seider. ★

Mig og min rolle

Nikolas Kentved Pedersen, 7 år:

Klassens mindste dreng

“Jeg er god til at finde på sjove lege, når jeg leger med mine venner. Og vi bliver sjældent uvenner – kun hvis de ikke vil lege med fantasien og med regler. Men så leger vi det, som de vil. Jeg tror på de fleste film. Og jeg tror også på spøgelse. Og så kan jeg godt lide at klatre i træer.”



Paladin - healer og kriger

“Jeg er Paladin – solens vagt. Jeg kan heale, og jeg bærer også sværd. Hvis nogen dør, når vi er i kamp, så healer jeg dem, så de kan komme op igen. Det er anderledes end at være mig selv. Jeg er den mindste dreng i klassen, og så er det sjovt at jeg kan heale og slå folk ned med mit sværd. Men det gør jeg ikke så tit. Det er li'som for ægte.”

Cornelia Naima Sunesen Albertsen, 9 år:

Elvira - ond leder

“Jeg er sort elver og kriger og leder. Jeg bestemmer over gruppen, og det kan nogle gange være lidt besværligt, for så skal man klare det hele selv. Jeg er rigtig, rigtig ond og modbydelig. Jeg truer fangerne og slår dem. Og det er sjovt at få lov at være sådan. For sådan er jeg ikke selv.”





Hun var lidt stille og forsagt. I fritidshjemmet sad hun mest for sig selv og strikkede. Men da hun fik rollen som magtfuld troldkvinde i institutionens rollespil, blev hun pludselig én, som pigerne beundrede, og drengene ville lege med.

Historien er et eksempel på, hvordan rollespil kan frigøre gemte sider af et barns personlighed, ændre dets status i børnegruppen og vende op og ned på den traditionelle rollefordeling.

“Især for de stille, usikre og indadvendte børn kan rollespil være den forløser, der bringer dem ud af isolationen og den dårlige selvopfattelse. Og det kan blive starten på et helt nyt liv i børnegruppen,” siger **Thomas Seider**, pædagogmedhjælper i den integrerede institution Bryggehuset på Amager.

Undskyld, jeg væltede dig

Det er Thomas Seider, der sammen med den pensionerede pædagog Bent Holm står bag rollespillene i Bryggehuset. De



Vrede og smerte for fuld udblæsning, da Andreas er blevet såret. For den slags er **tilladt i et rollespil**.

planlægger forløbet, bestemmer reglerne og udtænker intrigerne.

De gør det, fordi de elsker det. Men også fordi de ser nogle oplagte pædagogiske gevinster i det. Blandt andet udvikling af de sociale kompetencer, som er en forudsætning i rollespillet.

“Det betyder, at hvis en stor dreng i kampens hede kommer til at løbe en mindre over ende, stiller han sig ikke op og forsvaret sig. Han går hen og siger undskyld og trøster ham,” siger Thomas Seider og tilføjer, at den adfærd har børnene overført til al deres omgang i institutionen.

Det modsatte af x-faktor

De fleste rollespil er inspireret af den engelske forfatter Tolkiens bøger om Hobitten og Ringenes Herre, hvor små og uanselige figurer spiller en afgørende rolle.

“Så det er det modsatte af x-faktor. Alle kan være med, og de traditionelle magtforhold kan skride,” siger **Klaus Thestrup**, lektor på professionshøjskolen VIA i Århus, rollespiller gennem mange år og næsten ph.d. i en afhandling om børns medielege.

Han har lagt mærke til, at pigerne står stærkt i rollespillene. Hvis de rotter sig sammen, har drengene ikke en chance.

Og så har han personligt oplevet, at hans voksen-status blev udfordret af en lille dreng.

“Midt i et rollespil kom en dreng, som kun gik mig til navlen, hen og belærte mig om, hvordan reglerne var. Det syntes han lige, jeg skulle vide” ★

jehr@foa.dk



Hvis du vil vide mere

Meget mere om rollespil, regler, kostumer og våben på www.gnom.dk.



Klaver-spiller

“Jeg er ikke sådan en, der er tøsæt og leger med dukker. Jeg kan bedst lide at lege med drenge og nogle gange slås for sjov. Men jeg har også pigevenner. Jeg læser meget om rollespil og Hobitten og Harry Potter, og så spiller jeg guitar og klaver.”

Emil Didriksen, 10 år:

Sjældent sur

“Jeg bliver næsten aldrig sur. Og hvis jeg bliver det, viser jeg det ikke altid. Så er jeg kun sur indeni. Jeg leger meget med computerspil. For eksempel Team Fortress, det er et actionspil. Og så skal jeg måske gå til dans og amerikansk fodbold.”



Rom - forhandler

“Jeg er menneske og købmand. Det er ikke en stor rolle, men det bliver det, når vi skal spille med andre fritidshjem. Så skal jeg være den, der forhandler med folk. Det er anderledes at være i sin rolle. For eksempel må man gerne sige bandeord og råbe ad folk. Det må man ikke i den virkelige verden.”

det virker

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

Birgits favorit-børnespil:

- Kalaha (træner tal, regning og logik)
- Sneglespillet Tempo (træner farver). Spillet er udgået af produktion, men Birgit anbefaler at kigge på loppemarkeder
- Vendespil (træner hukommelse og ord)

Foto: Scampix



Sådan spilles Kalaha

For at vinde Kalaha skal man samle så mange af spillets kugler som muligt fra de små fordybninger (amboer) i spillets plade og få dem over i den store fordybning (kalahaen).

Se spillereglerne på danspil.dk.

Deltagere: 2

Aldersgruppe: Fra 3-4 år, hvis man spiller med færre kugler end normalt.

Spilletid: Typisk 5-10 minutter.

Pris: I omegnen af 60 kroner.

7.000 år på bagen

Kalaha er et ældgammelt spil, som egypterne har spillet i mere end 7.000 år. Spillet blev oprindeligt lavet af ler med små sten som kugler eller i træ.

Pædagogmedhjælper Birgit Rathcke har altid holdt af at spille **Kalaha** og andre spil med sine egne børn, og hun viderefører aktiviteten i daginstitutionen Vangede Asyl i Gentofte ★



Gode gamle Kalaha

Hvorfor lige Kalaha? Det er rigtig godt til at træne at tælle, regne og tænke strategisk. Kalaha og andre simple spil er også gode til at give selvtillid til børn, der har sværere ved andre ting. Vi har for eksempel nogle tosprogede, der har svært ved dansk. De opdager pludselig, at de kan noget, hvor de ikke behøver bruge sproget på samme måde som ellers.

Gider børnene det? Børnene synes, det er spændende. Hjemme spiller mange computerspil og ikke så meget brætspil. Men med et brætspil kan man sidde voksne og børn omkring et bord og spille, mens man griner sammen.

Er du selv med i spillet? Ja, jeg spiller tit med børnene. De kan godt lide, når de kan mærke, at vi voksne gider dem. Men jeg spiller ikke sådan, at barnet vinder, for barnet skal også lære at tabe.

Hvor gammel skal man være? Hos os er børnene mellem tre og seks år. Dem, der startede i skole i år, blev simpelthen så strategiske til sidst, at de kunne finde ud af, hvilke rum de skulle starte med for at blive længst ved. De små sidder tit og følger med, når de større spiller, og så finder de efterhånden ud af, hvordan man gør. Men vi spiller kun med tre-fire kugler i hvert rum, for ellers har børnene svært ved at have dem i deres hænder. ★

stem@foa.dk

Navn: Birgit Rathcke
Alder: 63 år
Job: Pædagogmedhjælper i børnehaven Vangede Asyl i Gentofte



Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Rundt om ordet. Hver måned sætter vi fokus på et interessant ord i den pædagogiske verden ★

ordbog

Relationskompetence

[mennesket er ikke en ø]

Hvad betyder det?

Man er **relationskompetent**, når man kan etablere, fastholde og udvikle en følelsesmæssig kontakt. Og ud fra den kontakt er i stand til at skabe et lærende og opdragende samspil (Anne Linders definition).

Hvor kommer det fra?

Relationspædagogikken tager udgangspunkt i en systemisk tankegang. Heri ligger, at intet menneske er en ø, men en del af et system, hvor vi påvirkes af samspillet med andre mennesker. Ifølge Daniel Stern, en af tidens fremtrædende udviklingspsykologer, vil den måde, som voksne reagerer på barnets signaler, få afgørende indflydelse på dets selvopfattelse og oplevelse af succes eller fiasko.

Læs mere

www.icdp.dk

Bøger:

'**Pædagogisk Relationskompetence**' af Jesper Juul og Helle Jensen
'**Relationer, der rykker**' af Anne Linder

Relationer: Det alle snakker om

Hvorfor? I mange år har den vestlige verdens pædagogik og psykologi været optaget af individet. Men det er ikke længere nok for at forstå os selv. Nu handler det om relationer – **om de usynlige emotionelle bånd mellem mennesker**. De nye udviklingspsykologiske teorier siger nemlig, at al udvikling foregår i relationer. Børns udvikling og læring hænger nøje sammen med kvaliteten

af de relationer, som barnet indgår i.

Når et barn ikke trives, skal vi således ikke bare finde fejl og mangler hos barnet, men også lede efter forklaringer, der ligger uden for barnet.

Hvordan? Den voksne, der arbejder professionelt med børn og unge skal ikke bare have mod til at sige: 'Jeg er en del af problemet', men også: '**Jeg er en del af løsningen**'.

Det kræver blandt andet, at **den voksne er i stand til at fortolke egne erfaringer og følelser** i samspillet og skelne mellem sine egne følelser og barnets.

Sådan! Vil du træne dine relationskompetencer, kan du bruge ICDP, som står for International Child Development Program. ICDP bygger på otte samspilstemaer. ★

Hit med ordet

Er du stødt på et ord inden for pædagogikkens verden, du gerne vil have undersøgt? Så mail til **redaktionen@foa.dk**.



Far til ICDP

Karsten Hundeide er professor i udviklingspsykologi ved Oslo Universitet og leder af ICDP-stiftelsen. Han har været med til at udvikle de otte samspilstemaer.

Ifølge fagfolk

Anne Linder

cand.pæd.psyk,
forfatter og udviklingskonsulent.



Stig Broström

lektor ved Danmarks
Pædagogiske
Universitet.



Hvad betyder relationskompetence for dig?

"Jeg har set, hvordan for eksempel dagplejeres faglighed og arbejdsglæde vokser af at arbejde med deres relationskompetence. De bliver opmærksomme på, hvilken kraft de har, når de er den bedste udgave af sig selv – hvor betydningsfulde de er i forhold til at udvikle børns identitet, selvværd og livskraft."

"Det er fuldstændig afgørende, at de voksne er relationskompetente – ellers kan de ikke bidrage til, at børnene bliver det. De børn, der får den bedste skolestart og klarer sig bedst, er børn, der kan skabe kontakt til andre børn og udvikle kontakten til at blive en relation. Læring og udvikling sker gennem social interaktion, så hvis man ikke kan relatere til andre, bliver man hægtet af."

Thomas Friis mente, at fagforenings-kontingentet var spildte penge. Men som nyt FOA-medlem har han fået et **ordentligt lønløft** – og et nyt syn på fagforeningen ★

Thomas scorer stort på løntjek

Månedlig lønstigning:
Fra **18.962 kr.**
Til **22.532 kr.**
Lønstigning: **3.570 kr.** mere om måneden.
Efterbetaling: **118.000 kr.**



Thomas på jobbet

Thomas Friis' hovedopgave er at sørge for, at alt det tekniske grej fungerer. Hvis saunaen strejker, eller lyset ikke vil tænde, går Thomas på opdagelse efter fejlen. Selv om han primært er håndværker, så møder han også svømmehallens gæster: Skolebørnene, pensionisterne og den ganske almindelige dansker.

Thomas Friis er teknisk servicemedarbejder i Holbæk Svømmehal, hvor han i flere år har været lønnet på grundtrin. Hans løn var nemlig ikke blevet forhandlet. Det blev den først, da han meldte sig ind i FOA.

FOA-Holbæk lavede en aftale for Thomas, der betyder, at hans indtægt stiger fra 18.532 kroner til 22.962 kroner. Altså 3.570 kroner mere om måneden.

Da Thomas har været lønnet forkert i flere år, får han samtidig med lønstigningen en efterbetaling på 118.000 kroner fra Holbæk Kommune.

Uden for fagforeningen

“Jeg har bare rendt rundt herude i svømmehallen uden at være i fagforening, for jeg havde ikke rigtigt råd,” griner teknisk servicemedarbejder Thomas Friis lidt forlegent.

“Man har hørt så meget dårligt om fagforeninger, så jeg følte, at det bare var at smide penge ud.”

Tillidsmand og kolleger i Holbæk Svømmehal fik ham dog overbevist om, at fagforeningsmedlemskab kunne svare sig. Thomas meldte sig ind, og det har han

ikke fortrudt. For det blev en god forretning for ham.

Penge til gode

“FOA kikkede på mine lønsedler og sagde, at jeg havde penge til gode. Men

jeg regnede ikke med noget, fagforeninger siger jo så meget.”

Thomas blev derfor både glad og overrasket, da der kort før sommerferien gled en pæn sum penge ind på hans bankkonto. Samtidig fik han et ordentligt hop på månedslønnen.

“Jeg har bare taget den løn, der var der, og overhovedet ikke tænkt over, at den kunne være forkert.”

Fair nok

De mange penge i efterbetaling fik hurtigt ben at gå på. Kolonihavehuset trængte til en både kærlig og gavmild hånd, og tilværelsen blev forsødet for familiens fire børn, der også kunne tage med far og mor på en ekstra-god sommerferie. På arbejdspladsen har den gode stemning ikke taget skade af, at Thomas og FOA har dykket lidt dybere i kommunekassen. “Både kollegerne og min chef syntes, at det var fair nok, så det har ikke givet problemer.”

FOA kikkede på mine lønsedler og sagde, at jeg havde penge til gode.



"Jeg har jo bare taget **den løn, der var**, og troet, at den var rigtig," siger teknisk servicemedarbejder Thomas Friis.

Bliver i FOA

Som nyt FOA-medlem gør Thomas Friis sig sine tanker om, hvad han ellers kan få ud af sit medlemskab.

"Lige nu har jeg ikke brug for fagforeningen, men det kan jo ske igen. Jeg har hørt,

at man kan få kurser inden for mit fag, det kunne da godt være interessant."

Han tygger noget på spørgsmålet om, hvad han nu mener om fagforeninger.

"Nu har jeg meldt mig ind, og jeg bliver," slår han til sidst fast. ★ fida@foa.dk

Mere i løn



9. april 2010

Thomas melder sig ind i FOA. FOA kræver forhandling af Thomas' løn

28. april 2010

FOA forhandler med Holbæk Svømmehal

30. juni 2010

Thomas får efterbetaling og lønstigning



Får DU den løn, du har ret til?

Det allerførste af FOAs 11 serviceløfter til medlemmerne drejer sig om løntjek. FOA lover, at du som medlem kan få din løn tjekket hos din tillidsrepræsentant eller i din lokale FOA-afdeling. Hvis tjekket viser, at du skal have højere løn, end du får, tager FOA sagen op over for din arbejdsgiver.

spørg løs

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

- arbejds-skader
- ansættelse
- barsel
- psykisk arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- førtidspension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspension
- forsikring
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

Må småbørn få rosiner?

Mit lille barnebarn er meget glad for at få rosiner på havregrynene om morgenen. Rosiner har haft ry for at indeholde jern, så jeg har troet, at det var sund morgenmad. Men for nylig læste jeg, at der også er **nogle stoffer i rosiner, som småbørn ikke må få** for mange af, og at de ikke må få rosiner dagligt. Så derfor vil jeg meget gerne have svar på, om rosiner er sunde eller ej?

[Farmor]

Svar

Det er desværre rigtigt, hvad du har læst. **Små børn under 3 år bør højst spise 50 gram rosiner om ugen.** Det skyldes, at rosiner - ud over nogle gode indholdsstoffer - desværre også indeholder en svampegift, der hedder ochratoksin A, som stammer fra skimmel-

svampe og er kræftfremkaldende. Der er ingen forskel på økologisk og konventionelt dyrkede rosiner. Det gør ikke noget, at barnet får alle 50 gram en dag, når så bare det ikke får flere resten af ugen. Det er det totale indtag over en længere periode, som skal begrænses.

Måske I kan variere og give barnet noget andet tørret frugt engang imellem - for eksempel dadler, abrikoser eller ananas. Der er nemlig ikke de samme problemer med anden tørret frugt.

Når det er sagt, er det også en god idé at begrænse indtaget af tørret frugt lidt, fordi det har et højt energiindhold. Og husk, at tørret frugt ikke kan erstatte den friske frugt i små børns mad.

[Gitte Gross]

Hvad får jeg i barseldagpenge?

Jeg læser til social- og sundhedsassistent og er færdiguddannet sidst i oktober 2010. Jeg er blevet gravid med termin den 12. februar. Det er en lykkelig situation, da vi havde fået at vide, at jeg ikke kunne blive gravid. Jeg er dog lidt bekymret for vores fremtidige økonomi. Jeg har ladet mig fortælle, at barseldagpengene afhænger af de sidste tre måneders indtægt, da jeg jo ikke kan få barseldagpenge fra en arbejdsgiver. Efter uddannelsen vil det maksimalt være muligt for mig at arbejde i lidt over to måneder. Jeg vil jo nok få svært ved at få en fastansættelse, da jeg vil være højgravid på det tidspunkt. Da jeg har diabetes type 1, er der stor sandsynlighed for, at jeg har brug for at fokusere på dette og graviditeten, når jeg er færdiguddannet og derfor ikke gå i arbejde. **Skal jeg så sygemeldes eller gå på arbejdsløshedsdagpenge? Og hvad får jeg i dagpenge?** Jeg har været medlem af a-kassen i flere år og har jo dermed opsparet ret til dagpenge.

[Løven]

Svar

Stort til lykke med graviditeten. Såfremt du efter uddannelsens afslutning ikke er i stand til at arbejde på grund af sygdom i forbindelse med din graviditet og diabetes, skal du anmode om barseldagpenge på din bopælkommunes sygedagpengekonto.

tor. Du skal forinden sikre dig, at din læge vil bekræfte, at du er fuldt uarbejdsdygtig, da sygedagpengekontoet vil forhøre sig hos lægen. I så fald vil du overgå til barseldagpenge.

Da du betragtes som ledig, skal du have det samme i barseldagpenge, som du kunne få fra a-kassen i tilfælde af ledighed. Du kan anmode a-kassen om at beregne din dagpengesats. Dagpengesatsen kan beregnes på forskellige måder, som jeg ikke kan redegøre for her. Men du kan have mulighed for at blive beregnet som dimittend, hvilket giver en sats på 617 kroner pr. dag i 5 dage om ugen. A-kassen har også mulighed for at beregne din dagpengesats som 90 procent af din hidtidige indtægt. Hvis du har modtaget dagpenge før, kan du muligvis også bevare denne beregning.

Jeg kan derfor ikke med sikkerhed sige dig, hvor meget du kan modtage i barseldagpenge. Det kommer helt an på din konkrete situation.

Jeg vil derfor foreslå dig, at du anmoder a-kassen om at beregne en dagpengesats for dig.

Men en ting er sikkert: **Du vil få den samme sats - uanset om du modtager dagpenge fra a-kassen eller barseldagpenge fra kommunen.**

Held og lykke med uddannelse og graviditet.

[Anne Dahl Petersen]

Foto: Jørgen True



Mad/sundhed
Gitte Gross,
bromatolog, leder af Videntcenter
for Fødevarer og Sundhed



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA



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



Arbejdsskader
Helle Thunø,
konsulent i FOA

Kan jeg få et seniorjob?

Jeg er en kvinde på 57 år. 2 dage før jeg fyldte 56 år var jeg så uheldig at komme alvorligt til skade. Jeg faldt og knuste halvdelen af min venstre albue og fik samtidig en skade i skulderen. Jeg blev opereret både i albue og skulder og senere opereret igen i albuen. Da det stod klart, at jeg ikke kunne løfte mere, blev jeg fyret fra mit arbejde som social- og sundhedsassistent på et demensafsnit. Efter et år på sygedagpenge, fik jeg brev fra min kommune, hvor de meddelte, at sygedagpengene ophørte, og at jeg ikke var berettiget hverken til revalidering, fleksjob eller pension.

I a-kassen har jeg fået at vide, at jeg skal søge bredt, hvad jeg også gør, men det er svært, da jeg ikke kan gøre rent. Min arm tåler ikke vrid og tungt arbejde, og jeg er hverken uddannet pædagog eller på kontor. Nu har jeg erfaret, at for at kunne gå på efterløn som 60-årig, skal jeg være dagpengeberettiget, når jeg fylder 60 år. Det er

jo ikke muligt, da jeg kun kan få understøttelse i 2 år. På det tidspunkt vil jeg være 59 ½ år.

Det skal tilføjes, at jeg meget gerne vil i arbejde, men får afslag på alt, hvad jeg søger. Efter at have været på arbejdsløshedsdagpenge i en måned, blev jeg sendt ud i arbejdspraktik i psykiatrien. Det har jeg været glad for, selv om der dog er meget rengøring, hvad min arm ikke har godt af.

Kan jeg komme under seniorjobordningen, så jeg har en mulighed for at få efterløn, når jeg fylder 60 år? Jeg har betalt til efterlønsordningen, siden den startede. Eller hvordan skal jeg forholde mig? Lige nu ser det noget broget ud.

[Inge Hart Christiansen]

Svar

Umiddelbart ser det ud til, at **du kan komme ind under seniorordningen**, når din dagpengeret udløber.

Du har den rette alder. Ordningen betyder jo, at et ledigt medlem, hvis dagpengeret udløber efter det fyldte 55. år, og det gør din jo som 59 ½-årig, har krav på et kommunalt seniorjob.

Det er samtidig en betingelse, at du er efterlønsberettiget og fortsat indbetaler efterlønsbidrag og kontingent til a-kassen. Du har ret til efterløn. Så den betingelse er også opfyldt. Seniorjobbet løber frem til, du fylder 60 år, hvor du skal gå på efterløn.

Når tiden for et seniorjob nærmer sig, vil a-kassen informere dig nærmere om seniorjobbet og om ansøgningsfristen over for kommunen.

Jeg kan godt forstå, at du synes, det hele ser lidt broget ud. Det er selvfølgelig en stor belastning at søge job og få afslag igen og igen. Men der er ikke andet at gøre end at blive ved at søge arbejde, hvor du ikke belaster din arm og så forsøge at holde humøret højt.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Kan jeg komme under seniorjobordningen, så jeg har en mulighed for at få efterløn, når jeg fylder 60 år?

INGE HART CHRISTIANSEN

Læs mere om forskellige seniorordninger på Dine penge side 38

Krav på arbejdsskadeerstatning?

Jeg har en tidligere kollega, der i øjeblikket er i kemobehandling, fordi hun har fået konstateret brystkræft. Hun er sygehjælper, 59 år og har været fast nattevagt i 23 år.

Hun har modtaget 100.000 kroner fra pensionskassen, men **jeg mener, hun skal have arbejdsskadeerstatning. Er det ikke korrekt?**

[Tove Nielsen]

Svar

Kan godt forstå, at du finder, at din kollega bør kunne få en arbejdsskadeerstatning.

Ifølge betingelserne **skal der have været natarbejde i mindst 20 år**. Ved

natarbejde forstås arbejde i tidsrummet kl. 23.00-06.00. Og der skal have været natarbejde mindst 1 x ugentlig gennemsnit.

Dernæst skal der være tale om en nogenlunde **sammenhængende periode** med nattevagt, men her vil der være tale om en meget konkret vurdering. Endelig må der **helst ikke være andre risikofaktorer**, der kan forklare sygdommens opståen, for eksempel genetiske forhold, svær overvægt, p-piller og lægemidler mod gener i overgangsalderen eller et stort forbrug af alkohol. Der vil også her være tale om en konkret vurdering i hver enkelt sag.

Enhver formodet erhvervs sygdom

skal anmeldes af egen læge eller hospitalet til Arbejdsskadestyrelsen (ASK) og Arbejdstilsynet. Hvis det ikke allerede er sket i din kollegas sag, er der god grund til at hive fat i egen læge eller hospital igen. Alle andre vil dog også kunne anmelde sygdommen.

Har man kun haft mellem 15 og 20 års natarbejde, bør sagen også anmeldes til ASK. Disse sager bliver i øjeblikket ikke anerkendt, men bliver lagt i en bunke for sig selv, indtil en ventet rapport fra WHO's internationale kræftcenter i Lyon bliver offentliggjort.

Kvinder, der tidligere har fået deres sag om brystkræft efter mange års

natarbejde afvist, kan også genanmelde sagen. Det samme gælder pårørende til kvinder, der er døde af brystkræft efter mange års natarbejde.

[Helle Thunø]



ASK's hjemmeside www.ask.dk. Søg på ordet brystkræft.

tema

Mad på jobbet

Hvert tredje medlem forstyrres i spisepausen

Hovedparten af FOAs medlemmer har ret til en betalt, men forstyrret frokostpause på 29 minutter. Og forstyrret bliver de over en bred kam - betalte eller ubetalte - af alt det arbejde, der ikke kan sættes på standby: demente beboere, nye dagplejebørn, klokker fra hospitalsstuer, udrykninger på brandstationer ...

Ifølge en ny medlemsundersøgelse bliver hvert tredje FOA-medlem med ret til betalt spisepause altid eller som regel afbrudt, fordi arbejdet kalder. Og det kan mærkes, siger de selv, som ubehag, irritabilitet og manglende overskud til familie og et liv ved siden af jobbet.

Side

35

Gode pauseråd

Stressforsker Bo Netterstrøm giver dig 8 gode pauseråd

Side

36

Kan du få madro?

Vi har spurgt fire medlemmer, om de kan få ro til at spise på jobbet


Side

37

Styrker arbejdsfællesskabet

De fælles måltider er meget mere end bare nødvendig næring for brandmændene i Roskilde





På papiret har social- og sundheds-
hjælperne 29 minutters betalt
frokostpause. Men i praksis ender
det ofte med, at madpakken bliver
slugt undervejs fra en borger til
den næste eller foran computeren,
fortæller **Heidi Jensen** og
Anette Samuelsen ★

.....
Af Marianne Schjøtt Rohweder ★ foto: Jørgen True

Frokost på farten

 *Laes artiklen på næste side ...*

Frokost på farten



En klapsammenmad eller en kiks kan indtages på cyklen på vej mellem to borgere. Det er sjældent, Heidi Jensen har **29 minutter** til at sidde ned, spise personalesalat eller snakke med sine kolleger.

pause kan man ikke rigtig kalde det. Og der går ikke en dag, hvor jeg ikke ser en kollega sidde og spise ved pc'en," siger hun.

Luntten bliver jo kort

De dage, hvor der ikke har været tid til at spise og drikke, kan mærkes. "Luntten bliver jo kort. Vi er alle meget dygtige til at beherske os, mens vi arbejder, men når vi så har fri, så kommer det op til overfladen – spørg vores familier," siger Heidi Jensen. Og så går knapheden på tid ikke kun ud over de basale brændstoffer, men også de sociale relationer. Som Anette Samuelsen siger: "Med det ene ben ude ad døren lærer man jo kun sine kolleger at kende som fagpersoner, og det er en skam." ★

marianne@rohveder.dk

En pakke rugkiks i den enes taske, en pakke saltkiks i den andens. Heidi Jensen og Anette Samuelsen, der begge arbejder som social- og sundhedshjælpere på Lokalcenter Hørgården og Vejlbj i Risskov, har altid nødrationer med i bagagen. Det er nemlig langt fra hver dag, de når tilbage til frokost på centeret mellem besøgene hos borgerne.

"Andre gange når jeg lige at sætte mig, men bliver afbrudt af et kald fra en borger, der er faldet eller skal have hjælp til et toiletbesøg. Så er der ikke så meget andet at gøre end at pakke madpakken sammen og hoppe på cyklen igen," siger Heidi Jensen.

Svært at finde tid til frokostpause

Heidi og Anette har ifølge overenskomsten 29 betalte minutter til at spise i, men det er svært at finde minutter at planlægge med. Beboerne på plejecenteret skal spise klokken 12.00, og inden Anette Samuelsen og hendes kolleger har serveret, ryddet af og de beboere, der skal hvile, er hjulpet i seng, har klokken for længst passeret frokost. Derfor har hendes teamleder indført en timeout ved titiden, hvor personalet mødes et kvarter for at samle op på dagen. "Man kommer lidt væk, men

"Indimellem spiser vi sammen med beboerne, men det er **stressende** selv at spise og hjælpe andre på samme tid," siger social- og sundhedshjælper Anette Samuelsen.



Uudnyttet rettighed

66 procent af FOAs medlemmer har ret til betalt frokost- eller spisepause. Kun 18 procent af dem holder altid spisepause, mens 22 procent **aldrig eller sjældent** holder spisepause.

Mange afbrydelser

11 procent af de medlemmer, der har ret til betalt spisepause, **får altid** afbrudt deres spisepause. 24 procent oplever **som regel** at måtte lægge kniv og gaffel.

Kantine-mad

42 procent af FOAs medlemmer har mulighed for at benytte sig af en kantine eller madordning på deres arbejdsplads, men kun lidt over en tredjedel benytter sig af den. Hver anden kunne godt tænke sig, at maden i kantinen blev noget sundere.

Spiser sundt

82 procent af de medlemmer, der spiser mindst et hovedmåltid på jobbet, spiser altid eller som regel sundt, mens kun to procent aldrig eller sjældent spiser sundt. **Kilde: 'Det siger FOAs medlemmer om mad på jobbet' FOA 2010**



Find undersøgelsen 'Det siger FOAs medlemmer om mad på jobbet', FOA 2010 på FOAs hjemmeside – www.foa.dk/fagbladet/ekstra



Tid og opbakning til at holde pauser og spise sunde måltider i løbet af arbejdsdagen ville simpelthen være en god investering for alle.

ERNÆRINGSEKSPERT GITTE GROSS



gode pauseråd

- Frokostpausen er hellig. Respekter den.
- Spis uforstyrret, sundt, langsomt, tyg maden.
- Spis maden det første kvarter, brug det næste på at fordøje, så maven ikke er stopfyldt, når arbejdet genoptages.
- Spis ordentligt – ikke foran pc'en, ikke i bilen på vej til borgeren og så videre. Arbejdsgiveren har en forpligtelse til at sørge for spiserammerne.
- Vær nærværende, nyd dit måltid mentalt og fysisk – nyd og oplev det, du spiser.
- Hold flere mikropauser i løbet af arbejdsdagen – lad tankerne flyve i 2-3 minutter.
- Hyg jer, lær hinanden at kende.
- Tal med kollegerne om ting, der ikke er arbejdsrelaterede.

Kilde: Overlæge Bo Netterstrøm, Bispebjerg Hospital

Pauser er hellige

Hjernen og kroppen har både brug for at få tilført **næring** og for at **koble af**. Og frokost- og kaffepauser er både den enkeltes og arbejdsgiverens gode investering, mener en stressforsker og en ernæringsekspert ★

Af Marianne Schjøtt Rohweder ★

I job, hvor man arbejder med mennesker, har et stort ansvar og følelserne ofte er i spil, er det meget vigtigt at få tid til at koble af. Overlæge på Arbejdsmedicinsk Klinik på Bispebjerg Hospital **Bo Netterstrøm** har igennem mange år beskæftiget sig med danskernes stress, og han er ikke bleg for at kalde frokostkaffe- og mikropauser for hellige. Pauser uden ro og pauser, der spares væk, er den dumme investering, man kan foretage, mener han. "Kroppen har brug for tid til at fordøje maden. Musklerne og hjernen skal slappe af, og så er der hele den sociale dimension, som er så vigtig for sundhed og trivsel," siger han. Ernæringsekspert **Gitte Gross**, der er leder af Videncenter for Fødevarer og Sundhed, er helt enig. "Hvis vi skal trives på jobbet, have overskud til familien, når vi kommer hjem og ikke udvikle livsstilssygdomme, skal frokost og mellemmåltider derfor være sundt, grønt, fiberrikt og fedtfattigt," siger hun.



Pauser med afbrydelser er ikke rigtige pauser

OVERLÆGE PÅ ARBEJDS-MEDICINSK KLINIK PÅ BISPEBJERG HOSPITAL
BO NETTERSTRØM

Sundt og mættende

Mætte medarbejdere er gode og glade medarbejdere. Forskning viser, at med tre hovedmåltider og små mellemmåltider justeres blodsukkeret jævnt, og det aflæses i vores fysiske og mentale velbefindende.

"Desuden udgør den mad, vi indtager på jobbet jo en stor andel af vores daglige kaloriebehov," understreger Gitte Gross.

Snak med hinanden

Frokost- og kaffepauser er ikke kun en ernæringsmæssig nødvendighed, men også et pusterum både for fysikken og psyken, understreger Bo Netterstrøm. Vigtige sociale relationer skabes i pauserne, ikke blot for fornøjelsens skyld, men for bedre at kunne klare arbejdets udfordringer.

"Hvis vi lærer hinanden at kende, får vi også interesse for hinanden og lyst til at hjælpe og drage omsorg," siger han.

"Det er vigtigt at fylde noget ikke-fagrelateret ind i hverdagen, for det giver arbejdsglæde og et godt arbejdsklima."

Stresshormonerne falder

Vi har alle brug for at stå af de følelsesmæssige belastninger, der kan følge med arbejdet, hvis vi skal bevare såvel effektivitet som arbejdsglæde.

"Pauser, hvor arbejdet lægges væk for en stund, forebygger grublerier, nedtrykthed, depression og i sidste ende sygefravær og udbrændthed," siger Bo Netterstrøm.

"Og det kan måles. Når buschauffører for eksempel spiser sammen i stedet for at stå alene med en klemme ved endestationen, falder både stresshormonerne i kroppen og sygefraværet betydeligt." ★

marianne@rohveder.dk



Overskud til krudtugler

Et frirum til ørenlyd og mad med næring er en vigtig forudsætning for at tumle otte dagplejebørn 48 timer om ugen ★

Otte børn i alderen 1 til 3 år er en ordentlig håndfuld. **Berit Lydal Nielsen** og hendes mand, **Per Nielsen**, har efter 14 år som dagplejere for længst indset, at det kræver oaser af ro og ordentlig mad, garneret med motion i fritiden, hvis de skal holde til at arbejde som dagplejere.

Benzin på motoren

Kvaliteten af frokosten betyder noget for energi og overskud. Berit er selv den type, der sagtens kan konsumere et par kander kaffe i løbet af en dag.

“Når man arbejder hjemme, er det nemt lige at snuppe noget fra køleskabet,” siger hun.

“Men for et par år siden besluttede Per og jeg at være mere bevidste om at spise sundt og skruer låget på kaffekanden. Hurtig opvikning – som for eksempel kaffe eller lyst brød – virker nok på den korte bane, men i det lange løb dur det ikke. I dag spiser vi mere grønt og fiberrigt. Til frokost er der kun mørkt brød med pålæg og grønt på toppen.”

En god investering

Berit og Per gør meget ud af at få de nye børn til at falde hurtigt til: “Vi er meget bevidste om at forberede alting, inden børnene kommer, at sidde meget sammen med dem på gulvet, ja, give dem udelt opmærksomhed. Det er en god investering, som giver trygge børn, der hurtigt kommer ind i soverytmen. På den måde får vi oaser, hvor vi kan spise i ro og fred,” siger Per.

“Efter at vi er blevet mere bevidste om at få ordentlig mad og sætte tid af til at spise den roligt, er energiniveauet steget mærkbart. Det giver overskud at passe på sig selv,” konstaterer Berit. ★

marianne@rohveder.dk

Kan du få madro?



Pædagogmedhjælper **Annette Andersen**, Børnehaven Søndersø, Furesø Kommune:



Socialpædagog **Bettina Lorentzen**, Sundbygaard, Københavns Kommunes Psykiatriske Bocenter:

“Der er knald på i en daginstitution, derfor har vi indført **fuldstændig madro** i det første kvarter af frokostpausen, så både vi og børnene kan falde helt ned, tie stille og bare nyde maden. Før frugten om eftermiddagen lægger vi os alle sammen ned og lytter til afslappende musik. Det er vigtigt med pauser, uanset om man er lille eller stor.”

“Der er dage, hvor der er ro og tilstrækkeligt med personale til, at vi på skift kan sætte os med madpakken eller gå i kantinen. Og så er der dage, hvor her er super travlt, og hvor det ikke kan lade sig gøre at være uforstyrret i en halv time. Men vi **forsøger at prioritere frokostpausen**, for man har brug for at koble af i løbet af dagen.”



Teknisk serviceleder **Ove Kristensen**, Hareskov Skole, Furesø Kommune:



Social- og sundhedsassistent **Bente Mortensen**, Hvidovre Hospital:

“I Furesø Kommune betaler de tekniske serviceledere selv for frokostpausen, så i princippet kan vi jo råde over den halve time. Men frokostpausen på en skole er det tidspunkt, hvor alle ved, hvor vi er og kan få fat i os. Så **uforstyrret, det er den sjældent**. Det sker dog, at jeg og min kollega benytter os af vores ret til at forlade arbejdspladsen og går uden for skolens område med en kop kaffe og en smøg.”

“Man kan sige, at **min frokostpause er delvist uforstyrret**. Jeg henter min mad i kantinen, men spiser den sammen med mine kolleger i personale rummet, og er der en klokke, der ringer, så tager jeg den selvfølgelig. I løbet af arbejdsdagen har vi jo travlt og løber hurtigt, så der er brug for en stund, hvor vi kan vende både private og faglige ting med hinanden.”

Af Marianne Schjøtt Rohveder ★ foto: Jørgen True

2

spisepause-modeller

FOAs medlemmer holder pause på to forskellige måder. Langt hovedparten har ret til betalt frokost-pause, men må til gengæld gerne forstyrres, mens de spiser. **De to modeller** ser sådan ud:

En pause af mindre end ½ times varighed, der medregnes i arbejdstiden, hvor den ansatte står til rådighed og ikke kan forlade arbejdspladsen.

En uforstyrret spisepause uden løn på ½ time, hvor medarbejderen i princippet har fri og kan forlade arbejdspladsen i pausen.

Find din egen sektors model på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

Dagens brandmandsmenu

På grillen:

- Nakkekoteletter
- Spareribs
- Hvidløgsposer

Tilbehør:

- Hvidløgsbrød
- Salat med årstidens grøntsager og kartofler
- Spaghetti



“Menuen må godt være sund, men den skal mætte, og vi vælger altid noget, alle kan lide,” siger **Michael Dahl Jacobsen**.

Brandmændene laver mad til hinanden

Måltiderne på brandstationen i Roskilde er en del af det **fællesskab**, der er forudsætningen for at udføre arbejdet ★

Dagens stueformand sætter indkøbsposerne på køkkenbordet på brandstationen i Roskilde. Sammen med dem, der har lyst og tid, går han i gang med forberedelserne til aftenmaden, som bliver serveret klokken 18.00.

I dag er det tillids- og sikkerhedsrepræsentant **Michael Dahl Jacobsen**, der er chef i køkkenet. “Vi hjælpes ad. Det er hyggeligt at lave mad, men ikke alene. Det tager altså tid at skrælle seks kilo kartofler,” siger han.

Ude ad døren på et minut

Madlavningen foregår ikke mere koncentreret, end at kokkene kan stå omklædte og parate det obligatoriske minut efter, at den lille bipper i bæltet har kaldt til en af de 800-900 årlige brande eller 15.000 ambulancekørsler. “På et splitsekund er den røde nødstopknap på

væggen aktiveret, så ovn og komfur går på vågeblus, og vi ikke stifter ild i eget køkken, mens vi slukker andres,” siger Michael.

Styrker fællesskabet

Mad er godt, sundt og nødvendigt, men måltiderne spiller også en stor og vigtig rolle i arbejdsfællesskabet.

“Det er altafgørende, at vi kender og kan stole på hinanden, når vi går ind i et brændende hus eller kører af sted med rasende fart i et udrykningskøretøj,” siger Michael.

“Så pauserne, og måltiderne, hvor vi sidder ned og spiser sammen, er meget mere end bare nødvendig næring. Det er også en styrkelse af det sociale fællesskab, som vi ikke kan være foruden.” ★

marianne@rohveder.dk

Af Marianne Schjøtt Rohveder ★ foto: Jørgen True



Sådan får du en seniorstilling

Med en seniorstilling kan du **gå ned i tid**, uden at det går ud over din pension. Den ordning, der gælder lige nu, er for dig, der er 52+ ★

Lene fik overskuddet tilbage

37 timer om ugen blev til 29½, da serviceassistent **Lene Carlsen** fik en seniorstilling. Som 55-årig kom hun ofte helt udmattet hjem fra arbejde efter at have vasket senge og rullet dem fra patientstuerne til operationsstuerne på Odense Universitets-hospital i et travlt tempo. Nu har hun flere fridage og mere tid til børnebørn, hus, have og sejlture med sin mand i deres fælles båd. Imens tanker hun op, så hun møder på arbejde med fornyet energi næste dag. Cirka 2.000 kroner om måneden efter skat har Lene Carlsen vinket farvel til – men glæden ved mere frihed vejer tungere. Og hendes pension vokser lige så meget, som hvis hun ikke var gået ned i tid. "Jeg kan slet ikke forestille mig, at jeg ikke havde de fridage," siger Lene Carlsen, der ikke har planer om at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet foreløbig.

Færre arbejdstimer, mindre løn, men samme pension. Sådan ser ordningen ud for mange af dem, der har en såkaldt seniorstilling.

Jørgen Borup, faglig sekretær i FOA Odense, har hjulpet rigtig mange medlemmer med at få en seniorstilling. Han oplever, at folk ofte bliver overraskede, når de finder ud af, at de har råd til at gå ned i tid med den særlige ordning:

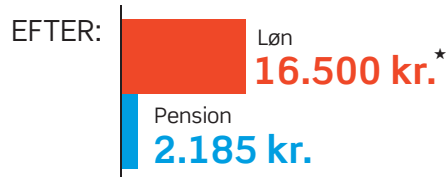
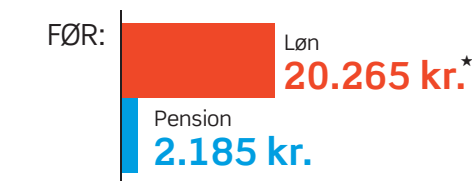
"De fleste har hørt om seniorstillinger, men mange ved ikke præcis, hvad det indebærer for dem økonomisk. De bliver især positivt overraskede over, at de kan få fuld pension, selvom de går lidt ned i arbejdstimer og løn," siger han.

Ved udgangen af 2011 udløber de såkaldte seniorpuljer, som i tre år har været med til at finansiere seniorstillingerne. Det betyder, at din mulighed for en seniorstilling i fremtiden højst sandsynligt kommer til at afhænge af, om din kommune sætter penge af til seniorpolitik. FOA har ikke planer om at stille krav om en ny pose penge ved forårets overenskomstforhandlinger:

"Under normale forudsætninger ville vi nok have prøvet at forlænge seniorpuljerne. Men vi står i en situation, hvor vi skylder penge, når vi går ind i forhandlingerne," siger **Jakob Bang**, der er forbundssekretær i FOA. "Derfor prioriterer vi kravet om at fortsætte med den seniorordning, der kommer alle til gode og har været mest populær. Det er retten til seniordage eller seniorbonus." ★ stem@foa.dk

Ned i tid – samme pension

Lene gik fra 37 timer til 29½ om ugen



Lene får altså **fuld pension**, selvom hun er gået ned i tid. Hvis ikke hun havde fået den ordening, ville hun have vinket farvel til knap **500 kr.** på pensionskontoen hver måned.

* Før skat

Det skal du være opmærksom på

- **Pas på med at gå for langt ned i tid.** Gør du det, vil du få færre dagpenge, hvis du går hen og bliver arbejdsløs. Hvor mange timer, det er for dig, afhænger af din indkomst. Din FOA-afdeling kan hjælpe dig med at finde ud af, hvor din dagpengegrænse går. Du kan også få råd om, hvad det vil betyde for dine efterlønsmuligheder at gå på nedsat tid, eller for den skattefrie præmie, som du kan få for at blive på arbejdsmarkedet.
- **Ordningerne udløber.** Er du 52+, eller nærmer du dig senioralderen, er det værd at være opmærksom på, at der fra 2012 ikke længere er sat penge af til hverken seniorstillinger, seniordage eller seniorbonus. FOA går til overenskomstforhandlingerne med et krav om, at seniordage og seniorbonus fortsætter. Seniorstillinger ser derimod ud til at blive afhængige af kommunernes finansiering i fremtiden.



Seniorstilling

En seniorstilling er en særlig aftale mellem dig, din arbejdsgiver og din fagforening. Seniorstillinger giver mulighed for nedsat arbejdstid eller ændrede arbejdsopgaver med en økonomisk kompensation. **Den nedsatte tid kan bestå i fridage, færre arbejdstimer om dagen eller ekstra ferie, alt efter aftalen.** En kontrakt om en seniorstilling kan være tidsbegrænset, eller det kan være en del af en fratrædelsesordning.

Sådan gør du

Kunne du tænke dig at gå ned i tid med fuld pension, men har din leder aldrig nævnt ordet seniorstilling? Så kan du selv tage initiativet.

1

Kontakt din lokale FOA-afdeling eller din tillidsrepræsentant og fortæl, at du godt kunne tænke dig en seniorstilling. Tal med dem om, hvor meget du kan tåle at gå ned i tid.

2

Bed om en samtale med lederen på din arbejdsplads.

3

Hvis din leder siger ja: Din leder kontakter kommunens kompetencecenter for at få en senioraftale. De sender aftalen videre til FOA.

Hvis din leder er i tvivl: Bed FOA om at sende et konkret forslag om en senioraftale til din leder.

4

Hvis I bliver enige om en aftale: Gennemgå den med en faglig medarbejder i din lokale FOA-afdeling, så du sikrer dig, at aftalen giver dig en tilfredsstillende økonomi og arbejdsopgaver, som du vil have det godt med.

5

Du, din leder og FOA kan nu underskrive aftalen.

Seniordage og seniorbonus

Får du automatisk, hvis du er offentligt ansat og har rundet de 60 (i nogle tilfælde 58):

- Er du **ansat i en kommune**, får du automatisk 2-4 ekstra seniordage om året.
 - Er du **ansat i en region**, får du en seniorbonus. Det vil sige, at der tikker løn for 2-4 ekstra arbejdsdage ind på din konto hvert år.
 - Nogle faggrupper, for eksempel pædagogmedhjælpere, har en såkaldt tilkøbsordning eller fritvalgsordning, der giver dem 5 ekstra seniordage oven i hatten.
- Tjek din overenskomst, hvis du er i tvivl, eller spørg din lokale FOA-afdeling.

Flere penge til dig

Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til redaktionen@foa.dk med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.

LOPLUS-SHOP.DK: NYE VARER I SHOPPEN

Der er kommet nye stærke tilbud i LO Plus Shoppen. Du finder mere end 5.000 varer i shoppen. Du finder shoppen på www.loplus-shop.dk



VINOCESS WINE TAP & MULTI COOLER

Køl dine vine eller sæt din papvin på køl. Du kan begge dele med den praktiske og flot designede vinkøler og vintapper.

Der er plads til 2 flasker eller 2-3 liter Bag-in-box vin. Temperaturen kan justeres mellem 6-18 grader. Tilsluttes 230v eller 12v batterier og sæt den på bordet eller tag den med på tur. Et gennemtænkt produkt til en super pris.

Vejl. pris 999 kr.
Din pris 845 kr.

Spar 154 kr.

Spar 30,95 kr.



EVA TRIO OPVASKESTATIV TIL VINGLAS

Med et opvaskestativ til vinglas bliver opvasken langt nemmere. Eva Trio opvaskestativ passer til alle opvaskemaskiner og alt efter model kan det sættes i den øverste eller nederste bakke.

Vejl. pris 199,95 kr.
Din pris 169,00 kr.

ELKJÆR STRIK

Lækre striktrøjer fra Elkjær. Fås alle i størrelserne S – 4XL.



Elkjær Kabelstrikket Windbreaker

Kabelstrikket jakke med lang lynlås samt windbreaker i sort. Kvaliteten er 50 % uld og 50 % acryl (varenr. 268-14824).

Vejl. pris 699 kr.
Din pris 530 kr.

Spar 169 kr.



Elkjær Polo m/lyn i kraven

Polo/sømandspullover med kort lynlås i sort. Kvaliteten er 50 % uld og 50 % acryl (varenr. 268-4956).

Vejl. pris 499 kr.
Din pris 399 kr.

Spar 100 kr.



Elkjær Cardigan med lang lynlås

Cardigan/Sømandsjakke med lang lynlås i marineblå. Kvaliteten er 50 % uld og 50 % acryl (varenr. 268-4959).

Vejl. pris 649 kr.
Din pris 530 kr.

Spar 119 kr.



Elkjær Windbreaker

Hamburg-pullover med kort lynlås samt windbreakerfoer i marineblå. Kvaliteten er 50 % uld og 50 % acryl (varenr. 268-7026).

Vejl. pris 599 kr.
Din pris 449 kr.

Spar 150 kr.



FALK LAURITSEN: OPLEV CUBA FRA 9.548 KR.

Caribisk stemning, salsa rytmer, lækre sandstrande, historiske kolonibygninger og store amerikanske flydere – eventyret venter!

Rejs fra **Billund eller København** f.eks. den 1/12 eller 8/12 i 2 uger.
Pr. person nu fra 9.548 kr.

Husk du får 4% rabat på alle rejser - også oversøiske, hos Falk Lauritsen Rejser, når du er medlem af FOA og dermed også LO Plus. Oplys blot dit LO Plus kortnr. ved bestilling på tlf. 70 10 26 88.

Se mere på falklauritsen.dk

Spar
4 %

Praktiske oplysninger

- 1) Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus-rabatkort – kan du genbestille et kort på tlf. 70 10 20 60 eller på www.loplus.dk/genbestilkort.
- 2) Ved at vise dit kort eller oplyse dit kortnummer kan du få rabat og fordele i mere end 1.500 steder i Danmark.
- 3) Tilmeld dig nyhedsbrevet fra LO Plus på www.loplus.dk. Så bliver du løbende opdateret om nye steder, hvor du kan få rabat.
- 4) Læs mere om LO Plus Guld kort på www.loplus-guld kort.dk. Medlems-, rabat- og betalingskort i ét.



Spar
6 %

CIMBER STERLING: FÅ 6 % RABAT PÅ FLYBILLET-PRISEN

Hos Cimber Sterling får du som LO Plus medlem 6% rabat på flybillet-prisen ved private rejser. Der gives ikke rabat på skatter, afgifter og til-lægsydelse (f.eks. bagage).

Herudover sparer du som LO Plus-medlem hele reservationsgebyret som udgør 10 kr. pr. person pr. strækning.

Læs mere på www.loplus.dk/cimbersterling. Her kan du også læse, hvordan du bestiller din næste flyrejse med 6 % rabat på flybillet-prisen.

 **CIMBER**
STERLING



BE-FASHIONABLE.COM: FÅ 9% RABAT PÅ DANSKE SMYKKEMÆRKER

Hos webshoppen www.Be-Fashionable.com kan du shoppe nogle af de bedste danske smykkemærker som f.eks.:

- Julie Sandlau
- Jewls CPH
- Izabel Camille
- Line&Jo
- Arena Copenhagen
- Carré
- Miss Bibi
- Sif Jakobs
- BeChristensen
- og mange flere

Du får 9 % rabat på hele varesortimentet. Skriv LOplus i notatfeltet på din ordre – så fratrækkes de 9 % i rabat, når din ordre bliver ekspederet.

Du betaler 0 kr. i porto, og der bliver svaret på kundehenvendelser indenfor max. 24 timer.

Besøg shoppen på www.be-fashionable.com.



Spar
9 %

På FOAs hjemmeside får du alle FOA-nyheder lige med det samme.

Har du en kollega, der fortjener ros? Tag et billede af hende eller ham, og send det til foa.dk med en kort **begrundelse**. Du kan uploade billedet på foa.dk/kollega eller sende det som vedhæftet fil til redaktionen@foa.dk. Skriv "Sådan kollega!" i emnefeltet.



konkurrence

Sådan, kollega!

Vind et gavekort

- Hver måned kårer vi en vinder, som vises på denne side.
- Vi sender et gavekort til indsenderen, som kan bruges til lidt hygge sammen med kollegerne. Gavekortet er til COOP Danmarks butikker og har en værdi af 500 kroner*.
- Billedet kan være et portræt, et gruppebillede eller vise en situation fra arbejdspladsen, hvor din kollega optræder.
- Vi præmierer den tankevækkende eller sjove begrundelse for, at netop din kollega skal have et klap på skulderen i næste nummer af bladet. Husk at komme med eksempler, der viser, at din kollega fortjener ros.
- Hvis du uploader billedet på foa.dk/kollega, så husk at skrive din e-mail-adresse. Ellers kan vi jo ikke kontakte dig, hvis du har vundet. ★

* Gavekort vundet i konkurrencer er skattepligtige. Derfor indbetaler vi 50 procent af gavekortets værdi som B-skat på vinderens vegne.



Det kan du finde på foa.dk

Web a-kassen

Efterlønnere kan fremover indsende deres halvårsrklæringer til web a-kassen. Du kan også bruge web a-kassen, når du skal indsende ydelseskort og ledighedserklæring eller ansøge om efterløn eller feriedagpenge. www.foa.dk/a-kasse/web-akassen

Kongres

Hvad skal FOA kæmpe for i de næste tre år? FOA er i gang med forberedelserne til kongressen, der afholdes den 17.-19. november. Debatten er åben på www.foa.dk/forbund/om-foa/foas-kongresser/kongres-2010

OK-nyheder på sms

Få de seneste nyheder om overenskomstforhandlingerne, som starter i november. Du skal bare sende en **sms til 1919** med teksten "foa".

Førstehjælp

Hvad kan jeg bruge min tillidsrepræsentant til? Dette og mange andre af de mest almindelige spørgsmål kan du få besvaret på FOA Førstehjælp. Se www.foa.dk/foa-foer-stehjaelp



76%

Så stor en andel af deltagerne i en afstemning på foa.dk siger, at de i høj grad mærker til **besparelser** i deres kommune. Se mere på www.foa.dk. Klik på Kommuner under pres.

PRØV
45 dage for kun
69,-

Overgangsalder uden hede- og svedeture

Når man først er kommet i overgangsalderen, er de fleste ikke i tvivl. Kroppen reagerer nemlig på de forandringer, der sker, og helt op til 75 % kan berette om gener, som påvirker hverdagen negativt. Specielt hede- og svedeture er noget af det, mange må døje med. Men det kan naturmidlet Menoflora løse på en helt naturlig måde.

Dokumenteret virkning

Menofloras effekt på hede- og svedeture er ikke kun noget, brugerne oplever. Det er også dokumenteret i en lang række studier, og produktet er i dag anerkendt af førende eksperter. Dette er også grunden til, at mange i dag anbefaler og bruger Menoflora. Specielt dem, som døjer med hede- og svedeture i overgangsalderen, vil opleve en stor forskel, når de begynder at tage et dagligt tilskud af Menoflora.

Det naturlige valg

Flere tager i dag ansvar for deres egen sundhed. Det er også en af hovedårsagerne til, at mange vælger at bruge Menoflora i overgangsalderen.

Menofloras virkning er 100 % naturlig og udelukkende baseret på planteekstrakter af Salvie, Sojabønner og Rødkløver, og så er det fremstillet under farmaceutisk kontrol i Danmark.

Styrker også knoglerne

Menoflora inderholder som noget specielt også D-vitamin, der styrker dine knogler gennem overgangsalderen. Det kan senere i livet vise sig at være vigtigt.

Læs mere på www.wellvita.dk

Menoflora

En god støtte gennem overgangsalderen

Det er ikke kun effekten på hede- og svedeture, der gør, at det er en god idé at bruge Menoflora i overgangsalderen. Menoflora virker på en lang række faktorer og kan derfor gøre det lettere for dig at komme gennem overgangsalderen. Bl.a. effekten på dine knogler er et vigtigt argument for at bruge Menoflora gennem hele overgangsalderen. Men også effekten på søvn og energiniveauet spiller en stor rolle for mange, der bruger Menoflora.



Prøv Menoflora i 45 dage for kun kr. 69,-

Et godt tilbud

Prøv Menoflora i 45 dage til under halv pris kun kr. 69,-* Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver anden måned får tilsendt friske forsyninger, som dækker det daglige behov i 2 måneder til en pris af kun kr. 139,50*. Du kan holde pause eller stoppe abonnementet præcis, når du ønsker det.

Bemærk!

Tilbuddet gælder kun 1 gang pr. person.

Bestil i dag

Menoflora kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på **www.wellvita.dk**. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.

*Der tillægges kr. 39,50 i porto pr. forsendelse

a-kassen

Dagpengeregler / Satser / Blanketter / Callcenter / Pjecer / Opdateringer / Service

Halvårs-erklæringer via web a-kassen

Efterlønsmodtagere, der ikke har arbejde ved siden af efterlønnen, kan vælge at udfylde et skema to gange om året i stedet for at indsende ydelseskort hver måned.

Indtil nu

Som efterlønsmodtager tilmeldt ordningen har du hidtil fået skemaet (AR 298) med posten, når det var tiden

at indsende det til a-kassen. Da den sidste halvårsperiode udløb i april, åbnede a-kassen for at udfylde skemaet via web a-kassen på www.foa.dk.

Fremover

Når den aktuelle halvårsperiode udløber den 24. oktober, vil du som efterlønsmodtager blive bedt om selv at gå ind og finde skemaet på web

a-kassen, udfylde og sende det til a-kassen senest den 10. november. Du vil få et personligt brev med en grundig vejledning om, hvordan du gør. Du vil også få tilsendt en pinkode til at logge ind med.

Derfor

Til januar stiger portoen fra 5,50 kroner til 8 kroner for et almindeligt brev. Hvis vi

skal holde udgifterne nede og dermed kontingentet, er a-kassen nødt til at spare på nogle områder. Når du sender skema ind via hjemmesiden, kan vi automatisere udbetalingen til dig.

Ring og bliv medlem

Bliv medlem af FOAs A-kasse – det betaler sig. Mister du dit job, koster det dyrt at stå uden a-kasse. Ring på telefon 46 97 37 00 mandag-torsdag kl. 8.30-20 og fredag kl. 16-20. Vi klarer indmeldelsen pr. telefon.

24. oktober

kan du udfylde næste ydelseskort på [web a-kassens hjemmeside](http://web.a-kassen.dk).

Nyt på hjemmesiden

Under menupunktet "Regler og pjecer" på web a-kassen på www.foa.dk har du nu mulighed for at få et samlet overblik over alle love, bekendtgørelser og vejledninger inden for a-kasseområdet.

Nyt job?

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

A-kasse-nyt

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

1.700 har skrevet til Støjberg om bøv

Vejen fra arbejdsløshed til job skal være mindre bøvlet. Under overskriften Væk med bøvlet, Inger opfordrede beskæftigelsesminister Inger Støjberg i foråret blandt andre ledige, a-kasser og jobcentre til at komme med gode ideer til at gøre det nemmere at komme i job.

Tre ud af fire forslag fra borgere

1.700 personer har skrevet til

Inger Støjberg, og tre ud af fire forslag er kommet fra borgere. Resten kommer blandt andet fra ansatte i jobcentre og a-kasser, herunder FOAs A-kasse. De temaer, som der især er kommet forslag inden for, er:

- rådighed og jobsøgning
- reglerne om vejledning og opkvalificering
- samtaler i jobcentre, hos a-kasser eller anden aktør

- dagpengereglerne
- dokumentationskrav, blanketter og data.

Forslagene bliver nu gennemgået for at se på mulighederne for at forenkle indsatsen i jobcentrene. Forslagene bliver skrevet ind i en samlet rapport og resulterer i et udspil fra beskæftigelsesministeren til mindre bøv

og bureaukrati.

Nyheder på mobilen

Sådan



I november går forhandlingerne om nye overenskomster på det offentlige område i gang. Følg slaget på din mobiltelefon.

Få nyheder fra FOA på din mobiltelefon.

Du tilmelder dig ved at sende en **SMS til 1919** med teksten: **foa**

FOA
FAGOGARBEJDE

Du kan også læse alle FOA-nyheder på www.foa.dk



Medlemspulsen

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

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

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

Medlemspulsvindere i september var:

Kroophold:

- Susanne Mathiasen, Svalevænget 2, Holstebro

Gavekort:

- Birgit Friis Lauridsen, Arendalsvej 24, Århus N
- Susanne Nielsen, Æblehaven 1, Skive
- Anja Mikkelsen, Øster Farimagsgade 85, 4. th., København Ø
- Lene Jensen, Kingosvej 74, Nykøbing Sjælland
- Vibeke Hannibalsen, Kamgårdsvej 17, Tommerup



Arbejdede du på deltid, da din arbejdsskade blev anerkendt?

– så skal du måske have mere i erstatning.

To nye domme fra Højesteret betyder, at Arbejdsskade-styrelsen ændrer praksis for deltidsansatte, som har fået en afgørelse om tab af erhvervsevne i en anerkendt arbejdsskadesag.

Hvis du arbejdede på nedsat tid, da du kom til skade eller blev syg af dit arbejde, skal din arbejdsskadesag måske genoptages.

Hvilke sager drejer det sig om?

- Du var ansat på deltid på det tidspunkt, hvor du kom til skade eller blev syg af dit arbejde
- Din sag skal være anerkendt

Praksisændringen kan have betydning for arbejdsskader, der er opstået den 1. april 1978 eller senere.

Hvad betyder det for dig?

Hvis den nye praksis gælder for dig, kan det betyde, at du skal have en højere erstatning. Hvis vi genoptager din sag, er det dog ikke ensbetydende med, at du vil få mere i erstatning. Genoptagelsen er derimod en garanti for, at vi behandler din sag og vurderer fastsættelsen af erstatningen en gang til.

Hvad skal du gøre?

Hvis du mener, at du er omfattet af den nye praksis, vil vi bede dig skrive til os og henvise til dit sagsnummer og "Højesteretsdom om deltid". Du kan printe og udfylde en blanket fra vores hjemmeside, www.ask.dk/deltidsdom

Brevet eller blanketten skal du sende til:

Arbejdsskadestyrelsen
Sankt Kjelds Plads 11
2100 København Ø

Har du spørgsmål?

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte vores hotline på tlf. 7220 6490. Telefonen er åben mandag og torsdag fra 9-15 samt tirsdag, onsdag og fredag fra 9-12.

Du kan læse mere om Højesterets dom på vores hjemmeside, www.ask.dk/deltidsdom

Venlig hilsen
Arbejdsskadestyrelsen

Vi mangler social- og sundhedsassistenter, sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

ActivCare®
Vikarer til hele sundhedssektoren

København	☎ 70 20 30 00	Aalborg	☎ 96 31 80 71
Roskilde	☎ 46 31 01 20	Odense	☎ 63 12 80 00
Århus	☎ 86 13 24 44	Kolding	☎ 75 10 12 80

www.activcare.dk



Besøg vores hjemmeside og ring og få en snak om dine muligheder for at blive vikar hos det foretrukne vikarbureau inden for sundhedssektoren.

☎ **39 69 10 89**

www.personalegruppen.dk

Direkte i din mailbox

Abonnér på FOAs nyhedsbrev og få et hurtigt overblik over de vigtigste FOA-nyheder.

Du får også nyt om temaer, debatter og konkurrencer på FOAs hjemmeside.

Nyhedsbrevet kommer en gang om måneden.

Tilmeld dig på www.foa.dk/Forbund/Nyhedsbrev

Her kan du også læse om andre nyhedsbreve, som du kan abonnere på.



FOA
FAGOGARBEIDE

Du kan også læse alle FOA-nyheder på www.foa.dk

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om morgenmaden, som er **fundamentet for et godt arbejdsliv**. Se her, hvordan du på en nem måde gør din morgenmad værd at stå op til ★

Morgenmad med æbler

Fyld maven med groft brød eller grød og frugt. Det giver længere tids mæthed, og så er det lettere at undgå fristelser som hurtige og knap så sunde kager og snacks om formiddagen.

Havregrød med kokos og æble

- 1 æble

1 portion havregrød:

- 1 dl havregryn
- 2 ½ dl letmælk eller minimælk
- 1 ½ spsk kokosmel
- et drys salt

Vask æblet og skær det i både. Skær kernehuset væk og skær æblet i små stykker.

Havregrød: Rør havregryn, mælk, kokosmel og salt sammen i en gryde. Bring det i kog, og rør over hele grydens bund.

Spis varm havregrød med æble på toppen. Drik evt. te og juice til.



Ristet rugbrød med æblemos

- 1 skive groft rugbrød

Æblemos til ca. 8 portioner:

- 1 kg æbler
- ca. 1 dl vand
- ca. 100 g sukker
- evt. 1 hel kanelstang eller ½ vaniljestang eller 2-3 kardedommekapsler eller 2 hele stjerneanis

Tilbehør til hver portion:

2-3 spsk yoghurt naturel 10 % (fast græsk type)

Drikke: te eller kaffe

Æblemos: Skræl æblerne, skær dem i både og skær kernehusene væk. Kog æblerne 5-10 min. med lidt vand under låg til

de er møre. Mos dem med et pisseris eller en stavblender. Smag den varme mos til med sukker. Mosen kan koges med et stykke kanel, vaniljestang, kardedomme eller stjerneanis.

Lav evt. te eller kaffe.

Ristet rugbrød: Rist rugbrød på en tør pande eller brødrister. Spis brødet med æblemos og yoghurt.

Er du for træt til at spise morgenmad, så tag et stykke frugt for eksempel et æble eller en banan og rugbrød eller andet groft brød med, til når sulten melder sig.



mad med klinken



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



Pak madpakken godt ind

Brug ikke skraldeposer eller indkøbsposer som emballage til mad. Du kan nemlig risikere, at emballagen afgiver skadelige stoffer til maden. Sølvpapir er miljøbelastende og bør derfor ikke bruges til indpakning. Pak i stedet madder og sandwiches i madpapir og genbrug eventuelt en pose fra en pakke rugbrød – eller kom maden i en tætsluttende madkasse.



Mad på farten

Gå efter de danske æbler, når du skal have noget hurtigt at spise. Intet overgår æbler, som er robuste og som skabt til at tage med på arbejde. Og de danske æbler er verdens bedste. I oktober og de næste måneder er der de danske Ingrid Marie, Elstar og Gala. Kom dem i en kurv på bordet og lad æbleduften sprede sig.

Hvis æblerne er blevet lidt runkle, kan man koge æblemos. Brug æbler rå eller som mos til morgenmaden. Æblemos kan opbevares i flere dage i køleskabet, så lav en stor portion.

det sker

Brønderslev

Seniorklub. I Brønderslev Lokalkarkiv sørger Poul Erik og Poul Erik for at bevare fortiden for fremtiden. De vil gerne vise os arkivet og fortælle herom 19. oktober. Vi mødes ved arkivet i Mejerigade 9 kl. 14. Tilmelding senest 12. oktober. Husk besøget på Kokkeskolen i Aalborg 9. november. Der er afgang fra banegården kl. 10.15. Pris pr. deltager 100 kr. Tilmelding senest 31. oktober.

Venlig hilsen p.b.v. Ellen Hermansen

ter for 1 år. Indkomne forslag, skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 20. oktober kl. 12. Revideret regnskab samt indkomne forslag ligger til gennemsyn i afdelingen 7 dage før generalforsamlingen og på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan afhentes i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen eller ses på afdelingens hjemmeside. Seneste og bindende tilmelding til spising er 18. oktober på tlf. 98 51 21 11.

P.b.v. formand Kenn Andreasen

Horsens

Juletræ 5. december på Scandic Hotel Bygholm Park: Juletræ både formiddag og eftermiddag. Læs nærmere om det i FOA lokal nyt, som er udkommet eller på vores hjemmeside www.foa.dk/horsens.

Venlig hilsen Kirsten Jensen

Silkeborg-Skanderborg

Pensionsrådgivning Silkeborg. Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA-kontoret, Dal-

gasgade 24, Silkeborg, 11. og 25. oktober kl. 12-14.30. Såfremt du ønsker at tale med vejlederen, kan du træffe aftale om tidspunkt på tlf. 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg. Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 28. september kl. 13-15.30. Såfremt du ønsker en samtale kan der laves aftale med PenSam på tlf. 44 39 33 31. **Kursus.** Picasa-billedbehandling 3. november. Kurset foregår i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg fra kl. 8-16. Tilmelding på tlf. 46 97 20 17.

Datalogikken. Efterårs-åbningsstider: torsdage i ulige uger fra kl. 17-20. 30. september almindelig åbning. 14. oktober temaaften: Beskyttelse af pc. 28. oktober almindelig åbning. 11. november temaaften: Sikker internethandel. 25. november almindelig åbning. 9. december temaaften: CV/Jobbank. Det er gratis at benytte datastuen, så bare mød op i Dalgasgade 24, Silkeborg.

Seniorklubben arrange-



Tillidsrepræsentant?
Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk - dit værktøj i hverdagen

TILLIDSZONEN

rer lokalhistorisk foredrag 4. oktober kl. 14 - pris 30 kr. Tilmelding på tlf. 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet.

Odense

Gruppe D. Foredrag 14. oktober kl. 14 på Tolderlundsvej 7, hvor bestyrelsen indbyder til et par hyggelige timer sammen med Anders W. Bertelsen, der kommer og fortæller om fynske dialekter. 20. oktober kl. 13 i FOA Vesterbro afholder klubben sit 30 års jubilæum, og vi ville gerne holde et brag af en fest, men da pengene i klubben er små, nøjes vi med lidt mindre, der serveres en 3-retters menu med en ½ fl. vin pr. person. Vi synger nogle sange, og Joan spiller op til dans. Så mød op med godt humør,

så skal vi nok få en festlig dag. Pris 150 kr. Tilmelding senest 14. oktober. 11. november kl. 14 er der igen foredrag på Tolderlundsvej 7. Klubben har været så heldig at få pensioneret kriminalchef Erling Bott til at komme og fortælle om sin tid som bodyguard for en del af kongehuset og om sine 23 år i Kriminalteknisk afdeling.

Seniorklub Gruppe Y.

Gunnars Optimister underholder med sange, vi kender og kan synge med på 12. oktober kl. 10-13. Indbetaling kl. 9.30-10 til Ribe: Medlemspris 200 kr. og ikke-medlemmer 260 kr. samt rest til 2-dagstur til Bad Bramstedt 500 kr. 20 års jubilæumsfest 23. oktober kl. 17-23, hvor vi skal have lidt godt at spise og hygge os med god musik.

Hilsen gruppe Y, Inge Egeberg

Frederikssund

Vinsmagning 13. oktober kl. 13.30 i FOA Huset. Henning Pederesen fra Rødovre holder foredrag om vine fra Sydfrankrig. Vi skal smage på de dejlige 'dråber', og Henning

viser ligeledes lysbilleder fra området. Deltagerpris: 60 kr. pr. person. Billetter til denne spændende eftermiddag kan købes på de forudgående møder. **Den politiske temperatur** et år efter valget. 17. november kl. 13.30 i FOA Huset kommer Lone Møller og fortæller om sit mangeårige liv i Folketinget og tager temperaturen på klimaet ude i kommunerne.

Nordvestsjælland

Social- og Sundhedssektoren. Ordinær sektorgeneralforsamling 23. november kl. 19 i Asnæs Forsamlingshus, Esterhøjvej 26. Dagsorden ifølge lovene. På valg: sektornæstformand for 4 år, 2 sektorbestyrelsesmedlemmer for 4 år, 1 sektorbesty-

Få nyheder fra FOA direkte i din mail:
www.foa.dk/Nyhedsbrev

FOA udsender et nyhedsbrev fast 11 gange årligt svarende til fagbladets udgivelser.

FOA-afdelinger

FOA - Fag og Arbejde
Staunings Plads 1-3,
1790 København V.

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

Kontortid:

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

FOA-afdelinger:

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

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

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



Lærebøger?

Få op til 25 procent i rabat.
Ring til din FOA-afdeling.

relsesmedlem for 1 år,
1 sektorbestyrelses-
suppleant for 2 år,
1 sektorbestyrelses-
suppleant for 1 år. Forud
for sektorgeneralfor-
samlingen er der spis-
ning kl. 17.30, tilmelding
nødvendig til afdelingen
senest 9. november på
tlf. 46 97 14 77. **På
gensyn, sektorfor-
mand Anne Juul**

Midtsjælland

Hvis tårer var guld. Tan-
kevækkende teater-
stykke 5. oktober om
vold i alle dens groteske
former – med bl.a. Su-
sanne Lana. Læs mere
på hjemmesiden. Gratis
adgang.

Udbrændt på arbejdet?

Kom og hør Pernille Ro-
senkrantz Theil 7. okto-
ber om at være ud-
brændt på arbejdet –
og om at vende tilbage.
Læs mere på hjemme-
siden.

Hvordan overlever man med en teenager i huset?

Foredrag 1. no-
vember – læs mere på
hjemmesiden.

Det tyrkiske landkø- ken.

Deltag i kurset og

overrask din familie med
nye, lækre retter! Læs
mere på hjemmesiden.

Kandis-koncert i Tysk-

land 10.-12. december.
Oplev Kandis og Butter-
flies på en 3-dages tur i
Lindstow. Prisen er
1.100 kr. for medlem-
mer af FOA Midtsjæl-
land – for ledsager
1.585 kr. Tillæg for en-
keltværelse 510 kr. Til-
melding og betaling til
Gunner Olsen på tlf. 50
92 58 72 senest 1. ok-
tober. Læs mere på
hjemmesiden.

Pc-kurser i efteråret –
læs mere på hjemmesi-
den – lær mere om in-
ternet og mail samt pc
for begyndere.

Julemarked i Rostock

1. december. Vi kører
fra Japanvej 2 i Slagelse
kl. 6.30 og fra Byagervej
i Fuglebjerg ved hallen
kl. 6.50. Vi skal sejle
kl. 9, og vi spiser mor-
genmad ombord på fær-
gen. Ved ankomsten til
Rostock besøger vi
grænsebutikkerne og
kører derefter til jule-
markedet. Vi skal sejle
fra Rostock kl. 17, og vi
spiser middag om bord.
Vi er i Slagelse ca. kl. 21.

Pris for medlemmer 250
kr. og ledsager 300 kr.
Prisen dækker buskør-
sel, morgenmad, mid-
dag med en øl, vand
eller et glas vin. Tilmel-
ding og betaling starter
15. september og slut-
ter 9. november. Der er
plads til maks. 50 delta-
gere. Tilmelding på tlf.
46 97 19 70 eller mail
midtsjaelland@foa.dk.
Julefrokost 8. decem-
ber kl. 13. Til frokosten
serveres øl, vand og
snaps. Pris for medlem-
mer 150 kr. og for led-
sager 200 kr. Husk en
julegave til 25 kr. Tilmel-
ding og betaling på tlf.
46 97 19 70 eller mail
midtsjaelland@foa.dk
senest 23. november.

**Teknik- og Servicesek-
toren** holder medlems-
møder med bixsemad
11., 12. og 13. oktober –
læs mere på hjemmesi-
den.

Seniorene i Ringsted.

Løvfaldstur 7. oktober
kl. 11.15. Vi skal ned til
Frederik den 2. i Slagelse
og spise middag. Der-
efter tager vi til Anders-
vænges Museum og
slutter af med eftermid-
dagskaffe på Kongskilde
Friluftsgård. Pris 200 kr.
pr. person. Tilmelding på
tlf. 29 21 04 74. Vi kører
fra det gamle FOA-hus

Få nyheder på SMS

Få nyheder fra FOA
på din mobiltelefon,
bl.a. om OK-2011.

Tilmelding:

Send SMS til 1919
med teksten:
foa

Afmelding:

Send SMS til 1919
med teksten:
foa stop

på Østre Parkvej 2 G i
Ringsted. **Generalfor-
samling** 4. november
kl. 13.30 med efterføl-
gende bankospil. Husk
en pakke til ca. 25 kr.
Julefrokost 2. decem-
ber kl. 13.

Seniorene i Slagelse.

Vintermode 13. oktober
kl. 14. Vi får besøg af
Annas Mode, som viser
og fortæller om tøj til
damer og herrer.

PMF afd. 1

Generalforsamling 28.
oktober kl. 18-21 på
Buddinge Hovedgade
205, Søborg. Spisning
fra kl. 17. Dagsorden
udsendes til alle mem-
ber medio oktober.
Tilmelding til afdelingen
på tlf. 46 97 31 01 med
angivelse af cpr-nr. se-
nest 22. oktober.

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Svendborg: 46 97 27 27
svendborg@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
**Trafikfunktionærernes
Fagforening:** 46 97 28 80
trafik@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk
Lokalkontor i Odde: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2,
Postboks 282,
3520 Farum

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

om bladet

Forsideillustration:

Lizette Kabré



Medlem af
Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens
Mediekontrol

Oplag: 205.565/1. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
17. september

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
og Mark Nixon, mlix@foa.dk
December-nummeret:
28. oktober

Annoncer:
DANSK MEDIAFORSYNING
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
November-nummeret:
18. oktober

Udgiver:



Stauings Plads 1-3,
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 22 90
www.foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



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

Der er en version til hver af FOAs
fire sektorer: På forsiden øverst
til venstre står der, hvilken ver-
sion af bladet der er tale om.
Hvis du får en forkert version
af bladet, så giv besked til din lo-
kale FOA-afdeling, som vil sørge
for at registrere dig rigtigt.

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 den 11. oktober.**

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinderen af quizen i fag og arbejde nr. 9 blev **Charlotte Bay Jensen, Greve**

1. Hvor mange FOA-medlemmer melder sig i gennemsnit syge hver dag?

- A: 10.000
- B: 15.000
- C: 20.000

2. Hvor meget steg Thomas Friis, ansat i Holbæk Svømmehal, i løn, da han meldte sig ind i FOA?

- A: 3.570 kr.
- B: 2.345 kr.
- C: 1.060 kr.



3. Hvor mange af FOAs medlemmer holder aldrig eller sjældent spisepause?

- A: 12 procent
- B: 17 procent
- C: 22 procent

4. Hvilken betydning har det ifølge overlæge Bo Netterstrøm, at buschauffører sidder sammen og spiser, frem for at tage sig en klemme alene ved endestationen?

- A: Ingen
- B: De tager på
- C: Stresshormonerne i kroppen falder

5. Hvor længe er der afsat penge til seniorstillinger?

- A: Til 2011
- B: Til 2012
- C: Til 2013

6. Fra hvilken alder er der mulighed for at få en seniorstilling?

- A: Fra 50 år
- B: Fra 52 år
- C: Fra 54 år

7. I dette nummer kan du deltage i en ny foto-konkurrence, der hedder 'Sådan, kollega! Hvad går den ud på?'

- A. At fange en kollega i en sjov arbejdssituation
- B. At sætte spot på en kollega, der fortjener ros
- C. At vise hvordan man udfører en særlig vanskelig opgave

8. Hvordan kan du få de seneste nyheder om overenskomstforhandlingerne på sms?

- A. Ringe til Dennis K og oplyse navn og adresse
- B. Sende en sms til din lokalafdeling med teksten 'OK'
- C. Sende en sms til 1919 med teksten 'foa'

9:

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

- A. Dennis Kristensens frokosttallerken
- B. En salamander på lur bag en træstub
- C. En sosu-hjælper, der sidder på en trappe

Du kan også finde quizen på www.foa.dk/quiz
Klik på de rigtige svar senest den 11. oktober.



Vandt du en præmie i **krydsogtværsen** i september? Se på foa.dk/fagbladet. Her finder du også løsningen.

det sker i oktober

1. oktober

Nye regler om arbejdsmiljøsamarbejde træder i kraft. Formålet er at styrke samarbejdet om sundhed, trivsel og sikkerhed på arbejdspladserne.

9.-10. oktober

Landsselevaktivitet i Vejle. Temaet er sundhedsfremme. Mere info på www.foa.dk/forbund/elever.

11. oktober

Social- og sundhedssektoren udtager overenskomstkrav.

18.-24. oktober

Skolernes efterårsferie. Rækker feriefinanserne ikke til de store armbevægelser, kan du finde gratis, billige og børnevenlige aktiviteter på www.sjovforborn.dk og www.kulturnaut.dk.

30.-31. oktober

Har du en tillidsrepræsentant i maven? På Esbjerg Højskole kan du få svaret. Gentages i november i Helsingør. Mere info i din afdeling.



Meld dig
ind i Forbrugs-
foreningen på
fbf.nu

Optjen bonus og spar penge hver dag!

Som medlem af Forbrugsforeningen kan du spare penge hver eneste dag – hele året rundt! Det kan du, fordi du med et betalingskort fra Forbrugsforeningen optjener bonus på alt, hvad du køber – fra dagligvarer til tøj, møbler, værktøj, hårde hvidevarer, TV, rejser, byggematerialer, computere, briller, benzin, mobiltelefoni og meget mere i stort set alle brancher.

På forbrugsforeningen.dk kan du se de mange handelssteder, hvor du kan bruge dit betalingskort fra Forbrugsforeningen og få bonus.



Et udvalg af de mere end 4.500 steder hvor du kan betale med dit betalingskort fra Forbrugsforeningen.

Tilbud til
alle FOA
medlemmer!

Afsender:

FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3
1790 København V

41007 fag og arbejde

Bliv efterårsklar - og spar op til 33%

praxis[®]

... gør din dag behagelig

Softshell-jakker

Super smarte jakker med mange detaljer. Bl.a fleecefor, vandtætte lynlåse og aftagelig hætte i en funktionel og slidstærk strækkvalitet. Jakken er åndbar, vind- og vandafvisende og kan bruges hele året.

– Et virkeligt kvalitetsprodukt, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.

2 stk.
Kun kr. 800,-

Model 21224

Unisex softshell-jakke
Farve/størrelser:
Sort + Marine - str. XS - 4XL
Rød - str. XS - XXL

kr. 499,-



Model 21225

Dame softshell-jakke
Figursyet for perfekt pasform
Farve/størrelser:
Sort + Rød - str. XS - 4XL
Marine - str. XS - XXL

kr. 499,-



Regntøj

Et slidstærkt og åndbart regnsæt som er vind- og vandtæt. Fremstillet i en særlig god kvalitet med mange praktiske detaljer, hvilket gør det velegnet til alt lige fra cykelturen til og fra arbejde over gåturen på en blæsende dag ved stranden eller til jobbet, der kræver, at du er ude i alt slags vejr. – Unisex modeller til damer og herrer.

Model 98742

Unisex regnjakke
XS - 3XL

kr. 399,-

Model 98743

Unisex overtræksbuks
XS - 3XL

kr. 299,-

Sætpris
kun kr. 599,-



Fleece-trøjer

Super blød og lækker fleece-kvalitet der holder faconen - selv efter mange vask. Gennemgående lynlås og lynlås ved lommer. Regulérbare snorestopper fornedet.

2 stk.
Kun kr. 400,-

Model 98808

Dame fleece-trøje
Figursyet for perfekt pasform.

kr. 299,-

Model 98814

Unisex fleece-trøje

kr. 299,-

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 30.10.10 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

Bestil på 97 12 82 82 eller ww.praxiswear.dk

- hvor du kan se hele kollektionen med beklædning og fodtøj - til arbejde og fritid!

Praxis A/S
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning