

Fagbladet **FOA**

7

SKRIDT
til efteruddannelse
SIDE 43

tema:

**FAGLIG UDVIKLING
LEVER AF KRITIK**

Medarbejderne trives,
når fagligheden er i top
SIDE 34

**KNIVDRAB KRÆVER
HANDLING**

Offentligt ansatte skal sikres et voldsfrit
arbejds miljø
SIDE 14

**MANGLER VIDEN
OM BORGERES SEXLIV**

Seksualitet er ikke et obligatorisk fag
SIDE 22

Michelle Slot blev skadet på jobbet

FYRET PÅ SMS

Nye eksempler på horrible vilkår i privat hjemmepleje

SIDE 10



Stop pleje-fuskerne

Fagbladet FOA kan afsløre endnu et privat hjemmepleje-firma i at udsætte de ansatte for horrible forhold. I Nødkald Hjemmeservice, der huserer i flere sjællandske kommuner, må medarbejderne bl.a. kigge langt efter løn under sygdom, aften- og nattillæg, ansættelseskontrakter og beskyttelse af gravide og arbejdsskadede. Firmaet er blot ét af de 480 firmaer, der er godkendt inden for fritvalgsordningen til at levere personlig pleje og praktisk bistand. En branche, som ser ud til at have en vis tiltrækningskraft på fuskere og sjuskere. Inden for de seneste par måneder har Fagbladet FOA afsløret både Tryghedsplejen og Cenz/Midtjysk Pleje i særdeles urent trav. Spørgsmålet er, om det overhovedet kan lade sig gøre at tjene penge på pleje af ældre og handicappede uden samtidig at gamble med de basale lønmodtagerrettigheder.

Med mindre firmaet har mange penge på kistebunden og kan udnytte stordriftsfordele, er der desværre en stor risiko for, at de ansatte kommer til at betale prisen for en alt for skrabet kommunal prissætning og alt for lave bud fra firmaets side. Og det er ikke rimeligt. ^H

Gitte Hejberg



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

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

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

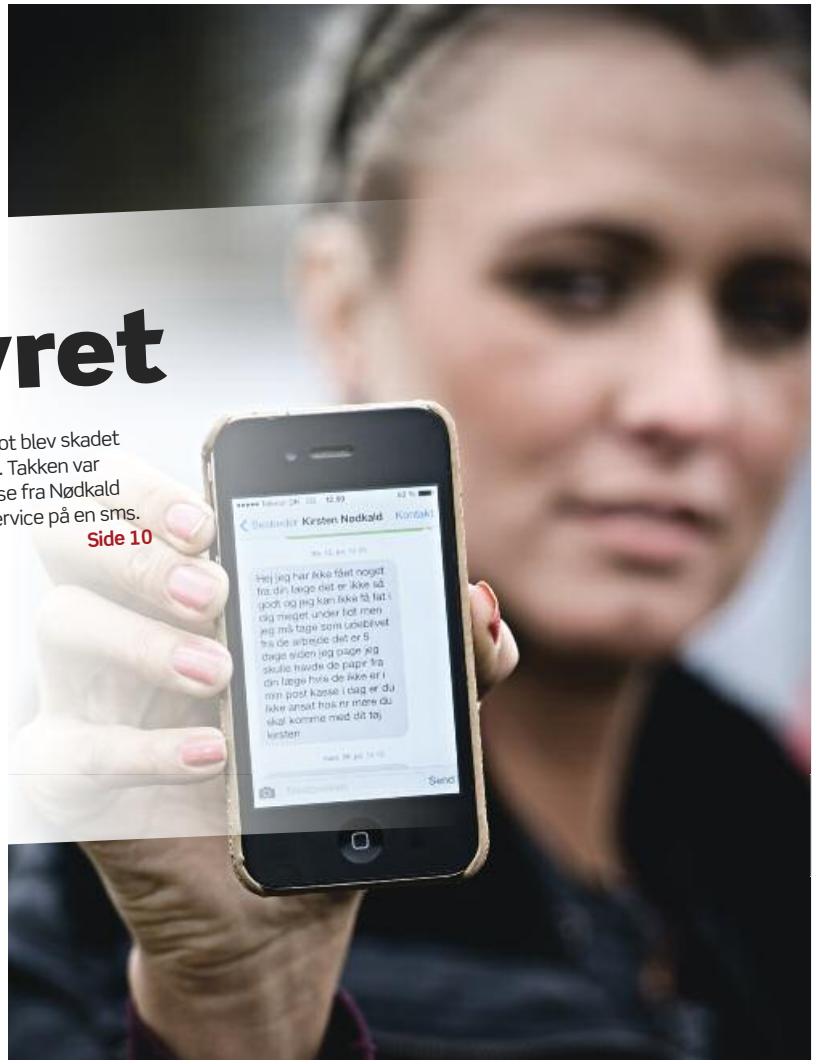
Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20

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

Fyret

Michelle Slot blev skadet på arbejde. Takken var en opsigelse fra Nødkald Hjemmeservice på en sms.

Side 10



ØVELSE GØR MESTER

Århus Social- og Sundhedsskole tilbyder undervisning i, hvordan man behandler svært overvægtige.

Side 16

Du får en præmie



– hvis du udskyder din efterløn mindst to år.

Side 45



Nåle fik gang i Peters ben

Sosu-assistent Connie Rodians nåle gør underværker i hjemmeplejen.

Side 28

tema
faglig udvikling

Sparring gør stærk

Arbejds miljøet er truet, når den faglige udvikling går i stå.

Side 34-41

I hvert nummer

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

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

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

Signe Højgaard
journalist
signe.hojgaard@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Sophie Holland
Journalist-praktikant
soho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 31

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

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

nyt

25

procent. Så stor en andel af lønmodtagere over 60 år føler sig tvunget til at trække sig fra arbejdsmarkedet, selvom de gerne ville være blevet i job.

Kilde: Yougov-undersøgelse for Ældresagen.



Vi kan ikke sige, at det er ulovligt, så snart vi kommer under 80 kr. i timen, for det siger vores lov om mindsteløn. For den lov har vi ikke.

SØREN KAJ ANDERSEN, ARBEJDSMARKEDSFORSKER VED FAOS, TIL ALTINGET.DK

Overenskomst med Tryghedsplejen

Det private plejefirma Tryghedsplejen og FOA har indgået overenskomst. Det betyder, at en sosu-hjælper i Tryghedsplejen sikres en løn, der for tiden udgør 142,46 kroner i timen inklusive tillæg. Dertil kommer blandt andet feriepenge, løn under barselsorlov og sygdom samt pension.



Foto: Jørgen True

Prisvindere. Hjemmeplejen i Slagelse Kommune har vundet Arbejdsmiljørådets Arbejdsmiljøpris for ny guide til, hvordan man forflytter borgerne. Guiden, der er nem at gå til via smartphone og pc, bruges blandt andet, hvis en borger ændrer funktionsniveau.

Bliver I flere eller færre?

Er der fortsat udsigt til nedskæringer i 2014? Fire medlemmer svarer på, om de forventer flere eller færre kolleger i det kommende år.



Helle Lowe, bogbuschauffør, Randers Bibliotek

Ned ad bakke

Vi bliver færre. Det går stærkt ned ad bakke, og vi har rigtig meget stress. Fra at være fuldtids i bogbussen, er jeg nu også på vagt i filialerne. Jeg tror, der kommer mere af, at de bruger teknik-service personale til HK-arbejde.



Pia Paaske, sosu-hjælper, Lindevejcentret i Faxe

To til aktiviteter

I forslaget til budgettet for 2014 var der planer om at spare på aktiviteterne for de ældre, men det blev ikke vedtaget. Sikkert fordi det var valgår. I stedet er der opnormeret med to stillinger som aktivitetsmedarbejdere, der skal køre rundt på centrene.



Jane Vinstrup, rengøringsassistent, Løjtegårdsskolen i Dragør

Skolereformen

Jeg ved, vi bliver færre på grund af skolereformen. Vi har fået at vide, at nogle SFO'er bliver lukket, det rammer også rengøringen. Lige nu har vi ansættelsesstop, og ledige stillinger bliver ikke genbesat.



Vibeke Nolde, dagplejer, Middelfart Kommune

82 færre på et år

Siden starten af 2012 er vi gået fra at være 186 dagplejere til 104 ved udgangen af 2013, og vi vil nok yderligere miste 3-4 stillinger i yderområderne. Til gengæld har der været vækst i antallet af private børnepassere.

FOA vil have styr på mikro-fleksjob

Kommunerne skal holde op med at misbruge mikro-fleksjob til at skaffe **indtægter fra statskassen**, lyder det fra FOA. I Randers har de fundet en løsning.

Af Rikke Gundersen ■ foto: Niels Åge Skovbo



Fleksjobbere skal sikres ansættelse svarende til deres reelle arbejdsevne. Sådan lyder det fra FOA, som netop har haft foretræde for Folketingets Beskæftigelsesudvalg for at pege på den stigende udbredelse af de såkaldte mikro-fleksjob.

Kommunerne har en økonomisk interesse i at ansætte langtidsledige i mikro-fleksjob frem for almindelige fleksjob, da det giver større statsrefusion. FOA har dokumenteret, at mindst fem kommuner gør brug af den kreative idé og suger penge ud af statskassen.

Ideen startede i Randers. Men her har kommunen indgået et samarbejde med de faglige organisationer, og netop den løsning, peger FOA på over for Beskæftigelsesudvalget.

53-årige Tove Christensen er ansat i et **mikro-fleksjob** som husassistent i arbejdsmarkedsafdelingen i Randers Kommune. Hun holder blandt andet køkkenet og mødelokalerne rene.

“Vi har et fællesudvalg med kommunen med fælles etiske holdninger, så kommunen ikke i samme grad misbruger reglerne. Aftalen er, at FOA er med inde over hver gang, der bliver ansat en i et mikro-fleksjob,” siger **Hanne Tinggaard**, næstformand i FOA Randers.

Tove Christensen, som har fået et mikro-fleksjob som husassistent i Randers Kommune, er glad for jobbet, selv om det kun er fem timer.

“Det giver mig en tilfredsstillelse, at jeg føler, der er brug for mig. De ting, jeg laver, er til gavn for folk,” siger hun. ■

rikkegundersen@gmail.com



Aftalen er, at FOA er med inde over hver gang, der bliver ansat en i et mikro-fleksjob.

HANNE TINGGAARD, NÆSTFORMAND I FOA RANDERS

84

Så mange er foreløbig ansat i mikro-fleksjob i Randers Kommune.

[bag om ordet]

Mikro-fleksjob er fleksjob på ganske få timer, oftest omkring fem timer om ugen.

Snablen i statskassen

Kommunen får ingen statsrefusion, efter en ledig har fået ledighedsydelse i 18 måneder. Når personen i stedet kommer i fleksjob, skal kommunen kun betale løn for de timer personen arbejder, mens staten betaler 65 procent af resten af fleksjob-ydelsen.

Færre assistenter på sygehusene

Store forskelle på afdelingers brug af social- og sundhedsassistenter.

Af Britta Lundqvist

612 fuldtidsstillinger som social- og sundhedsassistent er forsvundet fra sygehusene de seneste fem år. Men der er stor forskel fra afdeling til afdeling, viser en undersøgelse, KORA – Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning – har gennemført for FOA.

“Rapporten bekræfter det, vi længe har gået og sagt. Det er sørgeligt rigtigt, at man ikke har det antal social- og sundhedsassistenter på sygehusene, som man havde tidligere,” siger formand for Social- og Sundhedssektoren **Karen Stæhr**.

KORA har interviewet ledere, sygeplejersker og sosu-assistenter på fire afdelinger, hvor der er store forskelle på, om sosu-assistenterne har mistet opgaver og stillinger. På en afdeling var der tidligere flest assistenter, men når der bliver en assistent-stilling ledig, ansættes der nu en sygeplejerske.

Opkvalificering til fremtiden

I Fælles Akut Modtagelse, FAM, på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg er social- og sundhedsassistenter både en del af nutiden og fremtiden.

“Assistenterne er dedikerede til hele den basale sygepleje, og i stedet for at afskrive dem, har vi valgt at klæde dem på til at arbejde på FAM. Når de er lært op, er der ingen begrænsninger,” siger ledende oversygeplejerske **Christian Jørgensen**.

Her er det heller ikke automatik, at en ledig stilling går til en sygeplejerske.

“Det er ikke svært at rekruttere sygeplejersker, men vi kigger på opgaven og vurderer, hvad der giver bedst mening for os, og i år har vi ansat en ny social- og sundhedsassistent,” siger Christian Jørgensen. H

brlu@foa.dk



18

procent udgør sosu-assistenterne af plejepersonalet på hospitalerne. I 2008 var der 22 procent.

Kilde: Rapporten 'Social- og sundhedsassistenter på sygehuse'

Flest i psykiatrien

Fordelt på afdelinger er der flest sosu-assistenter på psykiatriske sengeafdelinger, hvor der er 34 procent. Færest er der i ambulatorier og skadestuer.



Læs mere

Rapporten 'Social- og sundhedsassistenter på sygehuse' på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

Arbejder i team

Medarbejderne i fælles akutmodtagelsen på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg bliver inddelt i team, hvor man er toprænet i to specialer, men kan varetage de basale observationer af den akutte patient i hele akutmodtagelsen.



Satser på sosu-assistenter

På Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg er sosu-assistenterne **opkvalificeret** til fremtiden i Fælles Akut Modtagelse.

Af Britta Lundqvist H foto: Robert Attermann



Social- og sundhedsassistent **Bastian Petersen** stikker rutineret nålen i håndledet på den ældre kvinde i sengen for at lave en agas arteriel blodprøve, der måler, hvordan patienten ilter blodet.

“Den giver et godt billede af, hvordan hun har det,” forklarer han.

Han arbejder på FAM – Fælles Akut Modtagelse – på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg. Sammen med kollegerne har han været igennem et uddannelsesforløb, så hans faglige kvalifikationer følger med udviklingen. Der er sket meget, siden han startede som elev på sygehuset i 2001.

“Det var rigtig godt at få

Alle sosu-assistenten har fået **efteruddannelse**. Bastian Petersen er ved at undersøge, hvordan patienten ilter blodet.

uddannelsen frisket op og få fyldt noget nyt på,” fastslår Bastian Petersen.

Forandringsparate

FAM har gennemført et fælles uddannelsesforløb for social- og sundhedsassistenter og sygeplejersker, hvor de efter en afsluttende prøve får diplom. Alle har nu været igennem uddannelsen.

FAMs egne læger og sygeplejersker har stået for undervisningen i de forskellige akutte patienttyper, for eksempel patienter med åndenød, brystsmerte, mavesmerter, sår, feber, forgiftning og frakturer.

“Social- og sundhedsassistenterne hentede materialerne, før kurset startede. Vi er

meget motiverede og vil gerne være med til forandringerne på FAM,” siger tillidsrepræsentant **Pia Skov**.

Vigtigt med rollemodeller

På en stue har social- og sundhedsassistent Jette Thomsen taget imod en ny patient, og social- og sundhedsassistentelev Anne Mette Nissen står ved siden af, mens Jette tjekker patientens blodtryk.

Uddannelsen af elever er højt prioriteret på afdelingen.

“Vi har en kæmpe uddannelsesforpligtelse også for sosuelever, og de skal have rollemodeller,” fastslår ledende oversygeplejerske **Christian Jørgensen**. H

brlu@foa.dk

Sakset fra foa.dk

02.12.

Usagligt fyret får 300.000

Retten i Aarhus har tilkendt en tidligere billetkontrollør i Aarhus en erstatning på 300.000 kroner. Trafik-selskabet Midttrafik havde beskyldt ham for at have truet en kollega på livet.

02.12.

Billigere forsikringer

Nu kan du som medlem af FOA få nye tilbud på forsikring i pensions-selskabet PenSam – for eksempel indboforsikring, bilforsikring, husforsikring, ulykkesforsikring og en særlig indboforsikring for elever til 1.000 kroner om året.

26.11.

Færre fejl skal registreres

Sundhedsministeren giver Københavns Kommune lov til at skære ned i rapportering af utilsigtede hændelser for at mindske papirvældet. Forkert sted at tage fat, mener FOA.

25.11

Kludder med arbejdstid gav millioner

Over 2,3 millioner kroner. Så meget skal en række tidligere og nuværende social- og sundhedsmedarbejdere på Odense Universitetshospital have udbetalt, fordi sygehuset har kludret med deres arbejdstid.

19.11

Uretmæssigt fyret fra plejefirma

Social- og sundhedshjælper Hanne Møller blev fyret uretmæssigt af det private plejefirma Cenz og skulle have 30.000 kroner i erstatning. Firmaets konkurs betyder, at Hanne Møller stadig venter på pengene.

Læs flere nyheder på foa.dk



Fyret efter en arbejdsskade og fyret for at bruge sin faglighed. Michelle Slot (tv.) og Lisbeth Tranekær er tidligere ansatte i det private firma Nødkald Hjemmeservice, hvor de begge har oplevet **elendige arbejdsvilkår**.

Rystende vilkår i hjemmeplejen

Ingen løn under sygdom og firing af gravide. Det er blot nogle af de horrible forhold i **Nødkald Hjemmeservice**.

Af Britta Lundqvist ■ foto: Jørgen True

I det sjællandske firma Nødkald Hjemmeservice, som leverer visiterede ydelser til ældre under fritvalgsordningen, er basale lønmodtagerrettigheder sat ud af kraft. Medarbejderne får hverken løn under sygdom eller tillæg for arbejde aften og nat, og de får sjældent ansættelseskontrakter og lønsedler. Der er sågar eksempler på, at en del af lønnen udbetales som kørepenge.

“Lønnen passer ikke med den løn, der står i kontrakten, hvis de da overhovedet har fået sådan en,” siger faglig koordinator i FOA Midtsjælland **Hans Pedersen**, som har behandlet sager fra de medlemmer, der arbejder i Nødkald Hjemmeservices afdeling i Slagelse.

FOA Midtsjælland har aktuelt både sager om manglende løn og feriepenge fra firmaet, en sag om firing en uge efter en alvorlig arbejdsskade og en sag om firing af en gravid medarbejder.

Forsøger at få overenskomst

Nødkald Hjemmeservice er godkendt af fire kommuner: Slagelse, Vordingborg, Næstved og Kalundborg.

FOA Sydsjælland har siden 2010 forsøgt at tegne overenskomst med firmaets ejer, **Manuella Stepslev**, men endnu er det ikke lykkedes.

“Vi har holdt flere møder med hende, men hun vil ikke noget. Vores tålmodighed er ved at være slut,” siger sekretariatsleder **Stig Kristiansen**, FOA Sydsjælland.

FOA Sydsjælland har haft sager om manglende løn, typisk i størrelsesordenen 5.000-15.000 kroner.

Vil ikke udtale sig

Fagbladet FOA har forsøgt at få et interview med Manuella Stepslev, men hun ønsker ikke at medvirke.

“Jeg har ikke overenskomst, fordi jeg ikke vil. Jeg føler mig afpresset og vil ikke tale med dig,” siger hun og afbryder telefonsamtalen. Vi ville ellers gerne have spurgt hende, hvorfor hun i Nødkald Hjemmeservices brochure kalder sig social- og sundhedsassistent, når hun ikke er at finde i Sundhedsstyrelsens autorisationsregister. Titlen social- og sundhedsassistent må kun bruges, når man har autorisation.

FOA skærper tonen

FOA har siden fremkomsten af de private plejefirmaer arbejdet på at overenskomstdække området for at undgå underbetaling og ringe arbejdsvilkår, som giver unfair konkurrence til de seriøse firmaer.

“Det er det vilde vesten. Når vi ikke har en kollektiv aftale, kan arbejdsgiveren byde medarbejderne hvad som helst,” siger **Mogens Frederiksen**, konsulent i FOAs overenskomstaffdeling.

“FOA ønsker seriøse aktører på markedet. Derfor skal vi gå efter de brodne kar i branchen,” fastslår han.

Målet er at få samtlige kommuner til at stille krav om, at arbejdet skal udføres efter standarder, der svarer til overenskomsten, sådan som det er aftalt i kommuneaftalen mellem regeringen og Kommunernes Landsforening. ■

**Fyret efter
arbejds-
skade**
Side 10

70

af de omkring 480 firmaer, der er godkendt inden for fritvalgsordningen, har overenskomst med FOA.

Horribelt i fire kommuner

Nødkald Hjemmeservice er godkendt af fire kommuner til at levere hjemmepleje:

- Slagelse
- Vordingborg
- Næstved
- Kalundborg

**Ikke
OK**

Nødkald Hjemmeservice har siden 2010 nægtet at underskrive en overenskomst med FOA.

[bag om ordet] Fritvalgsordningen:

Borgere, der er visiteret til praktisk hjælp og personlig pleje, kan vælge, om de vil have ydelser leveret af et privat firma eller af kommunen. →

brlu@foa.dk



Tag ble på, sagde lederen

Michelle Slot **turde ikke melde sig syg**, da hun havde roskildesyge. Da hun fik en arbejdsskade, blev hun fyret.

Af Britta Lundqvist ■ foto: Jørgen True

Michelle Slot er uddannet klinikassistent, men ved ansættelsen i Nødkald Hjemmeservice i Slagelse fik hun at vide, at hun skulle sige til borgerne, at hun var uddannet social- og sundhedshjælper.

Hun blev lovet en månedsløn på 25.000 kroner, men den løn fik hun ikke på noget tidspunkt i løbet af det knap et år, hun var ansat. Hun fik heller ingen lønsedler, der blev bare sat et beløb ind på hendes konto. Og på sin årsopgørelse fra SKAT

“Lad være at tro på guld og grønne skove og undersøg, om et firma har **ordnede forhold**, før du tager jobbet,” opfordrer Michelle Slot og Lisbeth Tranekær, der har arbejdet hos Nødkald Hjemmeservice.

opdagede hun, at noget løn var blevet udbetalt som kørepenge.

Tonen fra lederen, Kirsten Holmsteen, var hård, og i hendes optik var der ikke noget, der hed sygdom.

Derfor turde Michelle Slot ikke melde sig syg, da hun kort efter sin ansættelse fik roskildesyge.

“Jeg måtte bruge toiletet hos de borgere, jeg var ude hos, og stå ud af bilen for at kaste op. Da jeg ringede til Kirsten for at sige, at jeg ikke kunne mere, råbte hun: ‘Så tag dog en ble på’,” fortæller Michelle Slot.

“Jeg blev rigtig ked af det, men Kirsten truede med, at ‘der er rigtig mange ledige, der gerne vil have dit job’.”

Sådan undgår du at blive snydt

Når du søger job i et privat hjemmeplejefirma, skal du

- Tjekke om firmaet har overenskomst. På www.foa.dk kan du

finde navnene på de firmaer, der har overenskomst.

- Gå til din FOA-afdeling og få råd og vejledning.

- Ikke tage mod jobbet, før du har en ansættelseskontrakt.

- Brug din sunde fornuft. Hvis noget lyder for godt til at være

sandt, så er det sandsynligvis også tilfældet.

Fyret efter 13 dage

Social- og sundhedsassistent **Lisbeth Tranekær** er en af de mange andre tidligere ansatte i Nødkald Hjemmeservice. Fagbladet FOA har talt med. De fortæller alle om ekstremt dårlige arbejdsvilkår.

“Jeg var til ansættelsessamtale, og det lød som et super job. ‘Hvad vil du have i løn? Og hvor mange timer?’ Jeg blev lovet guld og grønne skove, og jeg var helt høj, da jeg fik jobbet,” fortæller hun.

Lisbeth Tranekær ville dog gerne have en ansættelseskontrakt, inden hun sagde sit sygehusjob op.

“Det bruger vi ikke her,” svarede **Manuella Strepslev**, ejer af Nødkald Hjemmeservice. Efter gentagne henvendelser fik Lisbeth dog en mail på én linje, hvor det stod, at hun var ansat.

Virkeligheden viste sig at være fjernt fra de gyldne løfter. Lisbeth kunne mærke, at medarbejderne var bange for lederen. Hun hørte om, at man ikke fik løn under sygdom, og hun blev klar over, at mange af kollegerne ikke var uddannede, men præsenterede sig som for eksempel “næsten assistent”.

En dag var hun ude hos en alvorligt syg borger, hvor hun kunne se, at der var brug for mere hjælp. Hun opfordrede manden til at henvende sig til kommunen for at blive revisiteret.

Efterfølgende blev hun fyret, fordi lederen, Kirsten Holmsteen, skældte ud over, at hun havde handlet illoyalt.

“Da jeg brugte mine faglige kompetencer blev jeg fyret,” konstaterer Lisbeth Tranekær. H

brlu@foa.dk



Kender du hjemmeplejefirmaer, der fuser?

Sig din mening på Facebook

 www.facebook.com/fagogarbejde

Fusk i hjemmeplejen

Fagbladet FOA har i en række artikler på nettet afsløret private plejefirmaer i fusk og usle arbejdsforhold.

 [Læs mere](#)

www.foa.dk/fusk-i-hjemmeplejen

Selvrisiko på 5.000 kroner

Michelle Slot kørte mest i aftenvagter, som typisk varede fra 15-01, men med store variationer.

“Jeg skulle ringe hver dag kl. 12 og høre, hvornår jeg skulle møde. Arbejdsplanerne var helt håbløse.”

På de nattemørke landeveje havde Michelle Slot et voldsomt sammenstød med et dådyr, og bagefter var hun rystende nervøs, da hun skulle ringe til lederen, for ifølge kontrakten havde hun en selvrisiko på 5.000 kroner, hvis hun lavede skader på bilen.

“Kirsten råbte og bandede i telefonen. Hun beskyldte mig for ikke at kunne køre bil, og hun var kun interesseret i

skaderne på bilen, ikke i om jeg var kommet noget til,” siger Michelle Slot, der siden fik en regning på 5.000 kroner, som hun dog ikke kom til at betale.

Fyret efter arbejdsskade

En junaften var Michelle Slot ude hos en borger, der mistede balancen og i faldet rev Michelles ene arm kraftigt nedad. I første omgang var lederen venlig og forstående, men da hun senere hørte, at lægen havde sygemeldt Michelle i tre uger, blev tonen en anden.

“Hvordan skal jeg forsvare, at du er sygemeldt i så lang tid?” råbte hun i telefonen. Og nogle dage senere modtog Michelle Slot en sms med en opsigelse. H

brlu@foa.dk



Plejefuskere:

Ingen kommentarer

Se, hvordan det gik, da Fagbladet FOA forsøgte at få en kommentar fra Nødkald Hjemmeservice. H

 [Se det](#)

Konfrontation med ejeren på www.foa.dk/foatv

groft sagt

I den våde tid

Personalet på landets plejecentre oplever ofte, at beboerne må sidde for længe med den samme ble, fordi der ikke er tid til at skifte den.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Skuespilleren **Mia Lyhne** synes ikke, det er i orden at skære ned på børnehaverne. Derfor gik hun på banen op til kommunalvalget.

Vi kender skuespilleren Mia Lyhne for hendes rolle som Frank Hvams kæreste i tv-serien 'Klovn'. Mia er knap så overbærende i virkeligheden. I hvert fald ikke når det kommer til at affin-

de sig med standarderne for de danske børnehaver. Hun kan ikke forstå, hvordan normeringerne kan blive dårligere og dårligere. Derfor har hun flere gange ytret sig i debatten, senest under kommunalvalgkampen. "Det er svært for mig at forstå, at folk ikke kan se, hvor vigtigt det er at give børnene en god start. Det er få partier, som kæmper for bedre forhold for dem," siger hun.

Mia Lyhne har selv to tvillingedøtre, der går i børnehave. "På mine pigers stue er der én pædagog og én pædagogmed-

hjælper til 20 børn. Så siger det jo sig selv, at der ikke er meget tid til børnene," siger hun.

Det er ikke kun normeringerne, Mia slår ned på. Ødelagt legetøj og en uinspirerende, nedslidt legeplads, er den virkelighed, hun møder i tvillingernes børnehave.

"Jeg ved, at der er børnehaver, hvor der er bedre forhold. Hvor der også er madordning med hjemmelavet mad. Mine børn skal have to madpakker, et krus og en drikkedunk med hver dag. Det må kunne gøres bedre," mener hun. H



Scampix

Mia Lyhne er 42 år, skuespiller og kendt for sin rolle som Frank Hvams partner i 'Klovn', men har også spillet med i flere andre danske film. Hun vandt desuden 'Vild med dans' i 2005.

Kampagne for de gode ideer

Fra nytår sættes der skub i **forbedringer** på de kommunale arbejdspladser, og ideerne skal komme fra medarbejderne.

Af Anni Heiberg ■ foto: Niels Åge Skovbo



Den 1. januar 2014 inviteres alle kommunale medarbejdere til at komme med store og små ideer til forandringer og forbedringer på deres arbejdsplads. Det sker gennem KTO's og KL's fælles kampagne *Danmarks bedste mindste idé*.

Kampagnen er finansieret af overenskomstmidler og består af tre aktiviteter: Et nyt kampagnesite, der går i luften den 1. januar og fortæller om kampagnen og følger projekterne. En karavane, der i foråret vil besøge omkring 50 kommunale arbejdspladser og tilbyde konsulenthjælp til arbejdet med forandring og forbedring. Og endelig uddannelse af omkring 500 kommunale medarbejdere, der skal fungere som innovatører og hjælpe kollegernes ideer på vej.

Innovatør-uddannelse

Uddannelsen af de første innovatører er allerede i

Ved at fokusere på hverdagens rutiner har Anne Holst (i midten) allerede fået sig på områder, der kan **nytænkes**. For eksempel tørresnoren og den daglige kø til computere.

gang. En af deltagerne er social- og sundhedsassistent **Anne Holst** fra den socialpsykiatriske boform Hedebo i Brønderslev.

“Vi har sparerunder og omstrukturering, og hvis vi skal overleve i det, skal vi netop tænke anderledes. Vi skal ned i kerneydelsen og tænke mere smart. Kan vi gøre det lettere

for os selv og bedre for borgerne,” siger Anne Holst.

Forbundsformand **Dennis Kristensen** ser frem til at få mange nye ideer på bordet.

“Medarbejderne er eksperter i velfærd og serviceydelser, og gode ideer fødes i hverdagen. Vi skal skabe en kultur i den offentlige sektor, hvor ‘det har vi prøvet før’ erstattes af ‘super-idé, lad os prøve.’” ■

info@anniheiberg.dk



Vi skal ned i kerneydelsen og tænke mere smart.

ANNE HOLST, INNOVATØR OG SOSU-ASSISTENT

Bedste mindste idé

Kampagnen 'Danmarks bedste mindste idé' er et KL- og KTO-projekt, der skal inddrage medarbejdere, ledere og borgere og sætte innovation på dagsordenen i kommunerne.

 [Læs mere](#)

på www.danmarks-bedstemindsteide.dk

Uddannelse i innovation

200 medarbejdere er allerede i gang med at udanne sig til innovatører. Uddannelsen består af fem uddannelsesdage fordelt over fem måneder. Deltagerne skal bl.a. gennemføre et innovationsprojekt på en arbejdsplads i kommunen.

Karavane til arbejdspladserne

I foråret kan kommunale arbejdspladser få besøg af projektets karavane, hvor to konsulenter tilbyder hjælp til innovationsarbejdet.

Knivdrab kræver handling

Det var en dybt tragisk og helt uforståelig situation, da en social- og sundhedsassistent for nylig blev knivdræbt af en beboer en tidlig morgen på det socialpsykiatriske center Ringbo i Bagsværd ved København. Mine tanker går først og fremmest til de pårørende.

[kort sagt]

Der er behov for en landsdækkende handleplan, som forebygger vold og trusler på offentlige arbejdspladser.

Det ulykkelige forløb giver imidlertid også anledning til at tænke dybere over offentligt ansattes sikkerhed, når de arbejder med mennesker, som kan reagere helt uforudsigeligt.

Det er desværre ikke første gang, at en offentligt ansat mister livet på arbejde, og vi oplever en kraftig stigning i antallet af trusler om vold og i antallet af egentlige voldsepisoder mod blandt andre pædagoger, social- og sundhedsansatte, socialrådgivere og brand- og ambulancepersonale.

“
Offentligt ansatte skal kunne gå på arbejde uden at frygte vold og overfald.

Offentligt ansatte skal kunne gå på arbejde uden at frygte vold og overfald. Derfor er det nødven-

digt, at ministre, arbejdsgivere og faglige organisationer nu går sammen og laver en landsdækkende handleplan, som sikrer et voldsfrit arbejdsmiljø.

Udviklingen går i en meget alarmerende retning. Andelen af lønmodtagere, der har været udsat for vold, er næsten fordoblet gennem de seneste syv år.

Derfor er det helt nødvendigt, at vi sammen med relevante ministre, arbejdsgivere og Arbejdstilsynet laver en landsdækkende handleplan, som forebygger vold og trusler på offentlige arbejdspladser.

Mit udgangspunkt er, at sikkerheden altid går forud for økonomi og budgetter. Og en landsdækkende handleplan bør indeholde både uddannelse i voldsforebyggelse, stop for alene-arbejde, når der er risiko for vold, gratis hjælp til ofre for vold og trusler og bedre registrering af voldsepisoder.

Egentlig er det enkelt. Medarbejdere i den offentlige sektor skal simpelthen ikke frygte for deres ve og vel. H



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen H foto: Jørgen True

Facebook

Alenearbejde er ikke o.k.

2. december

Stop det nu. Står selv lige nu med skrækken om at blive tvunget til at gå alene om natten på et plejecenter med 24 svært demente beboere, fordi kommunen vil spare.

Carola Thomsen

Facebook

Sparet for meget

3. december

Der er ikke kun psykisk syge på de psykiatriske hjem, men også i hjemmeplejen, plejeboliger og plejehjem. FOA burde tage lovgivningen med til regeringen og kommunerne og høre, hvorfor de ikke skal holde loven, og om det er sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt, at der bliver sparet mere på vores område.

Trine Grønnegaard Ziemiewicz Andersen

Sendt til redaktionen

Frit valg, tak

20. november

Jeg er en kvinde på 47 år, som arbejder som nattevagt på Birkelund Plejecenter i Kollund. Jeg har læst svaret i fagbladet angående 7-7 nattevagter. Det gør mig ked af det, at det muligvis skal ændres. Jeg har haft nattevagt 7-7 på Birkelund Plejecenter i 17 år, og jeg stortrives med det. Jeg kan på ingen måder forestille mig at skulle arbejde kun 1-2 nattevagter og så derefter have fri måske 1-2 dage.



Brug af ble til voksne er en falliterklæring fra samfundets side.

INGRID KALLEHAUGE LARSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

Jeg nægter at tro på, at det er sundere i længden. Din krop kan ikke nå at omstille sig på så kort sigt. Jeg syntes, det skal være op til hver enkelt, om man kan arbejde 7-7 eller 5-2.

Lone Worthmann

Facebook Falliterklæring 12. november

Brug af ble til voksne er en falliterklæring fra samfundets side. Der skal være personale til at sørge for, at borgeren kommer på toilettet i tide. Spar på alt mulig andet overflødig, eller sæt skatten op.

Ingrid Kallehaug Larsen

Facebook Menneskeret at komme på toilet 12. november

Jeg lærte engang, at en ble er en sikkerhed og ikke en vand- og affaldsbeholder, som bare skal

fyldes op og derefter skiftes ved lejlighed. Det må være en menneskeret at komme på toilet, så længe man orker og ønsker det!

Jette Aasted Jakobsen Nilsson

Facebook Forskellige behov 27. november

Jeg synes, det er et svært spørgsmål med minimumsregler. Nogle har behov for – og kun lyst til – et ugentligt bad, mens andre får visiteret et dagligt bad. Her er det de faglige begrundelser, som er vigtigst. Men vi kan kun være glade for, at der er afsat en ekstra milliard til udsatte ældre.

Anne Cathrine Hoxcer Nielsen

Facebook Sender aldrig svinere 22. november

Jeg sender aldrig en sviner til mine kolleger. Det er da noget



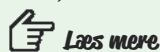
underligt noget at gøre. Man kommer længere med en ærlig snak. Jeg holder mig ikke tilbage på Facebook med at skrive, jeg synes, det var en hård dag, noget var umuligt, eller at jeg i løbet af dagen har følt mig uretfærdig behandlet – men ingen navne. Facebook, mail, sms med mere – brug fornuften.

Zascha Birkedal

Sendt til redaktionen Fyret efter endt uddannelse 20. november

Hvad vil FOA gøre ved, at kommunerne uddanner i stakkevis af pædagogiske assistenter, men bagefter ikke ansætter disse? Jeg blev fyret efter endt uddannelse og har siden meget få gange set ledige pædagogiske assistentstillinger opslået.

Helle Jensen



Læs sektorformand Jakob Sølvhøjs svar på www.foa.dk/debat



Lær af kollega- kritik

Faglig udvikling er vigtig både for arbejdsmiljøet og kvaliteten i arbejdet. Læs om, hvordan du og dine kolleger kan give hinanden konstruktiv kritik.

Tema side 34-41



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

41

procent af FOA-arbejdsmiljørepræsentanter oplever ikke at have den nødvendige tid.

Kilde: Undersøgelse af uddannelse blandt FOAs arbejdsmiljørepræsentanter, oktober 2013

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side

FagOgArbejde.

Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på www.foa.dk og på Facebook.



Størrelse

XXXXXXXXXX

1



2



3



4



XL

[bariatri]

Ordet kommer fra græsk **baros**, der betyder tyngde. Bariatri er den medicinske betegnelse for svær fedme med ledsagende problemer og sygdomme. 'Bariatri - og svær overvægt' er titlen på et kursus på Århus Social- og Sundhedsskole.

[bag om ordet]

Figurant - en person, der skal foregive noget.



Antallet af borgere med **svær overvægt** er stigende, og det giver nye udfordringer med behandling, pleje og omsorg. Århus Social- og Sundhedsskole tilbyder temadage om emnet, og denne dag bidrog figurant Palle på 220 kilo med egne erfaringer og gode råd. Kursisterne lærte, hvordan det udfordrende arbejde kan gøres så lempeligt som muligt for både borger og personale.

Af Anni Heiberg H foto: Niels Åge Skovbo

1 Tryghed. "Det vigtigste er, at borgeren føler sig tryk. Tal med borgeren, mens I arbejder," lyder rådet fra Palle, som blot ønsker at få sit fornavn nævnt.

2 Øvelse gør mester, og mange situationer krævede flere forsøg og forskellige metoder.

3 Samarbejde. Viden, spilerdug og samarbejde letter arbejdet med svært overvægtige borgere.

4 Spilerdug. Deltagerne oplevede, at spilerdugen havde mange flere anvendelsesmuligheder, end de velkendte. Den blev for eksempel også brugt som hjælp til påklædning.

5 Tryksår. Overvægtige har høj fugtighed i huden, og skjulte, atypiske tryksår er én af udfordringerne.

6 Palleløfter. "Det må være en palleløfter", lyder det opmuntrende fra Palle, da han skal en tur i liften. Her er brede firepunkts-åg en nødvendighed.



8 Balance. Tør vi? Nej, han kommer skævt op, lød det flere gange, inden det lykkedes at få balance i liften

9 Rollebyt. Kursisterne prøvede selv rollen som overvægtig borger i personalets hænder.

10 Rebstige. Rebstigen er et godt hjælpemiddel, når borgeren selv skal rejse sig fra lejet.

11 Besvær. Fødderne forsvinder, og armene bliver for korte. Social- og sundhedsassistent Annette Nielsen erfarer, at der er meget, man ikke kan, når kroppen bliver stor. "Overvægtige er ikke dovne, de er hæmmede," fastslår hun.

12 Overvægt. Bariatridragten påfører 30 kg ekstra vægt og giver personalet en fornemmelse af, hvor immobil man bliver, når der bliver lagt mange kilo og stor volumen på kroppen.



Sosu-assistent **Bettina Holde Jørgensen**
ultralydsscanner patienter på Ringsted Sygehus.



2002

2013



Her kan jeg udvikle mig

[cv]

Navn: Bettina Holde Jørgensen

Alder: 36 år

Job: Social- og sundhedsassistent på Radiologisk afdeling på Ringsted Sygehus

Grunduddannelse: Uddannet social- og sundhedsassistent i 1997.

Efteruddannelse: Basis ultralydskursus på Herlev Hospital og er i gang med akademiuddannelsen i sundhedspraksis.

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen:

brlu@foa.dk

Da jeg havde været ansat på Ringsted Sygehus i et år, blev vores personalegruppe spurgt, om der var nogen, der kunne tænke sig at blive lært op i at lave ultralydsscanninger. Jeg sprang til og har ikke fortrudt det siden. Jeg laver scanninger af de indre organer i bughulen, så som lever, galdeblære, nyre-urineveje og hovedpulsåre.

Det er naturligvis et stort ansvar, og med ansvar følger også frygten: "Tænk, hvis jeg overser noget!" Jeg er i tæt samarbejde med overlægen, og ham kan jeg altid hente og spørge, hvis der er det mindste, jeg er i tvivl om. Det er også ham der efterfølgende beskriver mine undersøgelser, så der er altid en læge ind over.

Det er dejligt, at de på min afdeling er gode til at udnytte ressourcerne hos dem, der vil. Da jeg og to andre havde takket ja til at blive oplært i ultralydsscanninger, fik vi et kursus på Herlev Hospital og herefter praktisk oplæring sammen med overlægen en dag om ugen i fire måneder.

Nu er jeg i gang med en akademiuddannelse i sundhedspraksis, som er en opgradering af hele social- og sundhedsassistentuddannelsen. Den betaler min afdeling også. Jeg synes, at det er fedt med efteruddannelse, og jeg ser det som en fremtidssikring af mit erhverv. Der er forsvundet mange sosu-assistentstillinger på sygehusene, så det er om at holde sig til, hvis man vil blive inden for den branche. Jeg har arbejdet på sygehus, siden jeg blev uddannet i 1997, og jeg vil gøre, hvad jeg kan for at blive. H

soho@foa.dk



Sæt det stærkeste hold på sygehusene

Andelen af social- og sundhedsassistenter på landets hospitaler er stærkt faldende. Det viser en ny rapport fra KORA – Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning.

Der er meget synlige lokale variationer i anvendelsen af social- og sundhedsassistenter. De samme sygehusafdelinger, men på forskellige hospitaler, anvender social- og sundhedsassistenter vidt forskelligt. Nogle afdelinger har en sosu-andel på nul, andre tilsvarende afdelinger har en andel på 43 procent. KORA-rapporten peger decideret på, at "på afdelingen med den største og bredeste anvendelse af social- og sundhedsassistenter kompetencer var der en udpræget god samarbejdsånd, hvor medarbejderne fleksibelt hjalp hinanden."

[kort sagt]

På sammenlignelige hospitalsafdelinger er der store forskelle på, hvor stor en andel af personalet, der er sosu-assistenter.

Til det stærkeste hold hører i dag også social- og sundhedsassistenter.

stenter fra bestemte afdelinger. Det er renlivet fagpolitik, og det fortæller meget, når rapporten konkluderer, at afdelinger, der gør brug af social- og sundhedsassistenternes særlige kompetencer, har det bedste samarbejds miljø.

Jeg vil pege på behovet for at stille det stærkeste hold på samtlige hospitalsafdelinger. Til det stærkeste hold hører i dag også social- og sundhedsassistenter. Arbejds miljø og samarbejde går bedre, når der er bred variation i faggrupperne. #

K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorforsmand # foto: Jørgen True

Rapporten giver et godt billede

af situationen. Vi får at vide, at de sygeplejefaglige opgaver i dag er blevet mere komplicerede, og derfor er det nødvendigt at erstatte social- og sundhedsassistenter med sygeplejersker. Nogle steder er det rigtigt. Men andre steder er det helt i skoven, når man fjerner alle social- og sundhedsassistenter

Færre assistenter på sygehusene
Side 6



Foto: Lene Esthane

Gravide elever får barsel

Sønderborg Kommune har stoppet forskelsbehandlingen af gravide elever, som vi skrev om i Fagbladet FOA nr. 6. De vil fremover få løn under barsel.

Kilde: dknyt

Massage er et julehit

Husstandenes forbrug af massage er 8 gange højere i måneden op til jul end i årets øvrige måneder. Så det kan godt tænkes, at der ligger et gavekort til massage gemt under juletræet.

Kilde: Danmarks Statistik

Spar på din forsikring

PenSam har et nyt tilbud på forsikringer til FOAs medlemmer. Tjek Pensams hjemmeside for at se, hvad en forsikring vil koste, eller ring til PenSam på telefon 44 39 39 53.

Tjek selv

www.pensam.dk

3,9

Så stor var ledighedsprocenten for FOAs medlemmer i oktober. 8.528 medlemmer var berørt af ledighed.

Kilde: FOAs A-kasse

89

procent af ældrecheferne i landets kommuner mener ikke, at sosu-personalet kan opnå de nødvendige kompetencer, hvis uddannelsen forkortes, viser en undersøgelse, Epinion har lavet for Danske SOSU-skoler.

Kilde: www.sosu.dk



Hverdagsrehabilitering er et skalkeskjul for besparelser.

SIMON PIHL, SOCIALDEMOKRATISK VICEBORGMEISTER I LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE, I POLITIKEN



Lær om palliation

Palliativt Videncenter bringer på deres hjemmeside de nyeste uddannelses tilbud i palliation – lindrende behandling af uhelbredeligt syge og døende.

Læs mere

www.pavi.dk – klik på Uddannelse

FOA-arbejdspladser vinder arbejdsmiljøpris

Der er to FOA-arbejdspladser blandt vinderne af årets arbejdsmiljøpris, som uddeles af Arbejdsmiljørådet. Hjemmeplejen i Slagelse Kommune vandt i kategorien muskel-skeletpåvirkninger, hvor de har haft fokus på forflytning og de bedste måder at gøre det på. Medarbejderne er blevet oplært i

nye måder og har instruktionerne på deres arbejdstelefoner og pc'er. Hospitalsenheden Horsens vinder i kategorien arbejdsulykker, hvor de har halveret antallet af stikskader blandt andet ved at indføre nye typer af nåle til insulin og venflon.

Kilde:
www.arbejdsmiljoviden.dk

Se
vinderne
Side 4



Ny uddannelse i velfærdsteknologi

Første hold social- og sundhedsassistenter er startet på en ny akademiuddannelse: Velfærdsteknologi i praksis, hvor deltagerne lærer om nye produkter som sensorgulve, vendelagner og vasketoiletter. Uddannelsen udbydes af

SOSU Nord og University College Nordjylland. Uddannelsen er opdelt i seks moduler og er etårig, hvis man tager uddannelsen på fuld tid.

 Læs mere

www.sosunord.dk

Arbejde med ældre indvandrere

En ny gratis bog: 'Ældre med anden etnisk baggrund – viden og inspiration til indsats' er målrettet medarbejdere i pleje- og omsorgssektoren. Den indeholder eksempler på initiativer og

erfaringer med arbejde hos ældre med anden etnisk baggrund. Der er blandt andet et særligt afsnit med råd om 'det gode møde' mellem medarbejdere og nydanske ældre. Der er også

information om faglige netværk, nyttige hjemmesider, pjecer og film, der fås på flere sprog, og pegebøger, som kan lette kommunikation.



 Bestil bogen

www.aeldreforum.dk



Foto: Jørgen True

Besøg fra Ghana

I november var en delegation fra Ghana på inspirationsbesøg i Danmark, hvor de besøgte FOA, Kirsebærhavens Plejehjem, hjemmeplejen i Valby/Vesterbro og Social- og sundhedsskolen i Brøndby. Besøget var et led i et projekt om ældrepleje, som FOA har med det ghanesiske fagforbund TUC, der svarer til danske LO. Ghaneserne er meget optaget af at uddanne medarbejdere til ældreplejen og udvikle ældreområdet, hvor synet på demente er, at de er besatte.

På billedet fra Kirsebærhavens Plejehjem hilser Teresa Nadia Abugah fra TUC på 98-årige Grete Pedersen, mens koordinator på ældreprojektet Togbe Adom Drayii ser til.

Mere viden om sex, tak

Undervisning i seksualitet er ikke obligatorisk, og mange sosu'er ved for lidt.

Af Sophie Holland

tema
sex og handicap

Tre ud af fem af sosu'-er føler sig ikke fagligt klædt på til at tackle borgernes seksualitet. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA. Undersøgelsen bygger på svar fra ansatte i ældreplejen, psykiatrien og specialområdet.

På landets social- og sundhedsskoler er undervisning i seksualitet ikke obligato-

risk, og det er en skam, mener sexolog og social og sundhedsassistent **Mille Idehen**. Hun har undervist på flere sosu-skoler, hvor hun har oplevet, at eleverne efterspørger viden.

“Mange elever ved ikke, at seksualitet er meget mere end samleje og onani. Det er for eksempel også berøringer og samtaler om emnet. De kan ikke vide, hvordan de skal håndtere det i praksis, når de ingen undervisning får i det,” siger hun.

Sex på skoleskemaet

Social- og sundhedsskolerne har pligt til at undervise eleverne i det, der står i undervisningsbekendtgørelsen, men her er seksualitet ikke et krav.

Ifølge formanden for FOAs Social og sundhedssektor, **Karen Stæhr**, er det vigtigt, at social- og sundhedshjælpere og social- og sundhedsassistenter kan rumme seksualiteten hos borgerne, så de ved, hvordan de skal gribe ind, også uden at overskride egne grænser.

“Jeg mener, at seksualitet skal ind som et element på grunduddannelserne, og samtidig skal der være mulighed for efterfølgende at tage kurser i seksualitet, så der er nogle på arbejdspladsen, der kan formidle viden til kollegaerne,” siger hun. H

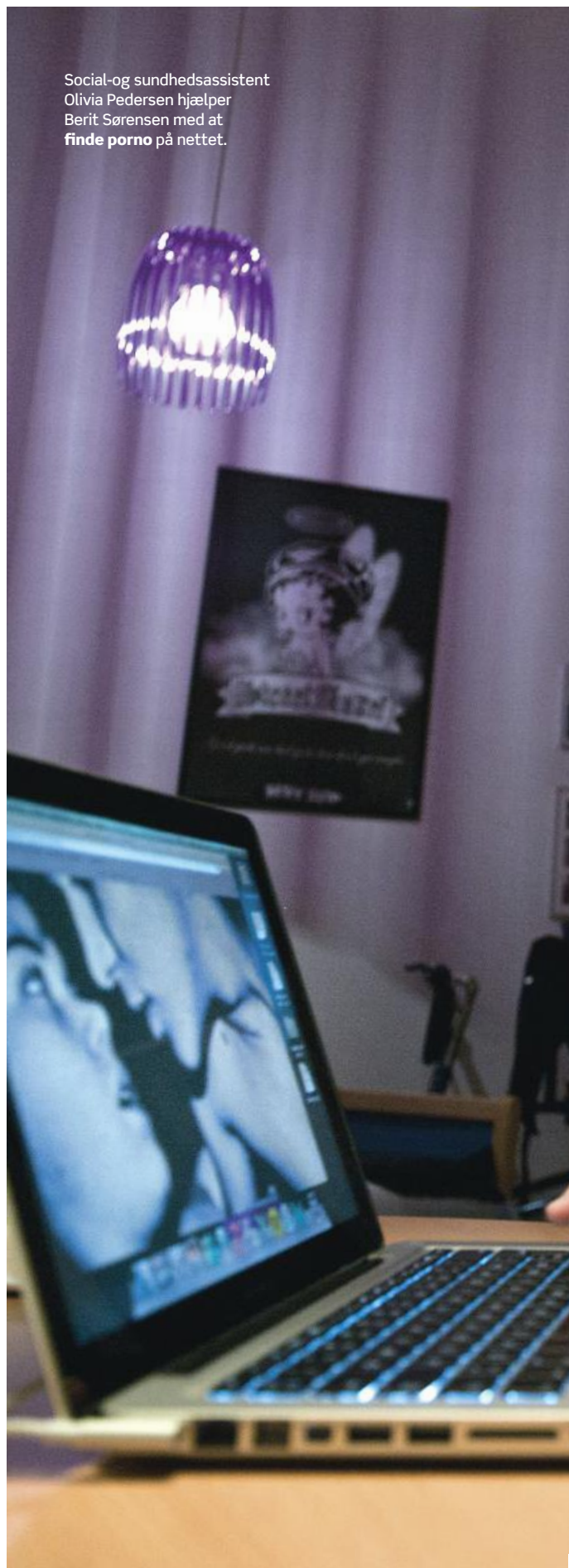
soho@foa.dk

60

procent af de sosu-medarbejdere, som arbejder inden for ældreplejen, psykiatrien og specialområdet, føler sig ikke klædt på til at tackle borgernes seksualitet.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse om håndtering af borgeres seksuelle behov og frustrationer, nov. 2013. 1.230 deltog.

Social- og sundhedsassistent
Olivia Pedersen hjælper
Berit Sørensen med at
finde porno på nettet.



Når pornofilm er hverdag

A photograph of two women sitting at a desk in a dimly lit room, looking at a laptop screen. The woman on the left is pointing at the screen, and the woman on the right is looking at it with a focused expression. The background is dark, with some framed pictures visible on the wall.

Åbenhed og viden om seksualitet på bostedet Koglerne gør, at personalet er i stand til at forholde sig til beboernes behov.

.....
Af Sophie Holland ■ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →



[cv]

Navn: Olivia Pedersen

Alder: 44

Stilling: Social- og sundhedsassistent på bostedet Koglerne

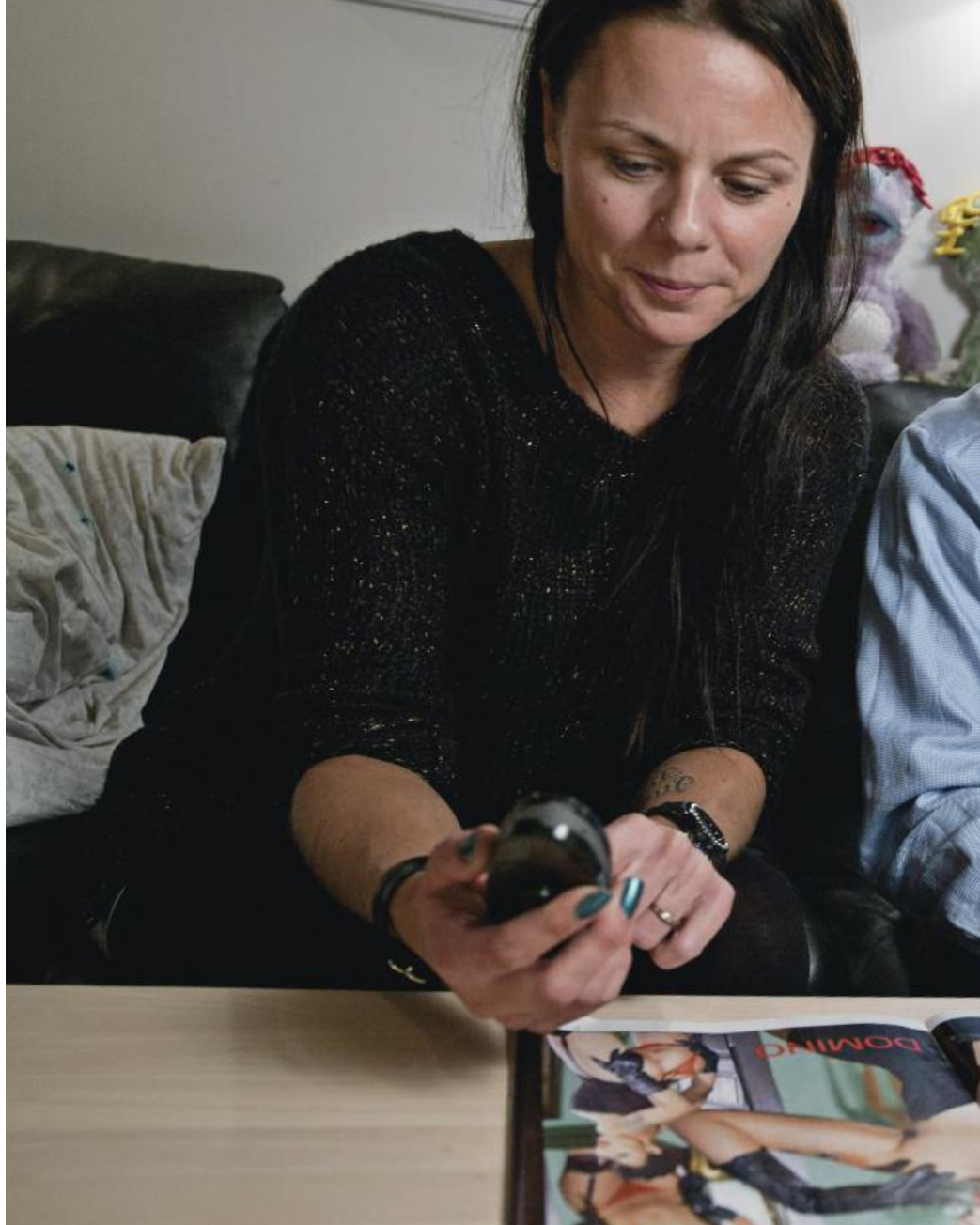


[cv]

Navn: Sussie Louise Petersen

Alder: 41

Stilling: Social- og sundhedshjælper på bostedet Koglerne



Når pornofilm er hverdag



Jeg synes, at det var grænseoverskridende i starten, men nu er det en arbejdsopgave ligesom alle mulige andre.

.....
SUSSIE LOUISE PETERSEN

→ En bil triller ind på parkeringspladsen ved bostedet Koglerne i Jyllinge. En prostitueret kvinde stiger ud, og social- og sundhedshjælper **Sussie Louise Petersen** viser hende diskret ind ad bagindgangen. En time senere tager kvinden af sted, og inde i sin lejlighed sidder en beboer og er glad. Det var ham, der fik besøg.

På Koglerne, som er et bosted for handicappede, arbejder personalet med beboernes seksualitet som en naturlig del af hverdagen. De hjælper med at bestille prostituerede, sætte pornofilm på eller købe sexlegetøj.

“Det hele foregår med faglighed i højsædet, og nogle beboere har en skriftlig, personlig handleplan for, hvad han eller hun konkret efterspørger,” forklarer social- og sundhedsassistent **Olivia Pedersen**.

Viden fjerner usikkerheden

Blandt personalet er der både sosu-hjælpere, -assistenter og pædagoger. Da Koglerne åbnede som bosted for otte år siden, fik pædagog **Jeannette Bramming** opbakning til at tage en uddannelse som seksualvejleder. Det har hjulpet hele personalegruppen i deres arbejde med beboernes seksualitet. Jeannette Bramming understreger, at seksualitet er meget andet end samleje og onani. Det kan også være et kram eller en samtale om de tanker, man har om seksualitet. For social- og sundhedshjælper Sussie Louise Petersen har det gjort en stor forskel at kunne spørge Jeannette til råds.

“I dag ved vi, at beboerne har en seksualitet, og at de har ret til at have den. Jeg synes, at det var grænseoverskridende



Seksualvejleder Jeannette Bramming har en kuffert med **seksuelle hjælpemidler**, som hun præsenterer for beboerne, hvis de efterspørger det.



På Koglerne kan personalet hjælpe med at **kontakte en prostitueret** for en beboer. Her viser Jonas Pedersen social- og sundhedshjælper Sussie Louise Petersen, hvilken type kvinde han kan lide.

i starten, men nu er det en arbejdsopgave ligesom alle mulige andre,” siger Sussie Louise Petersen.

Gode råd
om seksualitet

Side 26

Et helt andet menneske

På Koglerne er det vigtigt, at beboerne ved, hvad seksualitet er. Jeannette Bramming påpeger, at købesex og hjælpemidler er et krydderi, men det er vigtigt med en grundforståelse af, hvad seksualitet er.

“Vi kan godt gå ind og sætte et seksuelt hjælpemiddel på kønsdelene og så gå ud igen, men det kræver, at både beboer og personale ved helt præcist, hvad der skal foregå,” siger hun.

At personalet er bevidst om, hvad de laver, er vigtigt for 31-årige **Jonas Pedersen**, som bor på Koglerne.

“Jeg blev et helt andet menneske, da jeg kom til Koglerne, fordi vi er åbne om seksualitet, og fordi personalet er klædt på til at varetage en opgave, som ellers er meget privat,” fortæller han.

Berit Sørensen på 29 år bor også på Koglerne. Nogle gange synes hun, at det er svært at tale om seksualitet, fordi det er personligt.

“Derfor er det dejligt, at man kan vælge én fra personalegruppen, som man er tryk ved. Så er det lettere at fortælle, hvad man har brug for,” siger hun.■

soho@foa.dk

61

procent af personalet inden for ældreplejen, psykiatrien og specialområdet, oplyser, at de ikke har fået oplysning om emnet seksualitet i forbindelse med borgere, herunder lovgivning på området.

Kilde: FOA-undersøgelsen ‘Det siger medlemmer af FOA om håndtering af borgers seksuelle behov og frustrationer’, nov. 2013.

Seksualitet på Koglerne

Personalet på bostedet Koglerne har forskellige redskaber til at håndtere beboernes seksualitet.

- en uddannet seksualvejleder, som den øvrige personalegruppe får råd og vejledning af
- mulighed for at kontakte en psykolog eller sexolog
- kuffert med seksuelle hjælpemidler
- pornofilm
- mulighed for at kontakte en prostitueret.

Vil du vide mere, så kontakt seksualvejleder Jeannette Bramming:

jeannettegb@roskilde.dk

Se video

www.foa.dk/foatv



Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der skriver til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Janne Jaaks

Titel: Selvstændig seksualvejleder med speciale i hjerne-skade og seksualitet

Mail: info@handisex.dk

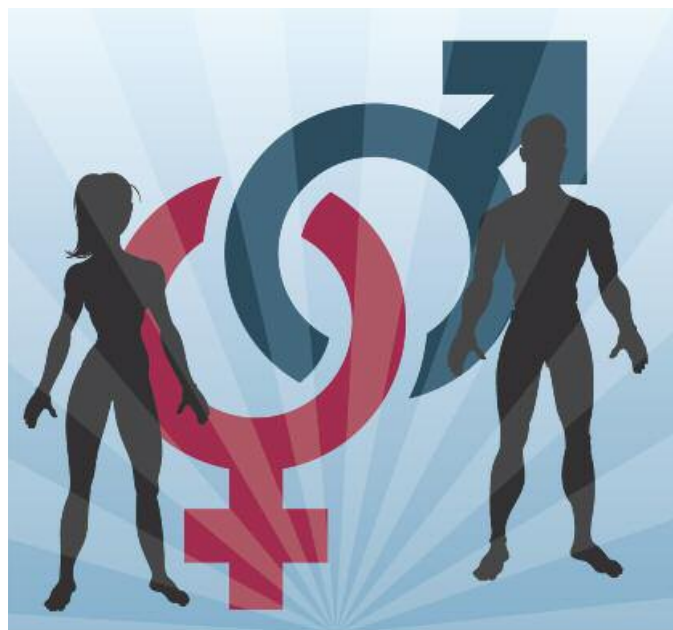
Web: www.jannejaaks.dk

RET TIL SEKSUALITET

Seksualitet er et grundlæggende behov, vi alle har. Seksualitet er ikke kun at have sex med sig selv eller en partner. Det er også livsglæde, lyst, længsel, sensualitet, varme følelser og intimitet.

Det er forskelligt, hvad der tænder vores seksuelle lyst: kærlig omsorg, fysisk berøring, en fetich, fantasier og så videre.

Mennesker med fysiske og/eller psykiske funktionsnedsættelser har samme rettighed til at være



seksuelle, som andre har, men ved det ikke altid selv. Derfor skal vi som fagpersoner give professionel støtte. Det er beskrevet i Socialstyrelsens håndbog om emnet: "Når mennesker på grund af funktionsnedsættelse er afhængige af

rådgivning og støtte for at kunne udvikle sig og have et seksualliv, skal både ledelse og medarbejdere prioritere arbejdet med borgerens seksualitet."

Seksualitet, sundhed, trivsel og livsglæde hænger sammen!

Sådan arbejder du med seksualitet

SEKSUEL MISTRIVSEL



Vær opmærksom på, at dine egne normer og grænser i forhold til seksualitet er dine – ikke borgerens. Derfor skal du med åbent sind være opmærksom på, hvilke tegn der er på en undertrykt seksualitet. Der kan være stor forskel på borgerens

seksuelle udfordringer, alt efter om han/hun er senhjerneskadet eller fødselshjerneskadet. Spørg professionelle til råds, hvis du er i tvivl. Tegn på seksuel mistrivsel kan være, hvis borgeren er mere end almindeligt:

- seksuel i sin tale
- seksuel i sin handling
- usikker i nærvær med andre
- udadreagerende
- indadvendt og isolerer sig
- trist
- irriteret

- urolig
- angst
- trøstespende

STØTTE



Hvis man ikke får lov til at være seksuel, kan man blive bremset i sin udvikling og trivsel, fordi man, bevidst eller ubevidst, har fokus på sit forsømte behov.

Du skal tilbyde borgeren at være åben og lægge op til samtale om:

- ganske almindelige seksuelle behov
- specifikke muligheder for seksualitet i forhold til borgerens faktiske handicap

- den mulighed, at borgeren får besøg af en professionel inden for sexologi og handicap. Det vil ofte være grænseoverskridende, sårbart og ikke anbefales værdigt for hverken dig eller borgeren, hvis du involverer dig

yderligere i forhold til borgerens seksualitet.

tema

sex og handicap

Riv ud og hæng op!

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: mlix@foa.dk (skriv måned)

EKSTERN HJÆLP



Hvis du har brug for at få mere viden om emnet, er der mulighed for at søge kurser og videreuddannelse.

Du kan også søge ekstern assistance - for eksempel hos Handisex. Vi tilbyder praktisk sexhjælp i

de situationer, hvor der skal arbejdes intensivt med seksualiteten hos en borger med fysisk og/eller psykisk nedsat funktionsevne:

- assisteret onani
- assisteret samleje
- sensualitetsmassage

- sexologisk terapi
- valg af og oplæring i brug af erotisk legetøj
- seksualundervisning til borgere med alle handicap
- undervisning af personale.

 **Læs mere**

www.handisex.dk

Nye erfaringer fra plejecenter viser, at **øre-akupunktur** kan lindre flere af de typiske somatiske lidelser hos ældre.

Af Finn Danielsen ■ foto: Jørgen True

Nåle gør underværker



[cv]

Navn: Connie Rodian, 54 år
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent og NADA-akupunktør
Job: Udekørende fra Plejecentret Øresundshjemmet, Fredensborg Kommune.

[bag om ordet]

NADA er øre-akupunktur, der oprindeligt blev udviklet til at hjælpe misbrugere. Metoden har også vist sig effektiv til lindring af psykiske problemer som angst, stress og depression.

Kilde: NADA-Danmark

NADA er billigt

Det koster 4.000 kroner at uddanne en NADA-akupunktør. Nålene koster 50 kroner for 200 stk.

Kilde: Øresundshjemmet

Peter Larsen lider af hjerte problemer og sukkersyge og har ikke kunnet mærke sine ben i mange år. Lægerne har opgivet at hjælpe ham, men nu har social- og sundhedsassistent **Connie Rodians** nåle fået gang i den ældre herre.

“Efter fire-fem behandlinger med øre-akupunktur hos mig fik han liv i fødderne, og nu er det varigt. Det er til at blive helt høj af,” beretter Connie Rodian stolt.

Da hun for 1½ år siden fik job på Plejecentret Øresundshjemmet i Fredensborg Kommune, havde hun masser af gode erfaringer med øre-akupunktur fra sit tidligere arbejde i psykiatrien. Hvorfor ikke afprøve metoden i hjemmeplejen, tænkte hun, og gjorde i samarbejde med centrets ledelse tanke til handling.

Det har hverken hun, hjemmeplejen eller de behandlede borgere, haft grund til at fortryde. For øre-akupunktoren har givet så markante resultater, at kommunens læger nærmest er benovede, fortæller Connie Rodian.

Ny viden

Connie Rodian er uddannet NADA-akupunktør og har opnået overraskende gode resultater med sine nåle, når borgere med typiske ældre-skavanker er kommet i behandling.

“Vi har belæg for, at NADA kan lindre kredsløbsforstyrrelser, fordøjelsesproblemer og gigt- og ledsmerter. Det er ny viden,” siger gruppeleder **Lise Langkjær**.

Nålene gør også borgerne mere selvhjulpne, og de bliver ofte mere afslappede og glade.

Lise Langkjær har fået løfte om hjælp fra kommunens udviklingsafdeling til et projekt, der gennem sammenlignelige målinger skal gøre de foreløbige erfaringer til hårde data.

“Det her er jo hverdags-innovation, hvor nye ideer popper op og bliver for søgt. Men vi skal have systematisk dokumentation, når vi går videre til ældrechef, politikere og borgere for at få behandlingen udbredt til hele kommunen,” siger hun.

NADA skal blåstemples

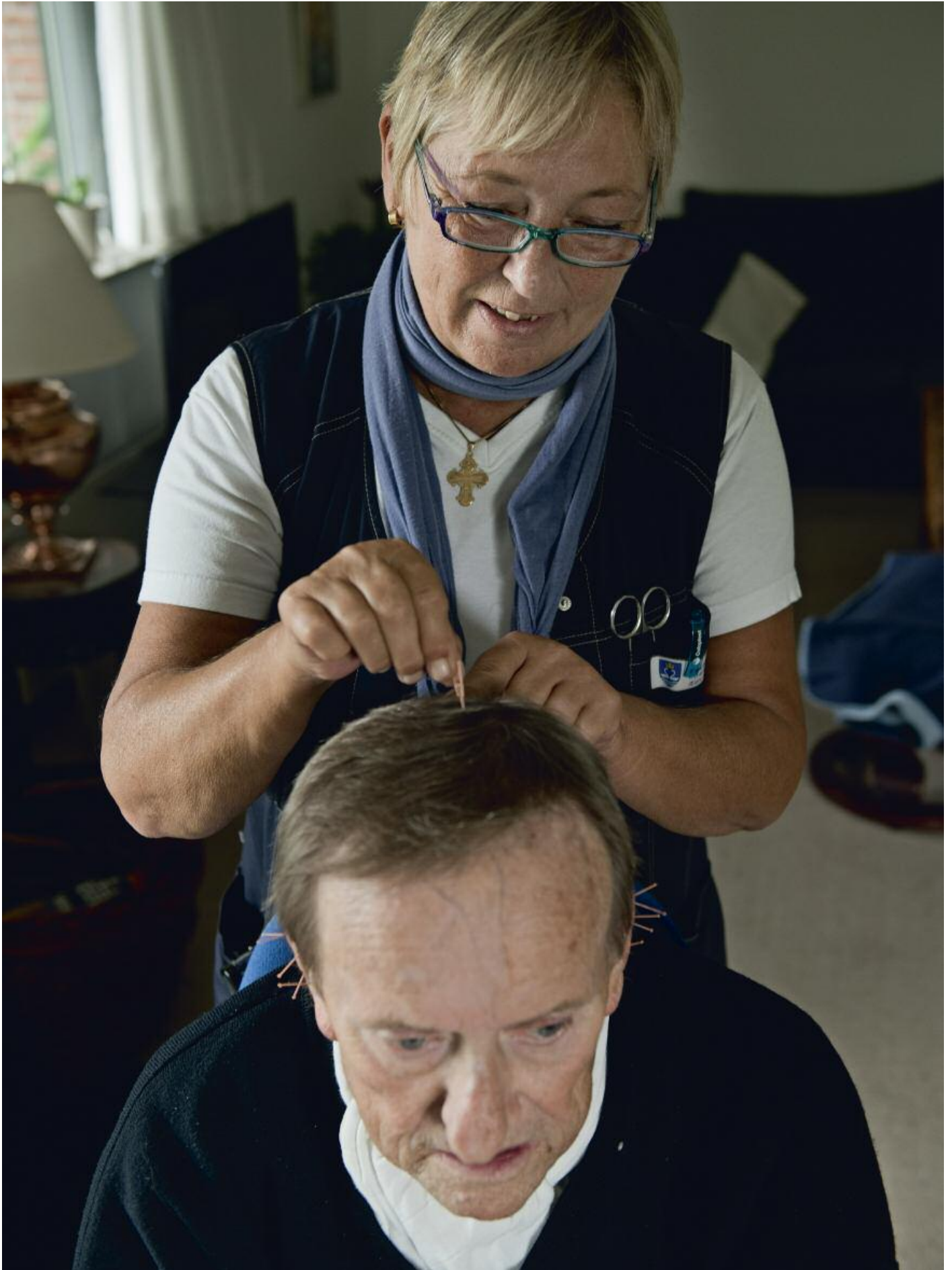
Interessen for øre-akupunktoren er stor både på andre plejehjem, hvor Connie Rodian har holdt foredrag, og hos kollegerne i hjemmeplejen. Mange har bud efter hende, men alt for ofte må hun sige nej.

“Jeg er fleksjobber og arbejder kun 20 timer om ugen, så jeg har en temmelig lang venteliste.” Hun så gerne, at langt flere medarbejdere fik grunduddannelsen, så behandlingen kunne tilbydes flere borgere.

For Connie Rodian drømmer stort: “De skal da bruge NADA alle steder i hjemmeplejen. Det skal simpelthen blåstemples.” ■

fida@foa.dk

Peter Larsen er en af de ældre borgere, som med hjælp fra sosu-assistent Connie Rodians nåle har fået betydelig **mere livskvalitet**.



Social- og sundhedshjælper Sonne Justesen fik med FOAs hjælp anerkendt **mén og erhvervsevnetab** efter en faldulykke.

Fald på trappe ødelagde knæ

Vejen til erstatning

Januar

Sonne Justesen falder og kommer til skade med sit knæ.

2010

Maj

Arbejdsskadestyrelsen anerkender skaden, men uden ret til mén og erhvervsevnetab.

2010

Juni

FOA klager over afgørelsen, fordi sagen ikke har været tilstrækkeligt befyldt.

2010

Juni

Arbejdsskadestyrelsen indhenter yderligere oplysninger og anerkender otte procent mén. FOA anker afgørelsen.

2011

November

Ankestyrelsen afgør, at Sonne Justesen har ti procents mén.

2011

December

Der udbetales 65.110 kroner i erstatning for mén.

2011

Oktober

Arbejdsskadestyrelsen afgør, at der ikke er ret til erhvervsevnetab med den begrundelse, at lønnedgangen er under 15 procent. FOA anker.

2012

September

Ankestyrelsen giver FOA ret og afgør, at Sonne Justesen har et erhvervsevnetab på 15 procent. Sonne Justesen får udbetalt 189.757 kr. i erstatning for erhvervsevnetab.

2013

Det var en af de første dage i januar 2010. Social- og sundhedshjælper **Sonne Justesen** var som elev ude i sin første praktik på plejecenter Kollektivgården i Randers. Sonne Justesen var på vej ned i kælderens med julepynt. Men kassen hindrede udsynet, og han faldt ned ad den gelænderløse trappe og landede med fuld kraft på højre knæ.

“Hverken skadestuen eller min egen læge mente, der var sket noget alvorligt. Jeg skulle bare se tiden an,” fortæller Sonne Justesen, der i dag arbejder på Fortegårdens plejecenter i Risskov.

Tiden kunne ikke læge knæet, og smerterne forsvandt ikke, så Sonne Justesen opsøgte en privatpraktiserende ortopædkirurg.

“Han mærkede på mit knæ og bad mig gå hjem og pakke tandbørsten og køre til Viborg Sygehus med det samme. Her blev jeg skannet, og det viste sig, at sener og den store lårmuskel var revet over. Jeg blev opereret dagen efter,” fortæller Sonne Justesen.

FOA tager over

Sonne Justesen havde været kartonnagearbejder i 35 år, da han besluttede at uddanne sig til social- og sundhedshjæl-

per. Og da han kom til skade med knæet, vidste han godt, hvor han skulle henvende sig.

“Jeg har været på arbejdsmarkedet i mange år og været medlem af en fagforening i ligeså mange. Det var helt naturligt for mig at henvende mig til FOA Randers efter skaden,” siger han.

“Socialrådgiver Frank Kold Sørensen kørte sagen, og fra første møde mærkede jeg, at han havde styr på tingene. Frank informerede mig hver gang, der skete noget,” fortæller Sonne Justesen.



Det hele lå i FOAs hænder, og det var jeg tryk ved.

God behandling

Sonne Justesen fortsatte uddannelsen, mens FOA håndterede arbejdsskaden. Han fik godkendt det afkortede praktikforløb, og i anden praktikperiode kom han tilbage på Kollektivgården, hvor han kørte i hjemmeplejen.

“De andre cyklede, men det kunne jeg ikke på grund af mit knæ, så jeg kørte. Og jeg mærkede med det samme, at 37 timer ikke duede for mig. Det var for hårdt for knæet, og når jeg fik for ondt, kørte jeg hjem til plejecentret og tog opgaver på kontoret i stedet. Jeg fik en rigtig god behandling på Kollektivgården, og de var virkelig store over for mig,” pointerer Sonne Justesen.



FOA anker sagen

Knapt så nemt skulle det gå i Arbejdsskade-styrelsen, som ganske vist anerkender Sonne Justesens skade, men ikke mener, der er tale om mén eller erhvervsevnetab. Den afgørelse klager FOA over og henviser til, at sagen bør belyses bedre. Arbejdsskade-styrelsen kigger på sagen igen og anerkender nu otte procent varigt mén. FOA anker, og Ankestyrelsen vurderer Sonne Justesens knæskade til ti procents mén.

“Jeg var glad, da det hele var overstået,” siger Sonne Justesen, der må arbejde **på nedsat tid** på grund af knæskaden.

Sonne Justesen bliver ikke i stand til at arbejde fuld tid, og da han er færdiguddannet, får han arbejde 32 timer om ugen. FOA anker afgørelsen om erhvervsevnetab og henviser til, at Sonne Justesen har et indtægtstab, fordi han kun kan arbejde 32 timer om ugen. Ankestyrelsen giver FOA ret og afgør, at Sonne Justesen har et erhvervsevnetab på 15 procent.

De to afgørelser betyder, at Sonne Justesen har fået udbetalt 65.110 kroner i erstatning for mén og 189.757 kroner for erhvervsevnetab.

“Det er rart at få penge, men det bedste af det hele er, at vi har fået fuldt medhold begge gange, FOA ankede. Det er det vigtigste,” siger Sonne Justesen. ■

info@anniheiberg.dk

Hjælpen er nær

Hvis du får en arbejdsskade eller har mistanke om, at en sygdom eller et symptom skyldes dit arbejde, hjælper FOA med rådgivning, og hvis der er tale om en arbejdsskade, hjælper FOA dig gennem sagen.

Kilde: FOAs serviceløfter

Nye regler

Jeg har fået nikkeleksem



Jeg har fået konstateret nikkeleksem, men ved ikke, om det skyldes mit arbejde.

Generne startede kort tid efter, jeg var blevet ansat. Her var jeg ofte i berøring med metalborde, knive med mere, og jeg havde konstant hænderne i vand.

Speciallægen mener, at der er en sammenhæng mellem mit arbejde og mit nikkeleksem, men min sag er alligevel blevet afvist i Arbejdsskadestyrelsen og Ankestyrelsen. De skriver, at man kun kan få lidelsen anerkendt, hvis man har været udsat for nikkel i betydeligt omfang i mange år, og det har jeg ikke. Kan det passe? **[Anonym]**

SVAR

Helt ny forskning viser, at man kun behøver at have været udsat for nikkel i ganske kort tid, før det kan give problemer. Før september 2013 var det et krav, at man skulle have været udsat for nikkel i mange år, før nikkeleksemet kunne anerkendes. Det er det ikke længere.

Jeg vil derfor anbefale dig straks at få din sag genoptaget i Arbejdsskadestyrelsen på baggrund af denne ændring.

Det kan du få hjælp til i din lokale afdeling, men du kan også selv gøre det ved at gå ind på Arbejdsskadestyrelsens hjemmeside. Her har Arbejdsskadestyrelsen skrevet om

den nye praksis, og du kan gå ind i den elektroniske sagsoversigt, 'Se Sag'.

Held og lykke med sagen.

[Helle Thunø]



Læs mere

på www.ask.dk - skriv 'nikkeleksem' i søgefeltet

Er juice lige så usundt som sodavand?



Jeg har hørt en ernærings-ekspert udtale, at juice er lige så usundt som sodavand. Kan det være rigtigt?

[Susanne Nielsen]

SVAR

Nej, det passer heldigvis ikke. Ekspertens logik er, at fordi juice indeholder lige så meget sukker som sodavand, og fordi "sukker er sukker", så må juice være lige så usundt som sodavand.

Fakta er, at juice indeholder cirka 60-70 procent af de næringsstoffer, som den frugt den presses af, og derfor er juice et sundere valg end en tilsvarende mængde sodavand.

En moderat mængde juice – 1 dl pr. dag – kan gøre det ud for ét af de 6 stykker frugt eller grønt pr. dag, som er anbefalingen i både de nye og gamle kostråd. Jeg synes også, man skal huske, at sukker i sig selv ikke er skadeligt, men fungerer som brændstof til hjernen og muskler.

Det, der er vigtigt, er, at det sukker, vi spiser, stammer fra lødige fødevarer, som bidrager med andre næringsstoffer end sukkeret alene. Det er tilfældet med juice.

[Gitte Gross]

Hvordan hjælper vi stressede kolleger?



Jeg er pædagogmedhjælper i en børnehave, og jeg er dybt bekymret over vores

psykiske arbejdsmiljø. Vi er en lille institution med 36 børn og 3 pædagoger og 1 medhjælper. Vi har en pædagogisk leder, som har endnu en institution, som hun er pædagogisk leder for.

Problemet er, at vi på grund af vores store ansvarlighed ikke melder os syge, når vi er syge, men kommer på arbejde, da vi ved, det er hårdt for de andre, når vi er så få. Og nu synes jeg, det virker som om, en af kollegerne er ved at udvikle stress. Vores leder er meget sød, men har selv haft stress, så hende skal vi også passe på. Hvad gør vi?

[Den bekymrede]

SVAR

Tak for dit brev. Der er da også grund til bekymring. Det virker som om, der er nogle grundlæggende problemer i jeres psykiske arbejdsmiljø. Det, der slår mig, er især to forhold: At du omtaler lederen som sød – men svag – og den meget høje grad af ansvarlighed, I udviser.

Det er kendt, at I de små institutioner er kollegerne meget tæt på hinanden, hvilket både er positivt og negativt. Positivt, fordi der er en trykthed i det. Negativt, fordi man let kommer til at tage personlige hensyn og valg og ikke professionelle. Det har en pris, idet forholdene bliver meget familiære og ofte omsorgsprægede, og i jeres institution er det da gået langt i den retning.

Det lyder ligeledes som om, den megen omsorg gør det svært at betragte arbejdspladsen som arbejds-

plads. For eksempel er det jo ikke primært jeres opgave at beskytte jeres leder. I skal være ordentlige over for jeres leder, men stadig huske, at hun er leder, og de problemer, du beskriver, kan kun lederen være en stor del af at få løst.

Så mit forslag vil være, at I enten får en konsulent ud til at hjælpe jer med at komme ud af de u hensigtsmæssige mønstre, eller henvender jer til Arbejdstilsynet for at få hjælp. Den strategi, der kører lige nu i institutionen, kan medføre, at I på skift går ned med stress. Så er der da først store problemer – ikke kun for jer, men også for børn og forældre.

Så – op i helikopteren og se tingene lidt ovenfra og få drøftet jeres forventninger professionelt til jeres leder og til hinanden.

[Pia Køhler Ryom]

Hvad skal jeg gøre for at få den skattefrie præmie?



Jeg bliver 65 år i februar 2015, hvor jeg påtænker at gå på pension. Min kollega fortæller mig, at for at jeg kan få den skattefrie præmie, skal jeg arbejde hele kalenderåret, hvor jeg fylder 65? Kan det være rigtigt?

Har jeg stadig ret til mine 4 seniorfridage, når jeg stopper i februar? Hvordan bliver den skattefrie præmie udbetalt, og hvor stort er beløbet? Jeg arbejder 37 timer om ugen. Er der nogen steder, jeg skal henvende mig og meddele, at jeg stopper med arbejdet, ud over min arbejdsgiver? Og hvor lang tid før?

[Annelise Olsen]

SVAR

Du skal skriftligt søge a-kassen om udbetaling af den skattefrie præmie, og ifølge reglerne må der først søges, når man har nået folkepensionsalderen. For dit vedkommende er det, når du er fyldt 65 år. Du kan maksimalt få udbetalt 12 præmieportioner, og da du er fuldtidsforsikret, udløser hver portion i 2013 et beløb på 12.496 kr. A-kassen udregner præmien og udbetaler det samlede beløb. Der er intet krav om, at du skal arbejde hele kalenderåret, hvor du fylder 65 år. Du mister ikke retten til dine 4 senior-dage, når du stopper i februar 2015. Du kan holde dem, før du fratræder,

og hvis det ikke kan lade sig gøre, kan du få dem udbetalt.

Når du siger dit arbejde op, skal du overholde det opsigelsesvarsel, du har over for din arbejdsgiver. Det bør fremgå af din ansættelseskontrakt, ellers kontakt din fagforening, som helt sikkert vil hjælpe dig. Vær også opmærksom på, at fortsat a-kasse-medlemskab er en betingelse for ret til skattefri præmie.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

på www.foa.dk/a-kasse

Hvordan kan jeg få et fleksjob?



Jeg er sygemeldt nu på andet år efter en arbejds-skade med min skulder.

Jeg har været igennem et par arbejdsprøvnings, men jeg kan ikke arbejde mere end ca. 15 timer ugentligt selv med særlige skånehensyn fra kollegerne.

Min sagsbehandler foreslår ansættelse i et fleksjob, hvilket jeg gerne vil. Men nu viser det sig, at jobcentret ikke vil forelægge min sag på et teammøde, som åbenbart er nødvendigt, før jeg kan få et fleksjob. Nu er jeg bange for at miste mine sygedagpenge og ryge helt ud af arbejdsmarkedet.

Hvad kan jeg gøre for at få et fleksjob? [Anonym]

SVAR

Da vil stadigvæk er syg, skal dine sygedagpenge forlænges, indtil der kommer en afgørelse fra Arbejds-skadestyrelsen. Hvis jobcentret vil standse dine sygedagpenge, skal du først partshøres og derefter have en skriftlig begrundet afgørelse, som kan ankes.

Du vil gerne have et fleksjob. Det kan være en god løsning at få et fleksjob, hvis du ikke kan revalideres eller hjælpes tilbage til arbejdsmarkedet på anden måde. Før et jobcenter kan bevilge dig et fleksjob, skal din sag forelægges for kommunens rehabiliteringsteam, hvor der deltager en sundhedskoordinator fra regionen samt en repræsentant fra kommu-

nens social- og beskæftigelsesforvaltning. Du skal inviteres med til teammødet, og du må tage en bisidder med. Teamet kan indstille dig til fleksjob eller foreslå en anden løsning. Herefter træffer kommunen en afgørelse.

Hvis dit jobcenter hverken vil forelægge din sag for rehabiliteringsteamet eller tage stilling til fleksjob, så er det at betragte som et afslag på fleksjob, som du kan klage over til Ankestyrelsen. Også selv om du ikke får et skriftligt afslag. Du er velkommen til at rette henvendelse til din FOA-afdeling for at få yderligere vejledning.

[Anne Dahl Petersen]



Før september 2013 var det et krav, at man skulle have været udsat for nikkel i mange år, før nikkeleksemet kunne anerkendes. Det er det ikke længere.

HELLE THUNØ



E-mail: brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

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

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse

Denne gang får du svar fra



Helle Thunø,
arbejdsmiljø-
konsulent,
FOA



Pia Ryom,
Arbejdspsykolog,
Arbejdsmedicinsk
Klinik, Aalborg



Gitte Gross,
bromatolog,
DTU



Bente Harrekilde,
konsulent,
FOAs A-kasse



Anne Dahl
Petersen,
socialrådgiver,
FOA

Farligt at gå fagligt i stå

Arbejdsmiljøet er truet og **risikoen for skandaler** stiger, når den faglige udvikling går i stå.

Af Finn Danielsen

På arbejdspladser, hvor man bruger tid på faglig udvikling – som for eksempel kurser og faglig sparring – er arbejdsmiljøet markant bedre end på andre. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

På de arbejdspladser, der slet ikke har tid til at udvikle fagligheden, er 75 procent af medlemmerne utilfredse med arbejdsmiljøet. Men på de arbejdspladser, der i høj grad har tid til faglig udvikling, er det kun 19 procent, der er utilfredse.

Undersøgelsen viser også, at det i høj grad gavner arbejdsmiljøet, hvis der tales åbent om fejl på arbejdspladsen.

Brug for nye indspark

“Det kan påvirke arbejdsglæden, hvis der ikke er plads til faglig udvikling og faglige diskussioner. Hvis man ikke får nye indspark til arbejdet, bliver det let til ligegyldige rutiner,” siger adjunkt **Merete Monrad** fra Aalborg Universitet.

Hun har forsket i betydningen af faglig uenighed i omsorgsarbejde og mener, at flere af de skandalesager, der har været omtalt i medierne, blandt andet kan forklares med, at disse arbejdspladser er gået i stå fagligt.

“En sag kan køre meget mere af sporet, hvis man ikke skaber rum for de faglige diskussioner,” siger Merete Monrad. ■

fida@foa.dk


75

procent af FOA-medlemmer, der slet ikke har tid til faglig udvikling, har dårligt arbejdsmiljø.

 **Læs mere**

Medlemsundersøgelse om faglig udvikling og arbejdsmiljø, november 2013. www.fagbladetfoa.dk/ekstra





Social- og sundhedsassistent Gitte Guldbæk Louw (nr. 2 fra venstre) og sygeplejerske Lise Hedelund Andreasen får **feedback** fra kolleger.

Vi lærer af hinandens kritik

Pædiatrisk afdeling på H.C. Andersen Børnehospitalet i Odense afsætter fast tid til den **faglige sparring**.

Af Finn Danielsen ■ foto: Heidi Lundsgaard

Læs mere på næste side →



Godt samarbejde er kendetegnet af cirka 80 procent positiv og 20 procent kritisk kommunikation.

KONSULENT KIM BUCH-MADSEN, I 'SOCIALPÆDAGOGEN'

1

ud af tre FOA-arbejdspladser anser ikke faglig udvikling for en væsentlig del af hverdagen.

Kilde: Medlemsundersøgelse om faglig udvikling og arbejdsmiljø, november 2013. I alt 2.144 deltog.

Vi lærer af hinandens kritik

➔ På Pædiatrisk afdeling H3 på H.C. Andersen Børnehospitalet mødes de ansatte to gange om ugen til 'sygeplejeråd-konference'. Her kan en medarbejder forelægge et problem og få kollegernes kommentarer til, hvordan hun har tacklet det.

"Jeg har måske spurgt en mor om et eller andet og fået nogle svar. Så giver mine kolleger feedback, har du tænkt på det og det, og så er man bedre rustet til næste gang," forklarer social- og sundhedsassistent **Gitte Guldbæk Louw**.

Børnehospitalet er en del af Odense Universitetshospital, og afdeling H3 ligner et regulært miks af børnehave og sygehus. Legetøj af forskellig slags blander sig med dropstativer og andet medi-

tema Faglig udvikling

"Det er en del af vores faglighed at rumme de forskellige børnefamilier," siger Gitte Guldbæk Louw. Her sammen med Oliver Svejgaard og hans forældre.



cinsk udstyr, og børn og forældre møder både pædagoger, læger og sygeplejepersonale. Her kommer syge børn i alderen fra 1 år til 15-16 år sammen med deres forældre. Børn med lidelser som epilepsi, hjerneskade, spiseforstyrrelser og diabetes. Men også handicappede børn og børn med uforklarlig hoved- og mavepine, der kan være symptomer på dårlig trivsel.

"Vi skal hjælpe familierne så godt som muligt, og det er en del af vores faglighed at rumme de forskellige børn og deres familier, altså have respekt for hver enkelt families liv," siger social- og sundhedsassistent Gitte Guldbæk Louw.

Ærlighed kræver tillid

Men netop fordi familierne er forskellige, skal de også behandles forskelligt, og det giver ikke altid sig selv, hvordan det gøres bedst. Derfor sparrer medarbejderne på H3 meget med hinanden. Både uformelt, når en akut situation kræver det, og mere struktureret på 'sygeplejeråd-konferencen'.

De kan for eksempel foreslå hinanden nye spørgeteknikker, hvis problemet er at nå ind til en familie, hvor barnet trives dårligt. Ærlighed er helt nødvendigt, og det kræver tillid til hinanden. Men ingen får dunk i hovedet, understreger Gitte Guldbæk Louw. Det skal være konstruktiv kritik.



Lederen har stor betydning

“Vi gør meget ud af at være undrende: hvordan kan det være, at du lige gjorde sådan,” siger sygeplejerske **Lise Hedelund Andreasen**.

Hun kan selv godt blive såret over kritik, og sker det, skal det siges åbent, mener hun. Helst når man lige har trukket vejret og tænkt over tingene.

“Men vi er som regel gode til ikke at være anklagende og til at sige, hvis vi oplevede noget som dårlig kritik.”

Begge medarbejdere giver

“Alle kan **bruge vores model**,” siger social- og sundhedsassistent Gitte Guldbæk Louw.



deres leder en stor del af æren for det gode klima på afdelingen.

“Hun har en sober dialog med os alle, og den linje forplanter sig til hele afdelingen,” siger Gitte Guldbæk Louw.

Det betyder også, at tværfagligheden blomstrer, og at der er gensidig respekt imellem faggrupperne. De oplever, at de kan lære af hinanden.

“Det betyder utroligt meget, at vi har vores forskellige perspektiver på børnene og familierne,” siger Lise Hedelund Andreasen. ■

Gode råd om kritik
Se side 41

fida@foa.dk →

1

ud af 5 FOA-medlemmer siger det til en kollega, hvis noget gøres forkert.

Kommenterer helst ikke

Over halvdelen af FOAs medlemmer (55 procent) bryder sig ikke om at kommentere den måde, deres kolleger gør deres arbejde på.

Ikke alle er åbne

På hver fjerde FOA-arbejdsplads er der ikke åbenhed omkring fejl, der begås på arbejdet.

Ris og ros fra kollegerne

4 ud af 10 FOA-medlemmer får ris og ros af kollegerne for deres arbejde.

Åbenhed gavner arbejdsmiljøet

På arbejdspladser med lukkethed omkring fejl mener næsten 3 ud af 4, at de har et dårligt arbejdsmiljø. Det mener mindre end hver fjerde på arbejdspladser, hvor der snakkes åbent om fejl.

Kilde: Medlemsundersøgelse om faglig udvikling og arbejdsmiljø, november 2013.

Den gode cirkel

Sådan forbedrer man arbejdsmiljøet

Kilde: Baseret på medlemsundersøgelse om faglig udvikling og arbejdsmiljø, november 2013.



Uenighed gør stærk

Den faglige udvikling hæmmes, hvis kollegerne ikke tør være uenige.

.....
Af Finn Danielsen

Selv når kollega-kritik udtrykkes nogenlunde venligt, som for eksempel: 'Jeg synes ikke, du anerkender borgerens følelser, når du gør sådan', kan den ofte have trange kår inden for omsorgsarbejde. For her kan frygten for at ramme kollegaen personligt være en hæmsko.

Men det er en barriere, der skal overvindes, fastslår adjunkt ved Aalborg Universitet **Merete Monrad**, der har forsket i betydningen af faglig uenighed i omsorgsarbejde. For en personalegruppe kan lære meget af faglige uenigheder mellem de ansatte, og uenigheden kan gøre gruppen stærkere.

"Når man er uenig med sine kolleger, får man provokeret sine grundforståelser af, hvordan arbejdet skal gøres og får måske øje på egne blinde pletter."

Man skal turde sige fra

Faren ved for meget enighed er, at personalet ikke får taget de faglige diskussioner og måske udvikler standardløsninger, som ikke rummer konkrete og individuelle hensyn.

"Man risikerer systematisk at overse nogle bestemte ting. Et gruppepres for at være enige kan overskygge det faglige formål med det, der diskuteres," siger Merete Monrad.

Bagsiden af medaljen ved

tætte sociale relationer og stærk samhørighed i personalegruppen kan være, at uenighed opfattes som mistillid. Men man kan sagtens undre sig og spørge ind til en kollegas adfærd og samtidig have fuld tillid til hendes faglighed, mener Merete Monrad.

"At være en god kollega handler ikke kun om at bakke op, men også om at turde sige fra. Det skal være legitimt at være uenig."

Uenigheds-fællesskab

Alternativet kan være underliggende uenigheder, som de ansatte ikke får talt om, og som kan give konflikter. Derfor skal personalet opbygge en kultur, hvor uenighed kan trives. De skal vænne sig til uenighed, så den ikke opleves som noget truende.

"Det er en faglig kompetence at kunne håndtere uenighed. For faglighed er ikke kun teori, viden og metoder. Det er også evnen til at opbygge relationer og håndtere egne følelser," siger Merete Monrad.

Efter hendes vurdering kan det sætte en særlig udvikling i gang på arbejdspladsen, hvis nogle mener, at tingene kan gøres anderledes.

"Og man får en anden form for fællesskab, når man tager de faglige diskussioner." H



Hvis man skal lede efter en ordentlig måde at sige tingene på og ikke finder den, ender det med, at noget ikke bliver sagt.

.....
LIS WINTHER, PÆDAGOGISK
LEDER I VUGGESTUE

fida@foa.dk



Er man bange for at sige sin mening, så har man ikke en fri arbejdsplads og måske heller ikke en kreativ arbejdsplads.

LEKTOR STEEN NEPPER LARSEN,
AARHUS UNIVERSITET, TIL ARBEJDS-
MILJØVIDEN.DK

“Vores største problem var **mangel på tillid**,” siger social- og sundhedsassistent Hella Christensen Harper.

Man skal holde sin kæft

Faglig kritik og åbenhed om fejl får meget svære vilkår, når fyringer truer, og tilliden mellem ledelse og medarbejdere er væk.

Af Finn Danielsen ■ foto: Robert Attermann

Hvad skal man gøre, hvis man ser kolleger hælde medicin i toiletet, fordi de har glemt at give den? Holde sin kæft, lyder anbefalingen fra social- og sundhedsassistent **Hella Christensen Harper**. Hun har det skidt med det råd, men hun giver det med baggrund i egne erfaringer.

“Når der sker utilsigtede hændelser, kommer man i ledelsens søgelys. Og hvem er det så lige, der ryger først ud ved fyringsrunder?”

Ledelsen på det psykiatriske bosted, hvor Hella Christensen Harper arbejdede i 12 år fik dog alligevel øje på hende, da hun og en anden ansat

forsvarede stressede kolleger. Det kostede jobbet for dem begge, mener hun.

“Vi røg helt klart ud, fordi vi kritiserede.”

Dækkede over hinanden

Fyringen og oplevelserne på en arbejdsplads med et stresset arbejdsmiljø og mistillid mellem ledelse og medarbejdere har ændret Hella Christensen Harpers holdninger til åbenhed og kritik. Hun hører ikke af natur til de tavse, og hun kan godt lide at udfordre og være Rasmus Modsat.

“Jeg har altid gerne villet gøre op med de monotone

rutiner, ja og nej, og det skal jeg nok. Jeg har ment, at så længe man sagde sandheden, kunne man vel godt lukke munden op.”

Men sådan er det ikke mere. For hun har erfaret, at det kan have sin pris. Det rigtige er selvfølgelig at skrive en rapport om en utilsigtet hændelse og tage skraldet, når der sker fejl med medicinen, påpeger hun.

“Men jo flere fyringer, der stod for døren, jo mindre blev der sagt om, at nogen havde begået fejl. Vi dækkede over hinanden, for man vil jo ikke af med en god kollega,” siger Hella Christensen Harper.

Færdig som sosu-assistent

Hun havde det dårligt med at tie om fejl, for det gik ud over beboerne, og hun risikerede sin autorisation som sosu-assistent. På den anden side ville hun gerne have noget ind på lønkontoen hver måned. Nu er hun glad for at være sluppet ud af det dilemma. Så glad, at hun ikke vil arbejde som sosu-assistent mere. Hun søger nyt job på et kontor.

“Og så holder jeg mine meninger for mig selv, snakker ledelsen efter munden og gør, hvad jeg får besked på,” siger Hella Christensen Harper. ■

fida@foa.dk →

Ikke alt kommer frem

Hvis medarbejderne ikke tør sige det, der er svært, når de aldrig ind til problemernes kerne, mener ekspert.

Af Finn Danielsen

De fleste FOA-medlemmer er ikke bange for at sige deres mening til kollegerne. Det viser en ny medlemsundersøgelse. Men spørger man lidt nærmere, viser det sig, at næsten tre ud af fem ikke uden videre siger det til en kollega, hvis de synes, hun gør noget forkert. Det er altså ikke alting, der kommer frem.

“De føler sig ikke helt trygge ved at sige noget kritisk. De er bange for den andens reaktion og vil helst ikke sår,” forklarer **Christian Sung Dan Pedersen**, cand.soc. i arbejdslivsstudier og socialvidenskab.

Man vil gerne være glad på sit arbejde, og her kan kritik forstyrre billedet for nogle.

“De 59 procent i undersøgelsen siger måske det, der er lettest at sige, og tier med det sværeste. Men så når man aldrig ind til problemernes kerne,” siger Christian Sung Dan Pedersen.

Derfor er det vigtigt, at arbejdspladsen opbygger en kultur, hvor det er i orden at sige sin mening.

“Man kan ikke håndtere kritik på arbejdspladsen individuelt, det skal være som gruppe, hvis det skal foregå på en ordentlig måde.” H

fida@foa.dk

20

procent af FOAs medlemmer tør uden forbehold sige det til en kollega, hvis de synes kollegaen gør noget forkert.

Kilde: FOA-undersøgelse om faglig udvikling og arbejdsmiljø, november 2013



Hvordan har du det med kritik?



Nina G. Olskær, rengøringsassistent med timer som pædagogmedhjælper i vuggestuen 'Vandpytten', Vanløse:

Jeg har svært ved at sige fra, især over for pædagogerne, men jeg kan godt. Lige i den konkrete situation tænker man ikke altid over, hvad man siger, og jeg har da måttet give en undskyldning. Det kommer jo an på, hvordan tingene siges. Formen afgør også, om jeg selv bliver såret over kritik af mit arbejde.



John Henry Jensen, teknisk service-medarbejder i Albertslund Kommunes vagtkorps:

Hvis jeg har lavet en fejl, vil jeg gerne have det at vide. Men på en ordentlig måde. Jeg synes, kritik skal være faglig, saglig og begrundet. Hvis en kollega tager for let på en opgave, tilpasser jeg kritikken til den enkelte. Det er bedst, hvis man kender personen, så man ved, hvordan den pågældende reagerer på kritik.



5 gode råd

Kritik skal være konkret, konstruktiv og kærlig.

Illustration: Gitte Skov

- 1** Lav aftaler om kritik, skab rum til dialog og stil krav til hinanden.
- 2** Gør det naturligt at undre sig over hinandens praksis.
- 3** Vær bevidst om din egen måde at ytre kritik på og observer effekten.
- 4** Øv dig i at lytte til kritik, anerkend den og lad den inspirere dig.
- 5** Vær åben om dine følelser, hvis du føler dig såret over kritik.

Kilde:
Christian Sung Dan Pedersen, arbejdslivskonsulent



Vibeke Elling Jensen Tatli, social- og sundhedshjælper på plejehjemmet Tårnbygård, Tårnby:

Jeg tager kritik stille og roligt og bruger den konstruktivt. Som regel kan man jo godt selv se, hvis man har lavet en bommert. På min afdeling er vi gode til at give hinanden feedback. Det betyder rigtig meget, at tingene bliver taget op med det samme, så der ikke bliver snakket i krogen om eventuelle problemer.



Lis Winther, pædagogisk leder i vuggestuen Bårndommens Gade, København:

Jeg har det fint både med at give og modtage kritik. Jeg ser det som en vigtig del af kompetenceudviklingen og føler det som min opgave at angive retningen. Vi har arbejdet med at give hinanden mere ros, for det vokser vi af. Men vi kunne også bruge lidt mere udveksling af ris medarbejderne imellem.



Foto: Jørgen True



Tag med FOA til Folkemøde

FOA-camping
8.-15. juni

Igen i 2014 er der Folkemøde i havnebyen Allinge på Bornholm. Og igen vil FOA være til stede med sit eget telt, hvor vi vil sørge for at FOAs medlemmer kommer på dagsordenen.

Vil du med? FOA har reserveret pladser på Sandvig Familiecamping midt i Bornholms dejlige natur lige ud til en vidunderlig strand. Der er kun en kilometers afstand til Folkemødet.

Tag familien med



FOAs camping starter den 8. juni, så der er god tid til at nyde naturen og samværet med de andre FOA-medlemmer og deres familier, inden selve Folkemødet går i gang den 12. juni.

En billig ferie

- FOA betaler lejen til campingpladsen. Tag selv telt eller campingvogn med.
- FOA betaler broafgiften på Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camp-let).
- FOA giver et tilskud til familier, hvis udgiften til offentlig transport overstiger 515 kr. Tilskuddet er maks. 400 kr.

Kom med!

Sidste frist for tilmelding er mandag den 3. februar. Senest 15. februar får du at vide, om der er blevet plads til dig og dine eventuelle ledsagere.

Tilmeld dig her

www.foa.dk/foa-camping

Vil du vide mere?

Hvis du har spørgsmål, så send en mail til FOAbureau@foa.dk eller ring til Lene Andersen telefon **4697 2356**.

Læs mere om Folkemødet: www.brk.dk/folkemoedet
Læs mere om campingpladsen: www.sandvigcamping.dk

FOA

7 skridt

Hvis du er ansat i en kommune, kan du søge om 25.000 kroner i **uddannelsesstøtte**.

Sådan bliver du efteruddannet

1 Du kan årligt søge 25.000 kr. til efteruddannelse i Den Kommunale Kompetencefond. Du kan godt søge flere gange om året, bare det samlede beløb ikke overstiger de 25.000 kr.

2 Overvej med dig selv, hvilke udviklingsmuligheder du vil være interesseret i og afklar, hvilken uddannelse der er relevant.

3 Tal med din leder om dine overvejelser og find ud af, hvornår du kan deltage i uddannelsen.

4 Få inspiration til dine uddannelsesmuligheder hos din tillidsrepræsentant. På Den Kommunale Kompetencefonds hjemmeside finder du FOAs positivliste, som er en liste over forslag til uddannelse.

5 Hent/download et ansøgningsskema på kompetencefondens hjemmeside og udfyld det. Du kan hente hjælp på hjemmesidens tjekliste og i ofte stillede spørgsmål (FAQ), som du finder ved at rulle ned i højre side.

6 Ansøgningen skal du have underskrevet af din leder og din tillidsrepræsentant.

7 Når ansøgningen er udfyldt og underskrevet, skal du maile den til 'ansogning@DenKommunaleKompetencefond.dk'. Du vil få svar på din ansøgning inden for 14 dage.



Søg nu

Du kan allerede nu søge **Den Kommunale Kompetencefond** om støtte til din efteruddannelse. Pengene udbetales fra 1. januar 2014.

Se FOAs positivliste

Du kan fortrinsvis søge midler til kompetencegivende uddannelse. Se FOAs positivliste på kompetencefondens hjemmeside.

Sådan kan støtten bruges

Pengene kan gå til deltagerbetaling på den valgte uddannelse, transport, ophold og eventuelt materialer, som ikke i forvejen er dækket af statslige midler.

[bag om ordet]

Den Kommunale Kompetencefond

er en ny fond, hvor ansatte på kommunale arbejdspladser kan søge 25.000 kr. årligt til efter- eller videreuddannelse.

[Læs mere](#)

www.denkommunalekompetencefond.dk



Lysten driver mig

Conny Fogh Thorbard på 61 år har været sosu-hjælper i 32 år. Nu er hun frikøbt tillidsrepræsentant i Århus Nord. Hun kunne gå på efterløn, men arbejder 32 timer om ugen.

“Jeg er ikke klar til at trække mig tilbage. Den skattefrie præmie er ikke en gulerod for mig. Det er engagementet i mit arbejde, der gør, at jeg bliver,” siger Conny. Om hun går fra ved 62 eller 63 år afhænger af ægte-mandens planer. De vil gå samtidig.

“Hvis jeg var alene, var jeg nok blevet på arbejdsmarkedet, til jeg var 65, så jeg kunne få de cirka 150.000 kroner. Hvis man er eneforsøger, skal man jo have hverdagen til at gå op økonomisk. Men jeg bliver ikke så længe, så jeg får ikke den fulde præmie.”

Hvis Conny stadig arbejdede i hjemmeplejen, var hun stoppet som 60-årig. “Fysisk er det et hårdt job, og jeg har skulderproblemer. Jeg tror, mange af mine kolleger ville stoppe, når de blev 60, hvis de havde råd til det,” siger hun.

Præmie til seniorer

Hvis du arbejder efter, du har fået dit efterlønsbevis, kan du optjene en **skattefri præmie** på op til 152.568 kroner.

Efterlønnere, der venter mindst to år med at gå på efterløn og arbejder et vist antal timer, kan optjene en skattefri præmie. Reglerne afhænger af din alder og er gunstigst, hvis du er født før 1. januar 1956.

“For denne gruppe kan det i den grad betale sig at udskyde efterlønnen,” siger **Eva Hansen**, jurist i FOAs A-kasse.

Ud over præmien følger for disse medlemmer to andre fordele med: Satsen for efterløn bliver 100 procent af dagpengesatsen i stedet for kun 91 procent. Og bortset fra løbende udbetalte arbejdsmarkedspensioner modregnes pension ikke i efterlønnen.

Medlemmer født i 1956 eller senere kan også optjene skattefri præmie, hvis de udskyder efterlønnen. Der er forskellige udskydelsesregler alt efter alder, men ens optjeningsregler. Fordelen med at undgå fradrag i efterlønnen for pensionsudbetalinger gælder desværre ikke denne gruppe.

“Efterlønsordningen er en virkelig god seniorordning. Hvis arbejdsgiveren er med på det, kan man gå på efterløn på deltid.

Men reglerne er indviklede. Man skal have individuel vejledning i a-kassen på forhånd, hvis man overvejer at gå ned i tid,” råder Eva Hansen. ■

Et kvartals arbejde udløser en portion

Den skattefrie præmie optjenes i portioner.



Efterlønsbevis

481 timers arbejde = 3 måneders fuldtidsarbejde = **12.714 kroner** for fuldtidsforsikrede og **8.471 kroner** for deltidsforsikrede.

Du kan kun få udbetalt hele præmier. Har du arbejdet under 480,5 timer, udløses ingen præmie.



Den skattefrie præmie udbetales samlet, når du bliver folkepensionist.



Den maksimale præmie

152.568 kr.

Den maksimale præmie udløses kun, hvis du arbejder fuld tid i hele 3-årsperioden mellem efterlønsbevis og folkepension.

Satserne gælder fra 6. januar 2014.



Jeg tror, mange af mine kolleger ville stoppe, når de blev 60, hvis de havde råd til det.

CONNY FOGH THORBARD, TILLIDSREPRÆSENTANT

Efterlønsbevis

Du får automatisk et efterlønsbevis fra FOAs A-kasse den dag, du opfylder betingelserne for at få efterløn.

Hver fjerde får max

Cirka en fjerdedel af de FOA-efterlønnere, der modtager skattefri præmie, får det maksimale beløb. De 428 FOA-medlemmer, der fik udbetalt præmie i maj til august i år, fik i gennemsnit 87.860 kroner.

 [Læs mere](#)

www.foa.dk/a-kasse/efterloen
www.foa.dk/efterloenstema

 [Læs mere](#)

Pjecen 'Efterløn og skattefri præmie' kan findes på www.foa.dk/publikationer
Skriv 'efterløn' i søgefeltet

Spørg bare

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



19. januar

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

Brug dit netværk

2 ud af 3 FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på siden www.foa.dk/forbund/nyt-job

Jobsøgningskema på nettet

Du kan udfylde dit jobsøgningskema elektronisk på www.foa.dk/jobsoegnings-skema, hvor du også kan læse en vejledning til skemaet. Husk at sende det ind til os via www.foa.dk, inden du skal til rådgighedssamtale.

Udbetalingsmeddelelsen

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

Nyt job?

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

God jul!

Vi ønsker dig og din familie en rigtig god jul og et godt nytår og takker mange gange for medlemskabet af FOAs A-kasse.

Job i udlandet kan koste efterlønnen

Er du ledig, kan der måske være job at få i vores nabolande. Men er du tæt på at kunne gå på efterløn, skal du tænke dig om en ekstra gang.

Inden du rejser

For at kunne gå på efterløn skal du som tommelfingerregel have haft fuldtidsarbejde – det vil sige 1.924 timers arbejde pr. år (hvis du er fuldtidsforsikret) – i de tre år, inden du kan gå på efterløn.

Arbejdet skal som udgangspunkt være udført i Danmark. Derudover skal du normalt være medlem og betale efterlønsbidrag til en dansk a-kasse.

Skal opfylde kravene

Har du derfor arbejdet i udlandet og vender tilbage til Danmark lige før efterlønsalderen, kan du risikere ikke at kunne gå på efterløn, fordi dine arbejdstimer har været i udlandet, og fordi du måske endda

har været medlem af en udenlandsk a-kasse.

Spørg din lokale a-kasse

Det er derfor altid en god idé at få vejledning i din lokale a-kasse, hvis du søger job i udlandet. Reglerne er indviklede, og der er masser af undtagelser. H



på www.foa.dk/a-kasse/efterloen/udlandet-og-efterloen



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

ATP eller ej?

Som efterløunner bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. Du betaler 1,68 kr. pr. time i ATP, og det vil sige 62 kr. til ATP for uger med fuld efterløn. Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej. Ønsker du at ændre dit valg,

skal du give skriftlig besked til din lokale a-kasse senest den 10. januar 2014. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med uge 51/2013. Se et kort over alle lokale a-kasser på www.foa.dk/a-kasse. H

[bag om ordet]

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



på www.atp.dk

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



FOA på mobilen

Nu kan foa.dk tilpasse sig din skærm, hvad enten du besøger os via smartphone, tablet eller andre mobile enheder.



www.foa.dk



Bonus på indkøb

Få bonus med Forbrugsforeningen, når du køber de sidste julegaver eller går shop-amok i januarudsalget.



www.foa.dk/forbrugsforeningen



Viljen og vejen

Gå på opdagelse i FOAs historie og se, hvordan det hele begyndte for over 100 år siden.



www.foa.dk/foashistorie



Foto: Jørgen Trine

Hvad koster dårligt arbejdsmiljø?

Der er både menneskelige og økonomiske gevinster ved at passe på arbejdsmiljøet. Du kan få hjælp til at beregne, hvad dårligt arbejdsmiljø kan koste din arbejdsplads, for der findes et værktøj, som kan give et kvalificeret bud på, hvad for eksempel stress, støj og tunge løft koster i kroner og øre.



www.foa.dk/amberegner



✓ Synes godt om

Følg FOA på Facebook

Der er både nyheder til dig og masser af konstruktiv debat.

www.facebook.com/fagogarbejde

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Tina Margrethe Jensen** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

Jeg elsker at være ude



Jeg skal være noget af en blæksprutte i mit job.



På min arbejdsplads bliver der talt mange sprog.



Jeg kan godt lide at have kontakt til de frivillige i lokalområdet.



Mit arbejdstøj skal kunne klare alt slags vejr.



Der er stor frihed i jobbet, og jeg har en flot udsigt.



Det sker, at vi får risengrød.



Hvad laver Tina?

Kan hun være ...

- Brofoged
- Idrætsassistent
- Legepladsmedarbejder
- Gymnastikpædagog
- Miljøkontrollør



Send svaret til quiz@foa.dk senest 13. januar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Kim og de andre

- FOA har i alt 8 medlemmer, der er kirkegårdsbetjente.
- Der er ingen egentlig uddannelse, men der findes en lang række relevante AMU-kurser.

[i sidste nummer]

Kim Sømod er kirkegårdsbetjent

Kim Egerup Mathiesen, Johan Langes Vej 17 i Aarhus, havde gættet, at Kim Sømod er kirkegårdsbetjent. Han blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Kim.



[cv]

Navn: Kim Sømod
Job: Kirkegårdsbetjent på Søndermark Krematorium.
Medlem af FOA 1 siden 1999



Se vores spændende udbud af kurser i 2014

på www.sosu-syd.dk / kurser,
her er et lille udpluk

Praktikvejleder 24-28/2 + 24-28/3 2014

Overbygning til praktikvejleder, følgende to kurser:

- **Konflikthåndtering i Sosu arbejdet**
7-9/4 2014
- **Praktikvejleder særlig indsats 28/4-2/5 2014**

er et overbygningskursus, hvor fokus kan være forskelligt ud fra de behov du som kursist har. Du har som kursist indflydelse på hvilken målgruppe kurset kommer til at handle om.

Omsorgsmedhjælper 10-11/3 + 17-18/3 + 24-25/3 +31/3+1/4 + 7-8/4 2014

Pædagogmedhjælper i daginstitutioner, modulopdelt 17-19/2+24-25/2+3-4/3+10-11/3+17-18/3+24-25/3+21/3+1/1 2014

Demens 2 17-21/2 + 10-14/3 2014

Undervisningsassistent 5-9/5+16-20/6 2014

Leg og læring med digitale medier i dagtilbud 22-28/5 2014

Du er velkommen til at kontakte kursusafdelingen for mere information på 7333 4300

Se mere på www.sosu-syd.dk



Nu er vi også på Facebook,
se Kursusafdelingen på Social- og Sundhedsskolen Syd



BØGER MED RABAT

Køb dine lærebøger online og spar mange penge - www.foabogshop.dk



VI SØGER SOSU-assistenter & SOSU-hjælpere

Vikariater i

- Ikast-Brande Kommune
- Randers Kommune
- Herning Kommune
- Esbjerg Kommune
- Holstebro kommune
- Ringkøbing Kommune

Vi tilbyder

- God overenskomst/mæssig løn
- Tæt samarbejde med vores bookingmedarbejdere
- Faglige opdaterende kurser

Kvalitetsgaranti

Vores SOSU-assistenter og SOSU-hjælpere bliver kontinuerligt opdateret i nyeste retningslinjer indenfor hjertemassage, medicin-håndtering, hygiejne og løfteteknik. Omsorgsteorier og etiske emner er en naturlig del af indholdet i de kurser vi tilbyder.

Kontakt vores rekrutteringsafdeling

tlf. 45 540 540

eller e-mail:

rekruttering@powercare.dk

og forhør hvornår vi kommer til dit område til et møde med dig.

Bell's 
VIKARBUREAU
- en del af POWERCARE A/S

Bell's Vikarbureau
Att: POWERCARE A/S
Sønderhøj 16, DK-8260 Viby J
Tlf. +45 45 540 540
Info@bellsvikarbureau.dk
www.bellsvikarbureau.dk

Udforsk din stemme

Leg med **lyde og toner** – det giver dig en ny oplevelse af, hvad du kan med din krop, og så er det sjovt!

Prøv dig frem

- Leg med stemmen og undersøg den, ligesom børn gør.
- Hvor høje toner kan du synge?
- Hvor dybe toner kan du synge?
- Hvad sker der med klangen, hvis du prøver at synge ud gennem næseroden? Og ud gennem panden?
- Kan du synge, så det mærkes i hele hovedet, og så det mærkes i hele kroppen?



Af fuld hals. Deltagere på FOAs kongres gi'r den gas og stemmer i FOAs nye slagsang. Hør den på www.foa.dk. Skriv 'velfærdssangen' i søgefeltet.

Vi blomstrer, når vi synger

Syng bare med på julesangene! Sang giver godt humør og er sundt: Vejtrækning og stemmebånd bliver trænet, og der kommer gang i blodcirkulationen.

“Sang ilter kroppen, så hele systemet ventileres. Men sang har også en stærk mental effekt. Når man synger, føler man sig opløftet og ‘udvidet’. Stemmen er tæt knyttet til vores identitet,” siger **Ansa Lønstrup**, lektor på Institut for Æstetik og Kommunikation, Aarhus Universitet, hvor hun forsker i lyd, musik og stemme.

“Talestemmen er ofte knyttet til argumenter og overvejelser, det rationelle. Men når vi synger, rækker stemmen ned i kroppen, ned til dybere og



“Vi synger helst dér, hvor vi får **noget tilbage**: I badeværelset får vi stor lyd, og ved fællessang får vi samvær med andre,” siger Ansa Lønstrup.

ubevidste lag, hvor vi kan få kontakt til følelser, minder og fornemmelser. Vi leger, når vi synger. Toner og lyd åbner vores sanser for, at vi kan mere med kroppen, end vi troede.”

Når vi synger sammen med andre, korrigerer vi hele tiden stemmen i forhold til dét, vi hører.

“Fællessang er en øvelse i at finde sammen om et fælles udtryk, en fælles stemning, og det oplever vi som meget tilfredsstillende,” siger hun. ^H

Syng mere

- Dan en sangkreds (ligesom en læsekreds), hvor I mødes for at synge.
- I mange kirker er der aftensang.
- Indfør en fællessang ved f.eks. morgenmøder.
- Find et kor på for eksempel www.kor.dk eller www.kor72.dk.



Læs mere

www.dr.dk/undervisning/syngelyst har artikler om musik og sang.

Stemmen består af

- **En energikilde:** Åndedrættet. Vi styrer luftstrømmen med hele maveregionen.
- **Et instrument:** Stemmebåndet.
- **En forstærker:** Resonans (svingninger) i alle vores hulrum især i hoved og hals, men også i resten af kroppen.

Ro og velvære

Når vi synger sammen, sker der en øget udskillelse af velvære-hormonet **oxytocin** i hjernen. Det får os til at spænde af og giver ro og velvære i kroppen.

Kilde: Peter Vuust, professor ved Aarhus Universitet/ Det Jyske Musikkonservatorium

Sang stresser af

Mængden af stress-hormonet **kortisol** falder, når vi synger. Stress- og depressionsramte har f.eks. en gavnlig virkning af at høre deres yndlingsmusik.



Det er naturligt for os at synge, alle kulturer har gjort det til alle tider, og det binder os sammen.

PETER VUUST, PROFESSOR VED AARHUS UNIVERSITET/ DET JYSKE MUSIKKONSERVATORIUM

Hjerter i takt

Når mennesker synger i kor, slår deres hjerter i samme takt, viser forskning fra Gøteborgs Universitet. Den fælles rytme i åndedrættet hos korsangere gør, at hjerterytmen stiger og falder samtidig.

Roligt åndedræt

Sang tvinger åndedrættet ind i en rolig og regelmæssig rytme og får hjertet til at falde til ro. Lange fraser har samme effekt på kroppen som åndedrætsøvelser i yoga.

Syng med demente

Man kan synge med demente, som stort set har mistet sproget. Men synge kan de. Det samme gælder psykisk handicappe.

Gå ikke glip af nyhedsbrevet

Få mere ud af dit medlemskab af FOA

Fagbladet FOA mailer hver uge et nyhedsbrev til alle FOA-medlemmer, som vi har mailadresse på.

Nyhedsbrevet bringer nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.

Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.

Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så scan koden nedenfor eller gå ind på www.foa.dk/nyhedsbrev og følg retningslinjerne.

Du kan altid melde dig fra igen. Det gøres meget nemt via et link i selve nyhedsbrevet.



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om svinemørbrad, som både kan helsteges og steges som bøffer.



Månedens råvare: Svinemørbrad

Svinemørbrad er en muskel af fint, magert kød fra ryggen. Svinemørbrad kan helsteges i gryde, ovn eller på grill. Den kan også skæres ud til 3 cm tykke mørbradbøffer, duppes tørre med køkkenrulle og brunes 1 minut på hver side i varmt gyldent smør og olie. Steg mørbradbøfferne færdige 2-3 minutter på hver side ved middelsvag varme, til de er svagt rosa.

Da det er en hel muskel er der ingen hygiejniske problemer med, at kødet ikke er gennemstegt. Stegetiden varierer meget fra ovn til ovn. Steg til 62 grader, hvis kødet skal være rosa, 65, hvis det skal være svagt rosa og 68-70 grader, hvis det skal være gennemstegt.

Grydestegt svinemørbrad med julesalat og kartoffelbåde

Til 4 personer

Svinemørbrad:

- 1 svinemørbrad, ca. 450 g
- 1 spsk. smør
- 1 spsk. olivenolie
- salt og friskkværnet peber
- 1 dl vand

Ovnbagte kartoffelbåde:

- 1 kg kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- 3-4 laurbærblade
- evt. 1 tsk. knust sort peber
- groft salt

Julesalat med grapefrugt:

- 2 stk. julesalat
- 2 rosa grapefrugter
- 2 spsk. jomfruolivenolie
- 25 g hele mandler med skind

- **Afpuds svinemørbraden** for sener og fedt. Dup den tør med køkkenrulle. Brun mørbraden i gyldent smør og olie i en stegegryde ved god varme på alle sider 1-2 minutter. Krydr med salt og peber og tilsæt vand. Stik et stegetermometer ind midt i kødet.
- **Skrud ned til svag varme**, og lad svinemørbraden stege under låg 7-8 minutter. Vend og steg endnu i 7-8 minutter, i alt ca. 15 minutter. Steg til centrumtemperaturen er 62-65 grader, hvor mørbraden er færdig. Lad den hvile og skær den i skiver på ca. ½-1 cm.

- **Ovnstegte kartofler:** Skrub eller skræl kartoflerne og skærdem i både. Vend dem med olie, laurbærblade og evt. peber på bagepapir på bageplade. Sæt kartoflerne i ovnen og tænd på 200 grader med varmluft (eller 225 grader uden varmluft). Bag ca. 45 minutter evt. ved 250 grader de sidste 10 min., hvis kartoflerne ikke har fået farve nok.
- **Salat:** Snit julesalaten i strimler og bland med stykker af grapefrugt, olivenolie og hakkede mandler.
- **Nyd skiver af rosa-stegt svinemørbrad med stegesky, sprøde kartoffelbåde og julesalat med grapefrugt.**



Af **Katrine Klinken** ■ foto: **Line Falck**

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.



foto: Colourbox

Lugt til mælken

Datomærkning på maden giver ikke altid svar på, om den kan spises. F.eks. behøver en mælk ikke være sur, selv om datoen er udløbet, hvis den har været opbevaret koldt. Lugt til mælken og vurder om den er god. Hvis den lugter lidt af køleskab, kan den bruges i madlavningen. Omvendt kan mælk også være u-frisk f.eks. ved forkert opbevaring, selvom datoen ikke er udløbet.



foto: Colourbox

Smag på nødderne

Nødder, mandler og pinjekerner har et højt indhold af fedtstoffer og kan derfor let blive harske. Det giver dem en bismag, og de bør kasseres. Smag f.eks. altid på mandelflager, hasselnøddekerner eller pinjekerner, før de kommes i maden. Er de ikke velsmagende, kan den grimme smag ødelægge hele retten.

Det koster det at være medlem af FOA

Kontingentet stiger en anelse fra nytår – foruden de ekstra 10 kroner i **strejkekontingent**. Oversigten viser kun kontingentet til forbundet – ikke kontingentet til din lokalafdeling.

Medlemstype	Forbund bidrag	A-kasse bidrag	Efterløn bidrag
Fuldtid	*162,50	456,00	475,00
Deltid	*142,00	345,00	317,00
Deltid under 15 timer pr. uge, kun forbund	*77,00		
FOA-udd. grundforløb på SU, kun forbund	0,00		
FOA-elev, ej dim.udd.med elevløn	67,00	348,00	475,00
FOA-elev med jobplan eller samlet indtægt over maks. dagpenge	152,50	456,00	475,00
FOA-elev dim.udd. under 30 år, elevløn	67,00	15,00	475,00
FOA-elev dim.udd. under 30 år, vokselevløn	152,50	123,00	475,00
FOA-elev dim.udd. fyldt 30 år elevløn, skal betale efterlønsbidrag	67,00	15,00	475,00
FOA-elev dim.udd. fyldt 30 år vokselevløn, skal betale efterlønsbidrag	152,50	123,00	475,00
I ikke dim.udd. udenfor FOAs område (med hvilende fagligt medlemskab)	0,00	456,00	475,00
I dim.udd. udenfor FOAs område, under 30 år	152,50	123,00	475,00
I dim.udd. udenfor FOAs område, fyldt 30 år betaler efterlønsbidrag	152,50	123,00	475,00
I dim.udd. udenfor FOAs faglige område, fyldt 30 år uden efterlønsbidrag (med hvilende fagligt medlemskab)	0,00	456,00	
Ung i huset	*77,00	456,00	475,00
Au-pair	25,00	456,00	475,00
Unge under 25 år, ½ dagpengesats, fuldtid	*77,00	252,00	475,00
Unge under 25 år, ½ dagpengesats, deltid	*77,00	209,00	317,00
Efterløn, fuldtid	152,50	449,00	
Efterløn, deltid	132,00	340,00	
Førtidspensionist	16,00		
Folkepensionist	**8,00		

* inklusive 10 kr. til strejkefonden.

** er ikke omfattet af kollektiv gruppelevsforikring.



Se alle kontingentsatserne herunder også kontingentet til din lokalafdeling på www.foa.dk/kontingent

Af Henning Brok

På FOAs kongres blev det besluttet at genindføre strejkekontingent fra 1. januar. Strejkekontingentet bliver på 10 kroner om måneden.

Der er i alt 191.000 FOA-medlemmer – heraf er cirka 43.000 enten elever, efterlønnere eller pensionister. Det betyder, at der er omkring 148.000, som skal betale konfliktkontingent. 10 kroner om måneden vil give knap 18 millioner om året.

Brug for solidt beredskab

Konfliktfonden skal ikke kun yde understøttelse under en strejke, men nok så vigtigt også under en lockout – varslet af arbejdsgiverens side. Det er netop lockouttruslen, der har ført til, at FOA for første gang i 20 år opkræver konfliktkontingent. En lockout vil sandsynligvis omfatte langt flere medlemmer end en strejke, som FOA selv varsler. Den vil derfor også være dyrere end en strejke, og derfor er det vigtigt at have et solidt beredskab.

Betaling på ubestemt tid

Ingen kan sige med sikkerhed, om og hvornår konfliktsituationen opstår, og der er derfor ikke planer om at bruge pengene til andet. Hvis vi ikke får brug for dem om to år, gør vi det måske senere.

Der er ikke taget stilling til, hvor længe betalingen skal vare. Fordi det er kongressen, der har truffet beslutning om indbetaling af konfliktkontingent, bliver det nok også kongressen, som i givet fald tager stilling til at stoppe indbetalingen igen. ^H

hebr@foa.dk

Henning Brok er personale- og økonomichef i FOA.

dyrt

NU ER DET ~~JUL~~ IGEN



KEDELIG JUL?

GLÆDELIG JUL!

Et af Danmarks billigste forbrugslån

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

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

Ring nu på
44 39 39 56
og lån billigere
– eller SMS fordelslån
til 1919 så ringer vi dig op
Pensam.dk/bank

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

PenSam BANK

det sker

Frederikshavn Seniorklubben. Bankospil 14. jan. kl. 14. Denne dag hygger vi med banko med sidemand-

gevinster samt lidt godt til kaffen. Pris: 45 kr. inkl. kaffe/the + 3 plader. Sidste tilmelding 7. jan. 11. febr. kl. 14:

Himlen på Jorden, foredrag med Jette Christensen, der kommer og fortæller om sit liv. Pris: 20 kr. inkl. kaffe/the.

Sidste tilmelding 4. febr. Be-styrelsen ønsker alle en rigtig glædelig jul og godt nytår.

marts kl. 13.30: Generalforsamling. 23. april kl. 13.30: Modeopvisning. 14. maj kl. 8: Udflugt til Sporvejsmuseet Skjol-

denæsholm, afgang fra Cementen. Tilmelding inden 23. april på 61 76 81 53 og 54 44 72 17. 21. maj kl. 9: Afdelingens

KURSER FOR LEDIGE

Brænder du for at arbejde med mennesker?

Og ønsker du et arbejdsliv hvor du kan gøre en forskel?

6 ugers kurser for ledige i foråret:

PSYKOLOGIEN I SOCIALPÆDAGOGISK ARBEJDE
– til arbejdet med udsatte unge og voksne

AT ARBEJDE MED TERAPI
– med fokus på psykiatriske lidelser og terapeutisk arbejde

MISBRUGSKONSULENT
– om misbrug og behandling af forskellige former for misbrug

Få flere oplysninger om kurserne på:
www.fobiskolen.dk • fobiskolen@fobiskolen.dk • tlf. 33161200

 **KOGNITIVT CENTER SJÆLLAND**
www.fobiskolen.dk

På Kognitivt Center Sjælland/Fobiskolen.dk har vi igennem 30 år tilbudt terapi, supervision, foredrag og kurser på et kognitivt psykologisk grundlag.

NØRRE FARIMAGSGADE 45,2. 1364 KBH K • TLF.: 33 16 12 00 • WWW.FOBISKOLEN.DK

FOA-afdelinger

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

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

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

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

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

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

Resultat af valg til Pensionskassen PenSam



Resultat af valg til Pensionskassen PenSam offentliggøres på www.pensam.dk/valg senest den 20. december 2013

tur ud i det blå, afgang fra Cementen, 150 kr. for ikke-medlemmer. Tilmelding inden 2. maj på 46 97 17 50. 18. juni kl. 13.30: Underholdning v. Kim Mortensen.

Horsens

Generalforsamling afholdes for sektorer 25. marts på Scandic, Bygholm Park i Horsens. Nærmere information i generalforsamlingsbladet, som udkommer ca. 30. jan.

Lillebælt

Psykatriklubben holder generalforsamling 25. febr. kl. 17 på restaurant Asia, Østergade i Middelfart. Efter generalforsamlingen vil der være spising, og du bedes tilmelde dig 17. febr. til Karen Henriksen på 64 41 39 76/mobil 30 86 77 20. Se dagsordenen i FOA Lillebæltbladet.

Midtsjælland

Afdelingen. 14. jan. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, tilmelding senest dagen før. 14. jan. kl. 15.30-17: Uddannelsescafé for alle medlemmer, tilmelding senest dagen før. 24. jan. kl. 20: Charles Tante på Krabasken,

Slagelse. Billetpris medlem 60 kr. og ledsager 100 kr. Salg af billetter i afdelingen. 3. febr. kl. 17.30: Psykisk syg – foredrag ved Jan Holm og Allan Madsen. Tilmelding senest 29. jan. til afdelingen. Alle aktiviteter foregår i FOA, Japanvej 2, Slagelse, hvor intet andet er nævnt.

Social- og Sundhedssektoren. 14. jan. kl. 17: Valg af faggrupperepræsentanter, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 10. jan. til afdelingen.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted. 9. jan. kl. 14: Inger Glerup, formand for Ældrerådet i Ringsted, fortæller om sit arbejde. 25. jan. kl. 13-16: Edb for absolut begyndere. Yderligere kursusdage aftales fra gang til gang. Maks. 8 deltagere. Tilmelding senest 9. jan. til afdelingen.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse. 6. jan. kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse.

Roskilde

Juletræsfest for medlemmer med børn og bedsteforældre 28. dec. Læs mere om arrange-

ment og tilmelding på www.foa-roskilde.dk.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. Kontoret i Skanderborg holder lukket 2. jan. Henvendelse kan ske til kontoret i Silkeborg.

Social- og Sundhedssektoren inviterer til foredrag med hospitalskloven PETUNIA 28. jan. kl. 19-21 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Der serveres kaffe/the og boller, så tilmelding nødvendig senest 22. jan. på 46 97 20 20. Maks. 50 pladser.

Seniorklubben afholder nytårskur 10. jan. kl. 12 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Pris 125 kr., gæster 175 kr. Tilmelding på 46 97 20 20.

Sønderborg

Sønderborg Seniorklub. 9. jan. kl.13: Nytårskur – tilmelding senest 3. jan. 23. jan. kl.14: Foredrag ved Helge Nordholdt om hans tid i slædepatruljen SIRIUS. Tilmelding senest 17. jan. 6. febr. kl. 14: Lotto. Tilmelding senest 31. jan. 27. febr. kl. 13: Generalforsamling iflg. lovene. Indkomne



om arrangementerne på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

forslag – herunder kandidater til valg – skal skriftligt være seniorklubbens formand i hænde senest 6. febr. kl. 12. Tilmelding senest 15. febr. Dagsorden kan ses på www.foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Læs mere om arrangementerne på hjemmesiden eller hent et program i afdelingen. Tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fagl020@foa.dk.

Sønderjylland

Seniorklub. 29. jan. kl. 14: Tøj-demonstration (udsalg) i FOAs mødelokale. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 22. jan. 19. febr. kl. 13: Generalforsamling. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden iflg. vedtægterne. Bagefter er der pakkeleg i FOAs mødelokaler. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 12. febr.

om bladet

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 206.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
5. december

Indlæg til 'det sker' sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlix@foa.dk
Frist til nummer 1: 2. januar
Frist til nummer 2: 11. februar

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

Annoncefrist:
Nummer 1: 3. januar

Nummer 1 udkommer:
30. januar

Udgiver:



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



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

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

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

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 13. januar**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 7 blev **Mary Schnoor Clausen, Rødebro**.

1. Hvor mange af FOAs medlemmer bryder sig ikke om at kommentere den måde, deres kolleger gør deres arbejde på?

- A. 30 procent
- B. 55 procent
- C. 60 procent



2. Hvad sagde lederen til Michelle Slot, da hun fik roskildesyge?

- A. Har du nu spist skaldyr igen?
- B. Bliv i sengen, til du er rask
- C. Tag ble på

3. Sonne Justesen fik erstatning for mén og erhvervsevnetab efter ...

- A. Han faldt ned ad en trappe og fik en skade på sit venstre knæ
- B. Han væltede på cyklen og slog hovedet
- C. Han faldt ned ad en trappe og fik en skade på sit højre knæ

4. Kommunerne har en økonomisk interesse i at ansætte langtidsledige i ...

- A. Tidsbegrænsede stillinger
- B. Seniorjob
- C. Mikro-fleksjob

5. Hvor meget kan du årligt søge om til efteruddannelse i Den Kommunale Kompetencefond?

- A. 10.000
- B. 15.000
- C. 25.000

6. Hvad sker der, når man synger sammen?

- A. Du får en flad mave
- B. Du mindsker risikoen for at få kræft i halsen
- C. Du udskiller mere af velværehormonet oxytocin

7. I denne måned af 'Spørg løs', kan du få svar på ...

- A. Hvordan man bliver aflønnet på helligdagene i julen
- B. Om juice er lige så usundt som sodavand
- C. Hvad man gør, hvis man er allergisk over for husstøvmider

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

- A. Nyeste mode inden for knappedesign
- B. En hundesnude
- C. Ny kæmpelakrids fra Haribo



9. I denne måned forklarer Klinken, hvordan man tilbereder en ...

- A. Dyrekølle
- B. Juleand
- C. Svinemørbrad

det sker

6. januar

Tilmeldingsfrist for konference om frivilligt arbejde i kommuner og regioner den 17. januar, IDA Mødeceter i København.



Læs mere

foa.dk/paedagogisk/kalender

19. januar

Frist for udfyldelse af dagpengekort.

23.-25. januar

DM i Skills i Gigantium, Aalborg, hvor erhvervsuddannelsernes dygtigste elever konkurrerer om at blive Danmarks mestre inden for hver deres specialer.

27. januar

International Holocaust Mindedag

30.-31. januar

KL's Børnetopmøde i Aalborg Kongres & Kultur Center

SKYD PAPEGØJEN!

SPAR PENGE PÅ DINE FORSIKRINGER

NYHED!
KUN FOR
DIG I FOA



FOA har lavet en suveræn aftale om billige forsikringer med PenSam. Og det er en klar fordel for dig! Som medlem af FOA får du bl.a. en af markedets billigste indboforsikringer – **kun 1.300 kr. om året.**

Find ud af, hvor meget du kan spare!

Brug beregneren på pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam  FORSIKRING

FOA



Fagbladet FOA ønsker dig en glædelig jul og et godt nytår

I 2014 er vi igen tilbage med **otte numre**.

Sådan udkommer Fagbladet FOA i det nye år

Nr. 1	30. januar
Nr. 2	20. marts
Nr. 3	8. maj
Nr. 4	19. juni
Nr. 5	27. august
Nr. 6	9. oktober
Nr. 7	13. november
Nr. 8	18. december

Ikke kun papir

Du behøver ikke at savne nyt fra FOA, mens du venter på, at det næste nummer af Fagbladet FOA dukker op. Vi udgiver også et nyhedsbrev en gang om ugen. Husk at melde dig til.

**Læs mere om vores nyhedsbrev
på side 52**