



FAGBLADET FOA

Iben Hjejles opråb:
**TAL PÆNT
TIL DEM, DER
PASSER PÅ OS**

SIDE 30

**GIV NYE
KOLLEGER
DEN BEDSTE
START**

SIDE 10

HUSASSISTENT MARIAN PEDERSEN FEJRER MADDAG FOR 10. GANG:

VI SKAL HYLDE MADORDNINGER

SIDE 20



LYT TIL FAGBLADET FOA



TRUET OG SLÅET

Sådan tackler du vold og trusler på jobbet

Knap hvert tredje FOA-medlem har været udsat for trusler eller fysisk vold på sin arbejdsplads.



VÆKKE ELLER EJ?

Myter og amnestuesnak forstyrrer børns søvn

Der er mange holdninger til, hvordan og hvornår små børn skal sove. Find ud af, hvad der er op og ned.



MOD MERE FRIHED

Skru op for frihed og fleksibilitet i dit arbejdsliv

Flere og flere har fået fleksible mødetider i plejesektoren. Få gode råd til, hvordan du også kan få det.



BOOST DIN LOKALLØN

Der kan være lønkroner at hente med et særligt fokus på lokalløn

Hvis du kunne tænke dig at presse på for at få noget mere i løn, så skal du lytte med i dette afsnit.



MÅ DE LEGE DOKTOR?

Onani og numselege i børnehaven kan skabe panik

Hvad er naturligt, og hvad skal man reagere på, når børn udforsker deres kroppe?



DYRK DE SMÅ TEAMS

Få opskriften på større arbejdsglæde og mere faglighed

De mindre tværfaglige teams har været med til at give mere arbejdsglæde og mindre sygefravær.



Husk, at du kan høre mere fra Fagbladet FOA i podcasten 'Færdigt Arbejde'. Find for eksempel disse seks episoder, hvor du normalt lytter til podcast – eller gå ind på [Fagbladetfoa.dk/podcast](https://fagbladetfoa.dk/podcast).



INDHOLD

SNAPSHOT
**EN HYLDEST
TIL DET
FÆLLES MÅLTID**
SIDE 20



FOKUS
TAG JER TID
TIL NYE KOLLEGER
- DET KOMMER
GODT IGEN
SIDE 10



INTERVIEW
IBEN HJEJLE
DELER ROSER
UD TIL PLEJE-
PERSONALET
SIDE 30

- 4 Chefredaktørens leder**
- 6 Fag og fremtid**
Akademiuddannelse
bliver sat på vågeblus
- 8 Groft sagt**
- 9 Forskerzonen**
Tilsæt gode bakterier
til rengøringsmidlerne
- 10 FOKUS Tag godt imod de nye**
Sådan giver I nye kolleger
den bedste start
- 18 Striiben & Medlem til medlem**
- 20 Snapshot**
Kom med til generalprøve
på årets middag
- 24 Fagligt talt**
- 26 Kollegakram**
Katharina har ALDRIG
en øvdag
- 28 Kend din ret**
Sådan kan du supplere
pensionen uden modregning
- 30 INTERVIEW med Iben Hjejle**
Skuespilleren fortæller om
sin fars sygdom og pleje
- 36 Min vej**
Mød søsu-assistenteleven,
der kender livets skyggesider
- 38 A-kassen**
Arbejd - uden at det går
ud over din efterløn
- 39 Mad på farten**
- 40 Det sker**
- 42 Quiz**

”
**DET ER MEGASPÆNDENDE. JEG HAR FÅET GENOPFRISKET MIN VIDEN,
OG DET ER IGEN BLEVET SJOVT AT GØRE RENT. SIDE 6**

HENRIETTE LARSEN
SERVICEASSISTENT

FOA

Ansv. chefredaktør Gitte Hejberg
gith@foa.dk · 46 97 24 58
Redaktionschef Allan Wahlers
alwa@foa.dk · 46 97 26 44
Udgiver FOA · Staunings Plads 1-3
1790 København V · 46 97 26 26
foa.dk · foa@foa.dk

FØRSTE INDTRYK VARER VED

VELKOMMEN | At det er rart for nyansatte at føle sig velkommen, siger måske sig selv. Men det er langt fra gjort med et fast håndtryk og en dusk sensommerblomster. Der er meget, der skal klappe – og som tilsvarende kan glippe.

Selv har jeg som forventningsfuld nyansat i et tidligere job prøvet at blive vist hen til et støvet kontor, hvor møbler og IT-udstyr stod hulter til bulter, og hvor flere af kollegerne – efter en fælles bytur aftenen før – virkede temmelig klatøjede. 'Havde I glemt, jeg skulle komme, eller kommer jeg bare til besvær,' havde jeg mest lyst til at spørge. Behøver jeg at tilføje, at der hverken var udarbejdet en introplan eller fundet en kollega-buddy?

Fagbladet sætter denne gang velkomsten – også kaldet *onboarding* – i fokus. Vi har blandt andet talt med flere nyansatte og besøgt en arbejdsplads, der har helt styr på processen og de gode råd.

Eksempelvis er det en god idé at udstyre den nye medarbejder med en buddy. En kollega, som kan introducere den nye til stedet, opgaverne, rutinerne og ikke mindst det sociale fællesskab. En buddy er ikke mindst guld værd for de helt unge, som ikke blot er grønne på arbejdspladsen, men også på arbejdsmarkedet. Det giver også god mening at sætte sig ind i den unge generations behov, som for eksempel kan være at tale åbent om tvivl og usikkerhed.

En introproces kræver tid og planlægning, men det er en sund investering. De nye kollegers trivsel og engagement stiger, og dermed bliver de mindre tilbøjelige til at sige op og suse videre efter kort tid. Det første indtryk varer oftest ved. ★

Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

DET ER LANGT FRA
GJORT MED ET FAST
HÅNDTRYK OG EN
DUSK SENSOMMER-
BLOMSTER.

X

@GITTEHEJBERG



LÆS MERE
OM AT TAGE
GODT IMOD NYE
KOLLEGER
SIDE 10-17

HVAD MENER DU?

Hvordan tager I imod nye kolleger på jeres arbejdsplads?

AF STINE ANDERSEN OG
LAURA MARIE RASMUSSEN

Nysgerrighed på personen

Rie Andersen

TR i Helsingør Kommune
på ældreområdet. Social-
og sundhedsassistent



"En nyuddannet får en kontaktperson, de kan stille spørgsmål til og køre ud med. Hvis det er en med erfaring, spørger vi til, hvor de sidst var, deres erfaring og interesserer, og hvilke kompetencer de har. Vi er nysgerrige på personen og deres faglighed."

Faste aftaler

Brian Friis

Omsorgs- og pædagogmed-
hjælper på Koføedsminde, en
specialinstitution for voksne
udviklingshæmmede



"Vi har nogle faste aftaler, når der kommer nye. De bliver vist rundt på afdelingen af en fastansat, som tager sig af dem det første stykke tid. Nye kommer også igennem et introforløb, så de er bedre rustet til at være på en arbejdsplads som vores."

Spørg hellere for meget

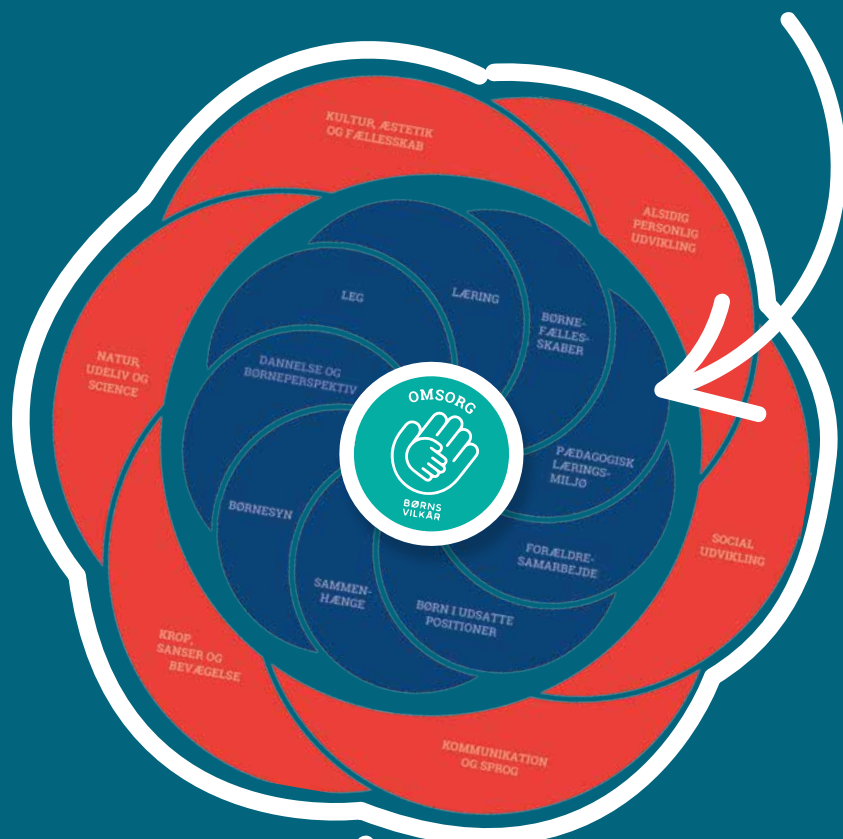
Marianne Luckow

Toiletopsyn i Københavns
Kommune



"I de første tre uger er man sammen med en mentor. Så bliver man lært op i, hvordan vi gør tingene. Og hvis man er i tvivl om noget, så kan man bare spørge. Hellere spørge for meget end for lidt, siger vi. På den måde får man også snakket med hinanden, og efterhånden åbner folk op."

OMSORG I CENTRUM



OMSORGSGREBET

- et fælles sprog for omsorg



Scan her og find:

Inspirationsmateriale,
gratis refleksionsforløb til p-møder,
onboardingforløb til medhjælpere,
workshops, oplæg og meget mere ...

www.børnsvilkår.dk/dagtilbud

Skole skruer ned for vigtig uddannelse

Akademiuddannelse i hygiejne og rengøring er stillet i bero. "Det er rigtig ærgerligt," siger sektorformand i FOA og håber, at uddannelsen kan vækkes til live igen.

AF MORTEN BRUUN | FOTO: JØRGEN TRUE

Siden coronakrisen har behovet for grundig hygiejne og rengøring stået lysende klart. Alligevel er der nu lukket for den mulighed, som blandt andet serviceassistenter har haft for at blive dygtigere til deres fag. Eller i hvert fald midlertidig lukket.

Erhvervsakademiet Zealand i Roskilde har nemlig valgt at stille akademiuddannelsen i hygiejne og rengøringsteknik i bero. Årsagen er, at der på det seneste ikke har været elever nok.

"Vi dimitterer kun otte-ni studerende om året, og det er simpelt hen for lidt til, at det kan løbe rundt," siger rektor Rasmus Frimodt.

Appel til arbejdsgiverne

Uddannelsen tilbydes ikke andre steder, og ikke mindst derfor er formanden for Kost- og Servicesektoren i FOA, Pia Heidi Nielsen, ærgerlig over beslutningen. Hun henviser til den opmærksomhed, coronakrisen rettede mod grundig hygiejne og rengøring:

"I de kommende år bliver det endnu mere vigtigt med viden. Uddannelse bliver også et stort tema i de kommende forhandlinger om nye overenskomster. I stedet for at skruer ned for muligheden for at blive dygtigere, skal vi skruer op. Men selvfølgelig skal der være tilstrækkeligt med studerende," siger Pia Heidi Nielsen.

Midt i ærgrelsen hæfter Pia Heidi Nielsen sig ved, at Zealand ikke har lukket uddannelsen, men kun stillet muligheden i bero. Og hun garanterer, at hun derfor vil gøre sit til at anbefale serviceassistenter eksempelvis en akademiuddannelse. Samtidig appellerer hun til, at arbejdsgiverne støtter de medarbejdere, der viser interesse for det.

Den håndsækning griber Zealand-rektor Rasmus Frimodt:

"Vi er aktive igen, lige så snart vi fornemmer, at der igen er tilstrækkelig interesse for akademiuddannelsen," siger han. ★

MOBR@FOA.DK

SERVICEASSISTENT HENRIETTE LARSEN:

UDDANNELSEN STILLER MIG MEGET BEDRE

Serviceassistent Henriette Larsen havde en fest, da hun afsluttede 1. modul på akademiuddannelsen i Hygiejne og Rengøringsteknik med karakteren 12.

"Jeg havde håbet på et 7-tal, så jeg tænkte bare 'du kan jo godt'. Det var helt overvældende," siger den 53-årige fynbo, som i godt 18 år har arbejdet

med blandt andet rengøring på Odense Universitetshospital (OUH) – heraf de seneste knap fem år på den hjertemedicinske afdeling.

Megaspændende at lære nyt

Hen over foråret har hun hver mandag taget turen til Sjællands Erhvervsakademi

Zealand i Roskilde for at blive endnu dygtigere til sit fag.

"Jeg tilmeldte mig, fordi jeg virkelig har lyst til at lære noget nyt – og fordi jeg tror, det stiller mig meget bedre, når det nye sygehus i Odense indvies, og vi sikkert skal tilknyttes andre afdelinger. Allerede nu tyder meget jo på, at vi



Serviceassistent Henriette Larsen afsluttede første modul med topkarakteren 12 efter en eksamen, hvor hun blandt andet gjorde rede for nogle forsøg med mikroorganismer som norovirus og VRE og beskrev en række rengøringsmidlers sammensætning og evner.

UDDANNELSE PÅ SEKS MODULER

Udover serviceassistenter kan akademiuddannelsen i hygiejne og rengøringsteknik være relevant for blandt andre rengøringsinstruktører og tilsynsassistenter, som kan dokumentere mindst to års erhvervs erfaring samt en studentereksamen eller en relevant erhvervsuddannelse. Der er tale om en deltidsuddannelse, der er delt op i seks moduler. Det er muligt at søge tilskud via kompetencefonde.



Læs mere på
denkommunalekompetencefond.dk, denregionalekompetencefond.dk og foa.dk/uddannelse

KILDE: FOA.DK

som serviceassistenter ikke 'bare' skal passe vores normale arbejde, men blive mere integreret i den enkelte afdelings arbejde," siger Henriette Larsen.

Igen sjovt at gøre rent

Hun ærgrer sig over, at muligheden for en akademiuddannelse nu er stillet i bero. Men hun glæder sig over, at skolen er klar til at starte nye hold, hvis blot interessen er stor nok. Og derfor håber hun, at hun

med sin historie kan få kolleger på både OUH og andre arbejdspladser til at overveje en tur på skolebænken.

"Det er megaspændende. Jeg har fået genopfrisket min viden, og det er igen blevet sjovt at gøre rent."

Henriette Larsen har fået tilskud til sin uddannelse fra den regionale kompetencefond. Og det er, siger hun, den vigtigste forudsætning for, at forløbet er muligt. Samtidig lykkedes det hende

også at få arbejdsgiveren til at acceptere, at undervisningen indgår som en del af hendes arbejdstid, mens lektier og andre forberedelser er fritid.

"Det er så vigtigt, at arbejdspladsen bakker op om sådan et forløb. Det kan godt være, det på kort sigt er bøvlet, at en medarbejder bruger tid på uddannelse, men i den sidste ende kan det kun betale sig." ★

GROFT
SAGT

TAG GODT IMOD DE NYE

Det store charmeskyts skal rulles ud, når det lykkes at få en ny kollega med på holdet. For al den tid, vi investerer i introduktionen, vinder vi tilbage på længere sigt, lyder det fra leder af et plejecenter.

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

LÆS TEMA OM
AT TAGE GODT
IMOD NYE
KOLLEGER
SIDE 10-17



HYGIEJNE ER ANDET END AT SLÅ BAKTERIER IHJEL

Rengøringsmiddel tilsat gode bakterier er effektivt til at fjerne resistente bakterier, siger professor, der håber, at metoden bliver udbredt i Danmark.

AF LAURITS ERIKSEN

Bakterier rimer oftest på sygdom og virus. Men nu peger forskning på, at vi skal vænne os til, at bakterier kan bruges til at gøre rent med. Undersøgelser fra University of Ferrara i Italien viser nemlig, at man effektivt kan dræbe 'onde' bakterier ved at tilsætte godartede bakterier i rengøringsmidler.

Det fortæller Hans Jørn Kolmos, der er klinisk mikrobiolog og professor ved Syddansk Universitet. Han vil gerne fordre den udbredte tanke om, at man er nødt til at bruge desinfektionsmiddel, hvis der skal gøres ordentligt rent.

"Der lever desværre en firkantet opfattelse af, at hygiejne kun handler om at slå ihjel. I stedet skal vi lære, at hygiejne også handler om at tilsætte gode bakterier," siger han.

Jordbakterier med gode egenskaber

De gode bakterier i probiotiske rengøringsmidler, som det kaldes, er særlige bakterier, der stammer fra jord. Mange jordbakterier har den særlige egenskab, at de kan udskille stoffer, der fjerner sygdomsfremkaldende bakterier.

Det kunne være særligt effektivt på hospitaler, hvor det er vigtigt at fjerne sygdomsfremkaldende bakterier, så de ikke bliver overført til patienter. Forskningsresultater fra Italien viser, at probiotiske rengøringsmidler har været mere effektive til at reducere mængden af ondartede bakterier som colibakterier og stafylokokbakterier end almindeligt rengøringsmidler uden tilsatte bakterier.

I Danmark er probiotiske rengøringsmidler endnu ikke udbredt. Ifølge Hans Jørn Kolmos skyldes det, at vi skal vænne os til tanken om, at bakterier også kan være gode:

"Uddannet hygiejnepersonale er ofte skeptiske. Når jeg fortæller om rengøringsmidler med bakterier, siger de, at jeg er på vej ud ad en tangent.

Fremtidens rengøring

Hans Jørn Kolmos mener, det vil være godt, hvis danske hospitaler begynder at tænke i alternative baner, når det kommer til rengøring. Det er nemlig ikke en klog strategi kun at slå bakterier ihjel med desinfektionsmidler, da bakterierne hurtigt kommer tilbage og i sidste ende kan udvikle nedsat følsomhed for midlerne.

Kolmos oplever imidlertid, at arbejdspladserne er bange for, at deres rengøringspersonale bliver udsat for bakterierne i de probiotiske rengøringsmidler.

"Men vil du helst udsættes for gode bakterier, som ikke er dokumenteret skadelige, eller udsættes for klor og andre desinfektionsmidler, som, vi ved, kan gøre skade på miljø og personale," spørger han retorisk.

Selvom det kan være svært at overbevise folk om, at bakterier kan være gode til rengøring, kan probiotiske rengøringsmidler blive fremtiden. Hans Jørn Kolmos er ikke i tvivl om, at vi fremover vil se meget mere til rengøringsmidler tilsat de gode bakterier.

"Vi er tvunget til at gå den vej. Vi kan ikke forsvare den belastning, desinfektionsmidler har på både mennesker og på vores miljø. Men ting tager tid, og vi skal vænne folk til en ny tankegang." ★

LAUE@FOA.DK

FORSKER-
ZONEN



FOTO: PRIVAT

Hans Jørn Kolmos
Klinisk mikrobiolog
og professor
Syddansk Universitet

DE GODE OG DE ONDE

Mange bakterier gør os syge, men de fleste er uskadelige eller gavnlige for os. En god tarmflora er for eksempel vigtig for at opretholde vores sundhed. På det seneste er det blevet populært at spise en blendet grøntsagsgrød til morgenmad. En kost bestående af mange grøntsager understøtter nemlig de gode bakterier i tarmen, så de dårlige bakterier kan bekæmpes. Det er samme tankegang, der bruges, når man i et hospitalsmiljø bekæmper onde bakterier med gode bakterier.

KILDE: HANS JØRN KOLMOS



FOKUS

VÆR VELKOMMEN

SIG DET MED

Nye medarbejdere skal føle sig velkomne fra dag ét, så Birkegården i Stoholm ved Viborg går *all in* med grundig introduktion. Al den tid, de investerer i at få nye kolleger til at føle sig godt tilpas og afstemme forventninger, kommer nemlig godt igen.

INVESTÉR I NYE KOLLEGER

Vær gavmild med 'buddy-ordninger', grundig oplæring og sparring. Det er nemlig det, som virker, når nye medarbejdere skal sluses ind i arbejdsfællesskabet. På de følgende sider kan du læse, hvordan varme velkomster kan gøre underværker.

BLOMSTER — OG EN GOD PLAN



FOKUSSIDERNE ER SKREVET AF MORTEN BRUUN, MOBR@FOA.DK OG ALEXANDER PILGAARD KJÆR | FOTO: TOBIAS STIDSEN



Hun havde ikke nogen særlige forventninger til sin første arbejdsdag, så da Heidi Christensen 1. april trådte ind ad døren som nyansat social- og sundhedshjælper på Birkegården i Stoholm, blev hun noget overrasket over at blive modtaget med både blomster, flag og smil, der var lige så imødekommende som det introduktionsprogram, hun blev præsenteret for.

”Jeg følte mig meget velkommen,” siger Heidi Christensen.

På det tidspunkt havde hun allerede fået én buket. Som ny medarbejder på det midtjyske plejecenter følger der nemlig også blomster med ansættelsesbrevet som bare ét af mange tegn på, at Birkegården modtager nye kolleger systematisk og med åbne arme.

Den faste introduktion er indført, efter Birgitte Helm Eskildsen blev ansat som leder i maj 2022. Hun kom med en stribe idéer til, hvordan nye medarbejdere bydes velkommen. Uanset om det er en flexjobber, en vikar, en sosu-ansat eller en kollega i en helt fjerde funktion.

”Alle kan forvente samme modtagelse og introduktion. Også den medarbejder, der vender tilbage efter halvandet års barselsorlov. Mens hun har været væk, kan der jo være sket meget her på stedet. Der er nye kolleger, nye beboere, nye retningslinjer,” siger Birgitte Helm Eskildsen.

For mange springer over

Efter flere tidligere lederjob var hun ikke i tvivl om, at det var nødvendigt at skærpe Birkegårdens politik, da hun trådte til. Før hendes tid var der lidt introduktion, men det var ikke sat i system, og der var intet konkret program



Heidi Christensen (tv.) følte sig meget velkommen, da hun begyndte på Birkegården. Social- og sundhedshjælper og vagtplanlægger Lisbeth Laursen har haft en stor rolle i det, da hun blandt andet sørger for, at nye kolleger er på vagt sammen med deres sociale kontaktperson.

hverken for fastansatte, virksomhedspraktikanter eller andre. I forhold til eleverne var introforløbet et par dage, men der var ingen efterfølgende opsamling.

”Der er simpelt hen for mange, der springer det her over,” siger Birgitte Helm Eskildsen.

Ud over flag består Birkegårdens velkomstpakke nu af en række faste elementer, der dækker alt fra blomster og det første møde med de nye kolleger til statussamtaler med plejehjemmets leder.

Et af de vigtigste elementer i pakken er den sociale kontaktperson, der følger den nye medarbejder tæt de første tre arbejdsdage og blandt meget andet

har til opgave at vise rundt, fortælle om beboerne, gennemgå Birkegårdens rutiner og i øvrigt svare på de spørgsmål, der dukker op.

Birgitte Helm Eskildsen lægger også vægt på de to statussamtaler, der holdes efter henholdsvis tre uger og tre måneder. Her er der afsat tid til at gennemgå starten og blandt andet tale om, hvordan den pågældende befinder sig.

”Det er ikke en samtale, der bare afvikles hen over kaffemaskinen. Der er virkelig afsat tid til det, og det gør ikke noget. Al den tid, vi investerer i introduktionen og afstemning af forventninger, vinder vi tilbage på længere sigt. Og så gør samtalerne også mig til

”

VORES NYE MÅDE AT MODTAGE FOLK PÅ VIRKER. FOLK ER GLADE FOR, AT DER BLIVER BRUGT TID PÅ DEM.

LISBETH LAURSEN

SOSU-HJÆLPES OG VAGTPLANLÆGGER PÅ BIRKEGÅRDEN

en bedre leder, fordi jeg lærer medarbejderne bedre at kende,” siger hun.

Skal være en god start

En af nøglepersonerne i forløbet er arbejdspladsens vagtplanlægger, Lisbeth Laursen. Hun skal blandt andet være opmærksom på, at den sociale kontaktperson rent faktisk er på vagt, når den nye medarbejder dukker op.

”Vi vil have, at det bliver en god start,” siger Lisbeth Laursen, der er social- og sundhedshjælper, arbejdsmiljørepræsentant og har arbejdet på stedet i 20 år.

Det kan hendes kollega Anne Sørensen ikke matche. Hun blev ansat i januar 2022 og altså blot få måneder før lederskiftet. Dengang var hun nyuddannet social- og sundhedsassistent efter at have været i praktik på Birkegården.

Nu har hun overtaget posten som oplæringsvejleder og er med til at tage imod nye elever – som selvfølgelig også er omfattet af introduktionsprogrammet og tilmed får en udvidet pakke med undervisning i blandt andet hygiejne og tavshedspligt.

”Jeg oplever helt sikkert, at vores nye måde at modtage folk på virker. Folk er glade for, at der bliver brugt tid på dem,” siger hun og afbrydes af sin nye kollega Heidi Christensen:

”Ja, det har været dejligt at blive modtaget på den måde. Og jeg var aldrig i tvivl om, hvad jeg skulle.” ★



GUIDE

EN GOD PLAN GØR UNDERVÆRKER

1

Husk i god tid, inden nye medarbejdere starter:

- Lav et skema over, hvem der tager sig af praktiske ting.
- Lav et introduktionsprogram.
- Udpeg en social kontaktperson.

2

Ca. en uge inden tiltrædelse tilsendes den nyansatte:

- Velkomstbrev
- Foreløbigt introduktionsprogram
- Mødetid og sted den første arbejdsdag – og information om, hvem der tager imod
- Informationer i øvrigt (vejledende arbejdstider, parkering, køleskab m.m.).

3

Første arbejdsdag

Den nye medarbejder får en introduktionsmappe med alle relevante oplysninger og kontaktinfo – og en introduktionsplan, der i punktform giver overblik over de ting, medarbejderen skal igennem i introforløbet.

4

Tjek på, hvem gør hvad

Desuden har arbejdspladsen sat navne på, hvem der bestiller koder og adgange, hvem der bestiller en buket, der sendes hjem til den nye medarbejder, hvem der arrangerer morgenkaffe og hvem der bestiller forflytningskursus m.m. Arbejdspladsen har desuden lavet en tjekliste i forhold til afløsere.

KILDE: PLEJE- OG OMSORGS-CENTER
BIRKEGÅRDEN, STOHLIM



Tag de unge i hånden

Generation Z og Y er præget af tvivl, og det skal erfarne medarbejdere kunne rumme. De har nemlig selv en stor interesse i at få de unge sluset godt ind på arbejdspladserne, mener fremtidsforsker.



GUIDE SKAB TRYGHED OG FÆLLESSKABER FOR DE NYE UNGE

1. Grundig oplæring og sparring er det vigtigste for de yngre generationer. På den måde bliver de mere trygge i et ukendt job.
2. Nogle arbejdspladser har gode erfaringer med en 'buddy-ordning', hvor de unge har en kollega, de kan gå til – både med det faglige og det personlige. På den måde har de unge en person, som de kender og er tryk ved, og som de altid kan vende stort og småt med.
3. Sørg for at få de unge med i nogle fællesskaber. Snak om fælles interesser, noget I har set eller læst.
4. Og sidst, men ikke mindst: Tag dem i hånden, når I går til frokostpause.

KILDE: MARIANNE LEVINSSEN, FREMTIDSFORSKER

De er født ind i en verden med muligheder frem for begrænsninger. De lever for de gode fællesskaber, men har samtidig fokus på individuel feedback i alt fra det faglige over det sociale og til det personlige. Det skal arbejdsgivere og uddannelsesinstitutioner i en moderne nutid være opmærksomme på.

Og så er de i tvivl, de unge. Generation Z, der er født mellem 1990 og 2001, og Generation New Millenium – også kaldet generation Y – der er født fra 2002 og frem, tvivler mere end tidligere generationer. Det fortæller Marianne Levinsen, der er forskningschef ved Center for Fremtidsforskning:

”To tredjedele af de unge er meget i tvivl om, hvad de skal give sig til. Når de så er i gang med en uddannelse, er de også i tvivl. De er også i tvivl, når de er langt med en uddannelse. Ja, selv når de får deres første job, er de i tvivl,” siger hun.

Forskellige generationer

En af de vigtigste faktorer for, hvordan de unge føler sig trygge i et nyt og ukendt arbejde, handler om at få ned-

brudt og talt om forskellene mellem generationerne. Marianne Levinsen vil ikke tale om en generationskløft, men påpeger alligevel, at der er forskel på generationerne:

”De ældre medarbejdere skal erkende, at de selv har været unge og usikre, ligesom de unge er det i dag. De skal forstå, at de er vokset op og socialiseret i et helt andet samfund, end de unge i dag er det, og derfor agerer de også forskelligt,” siger hun.

Hendes bedste råd er, at de ældre medarbejdere revurderer deres eget syn og prøver at se det fra de unges perspektiv:

”Det hjælper nogle gange at sætte sig over på den anden ø og så se udsigten derfra.”

Pas på den hårde tone

En anden ting, der harmonerer dårligt med tvivlende unge, er en hård omgangstone. Også her peger Marianne Levinsen på en generationsforskel:

”Nogle af de ældre medarbejdere kan godt tænke, at unge i dag ikke er robuste nok og ikke kan tåle noget som helst. Men bare fordi min generation har været



Marianne Levinsen slår et slag for, at man får en bedre forståelse for, hvordan de yngste årgange på arbejdsmarkedet adskiller sig i forhold til de ældre generationer.



Lyt til 'Færdigt arbejde'
hvor Marianne Levinsen fortæller mere om unges møde med arbejdslivet på fagbladetfoa.dk/podcast

udsat for lidt af hvert – klap i røven og sådan noget – behøver de unge i dag ikke at blive udsat for det for at blive dygtige medarbejdere,” siger Marianne Levinsen, der selv er i slutningen af 50’erne.

Der skal altså tages bedre hånd om de unge generationer, hvis de ikke skal skræmmes væk. Og det, mener Marianne Levinsen, burde være i alles interesse:

”Den her interne mobning skal stoppe. Ellers ender de ældre med at skræmme de unge væk, og så skal de pludselig selv klare alt arbejdet, indtil de går på pension, og det tjener da ikke noget formål,” siger hun. ★



NOGLE AF DE ÆLDRE MEDARBEJDERE KAN GODT TÆNKE, AT UNGE I DAG IKKE ER ROBUSTE NOK OG IKKE KAN TÅLE NOGET SOM HELST.

MARIANNE LEVINSEN
FREMTIDSFORSKER



UNGE SKRÆMMES VÆK

Næsten hver anden af de unge, der har arbejdet i ældreplejen eller som pædagogmedhjælper i deres sabbatår, siger farvel – og ikke på gensyn.

38%

af de unge har arbejdet i ældreplejen eller som pædagogmedhjælper i hele eller dele af deres sabbatår. Det svarer til 22.800 personer, som fordeler sig ved, at 12 procent har arbejdet i ældreplejen og 26 procent har været pædagogmedhjælper.

UNGE PÅ SABBATÅR

- 35 % af de studerende, der trivedes godt i jobbet som pædagogmedhjælper, blev interesseret i at læse videre til pædagog, og 72 % af dem, der har oplevet mistrivsel i jobbet, er blevet afskrækket fra at læse videre.
- 29 % af de studerende, der trivedes godt i jobbet i ældreplejen, er blevet interesseret i en sosu-uddannelse, og 71 % af dem, der ikke trivedes, er blevet afskrækket fra en sosu-uddannelse.

KILDE: ANALYSE FRA DANMARKS EVALUERINGSINSTITUT. 60.000 UNGE, DER STARTEDE PÅ EN VIDEREGÅENDE UDDANNELSE I 2022, ER BLEVET SPURGT OM DERES ERFARINGER I DERES SABBATÅR

De kommer, de giver den en skalle i et års tid eller kortere, og så går de fleste igen. Mange unge tager livtag med at hjælpe ældre i tøj og servere morgenmad eller får erfaringer med at skifte ble på børn og sætte lege i gang i daginstitutionerne.

Faktisk har næsten 4 ud af 10 unge arbejdet i ældreplejen eller som pædagogmedhjælper i deres sabbatår. Det viser en analyse, som Danmarks Evalueringsinstitut, EVA, har lavet blandt de 60.000, der startede på en videregående uddannelse i 2022.

Og selvom de fleste trivedes godt i jobbet, så er svaret på, om de er blevet interesseret i eller afskrækket fra videre uddannelse inden for fagene lidt nedslående – i hvert fald set med kommunale arbejdsgiverøjne.

45 procent af de tidligere pædagogmedhjælper er nemlig blevet afskrækket fra at tage en pædagogisk uddannelse, og tilsvarende er 49 procent af de unge, der har arbejdet i ældreplejen, blevet afskrækket fra at uddanne sig inden for sosu-fagene.

Sammenhæng med trivsel

Bella Marckmann, der er chefkonsulent ved EVA, peger på det store potentiale, der er for kommunerne og arbejdspladserne, hvis der kommer et øget fokus på at give de unge gode oplevelser i deres sabbatår:

”Kommunerne har jo en unik mulighed for at øge interessen for de fag, som de mangler arbejdskraft til,” siger hun og fremhæver, at der i analysen ses en stærk sammenhæng mellem trivsel i jobbet og lysten til at vælge en af uddannelserne.

”Nogle af de unge ved fra starten, at det er et midlertidigt job, fordi de for eksempel har planer om andre uddannelser. De kan godt trives i jobbet og samtidig tænke, at det ikke er noget for dem på længere sigt. Men vi kan også se, at det især er dem, der ikke trives i jobbet, som bliver afskrækket.”

FOA: Prioritér oplæringen

Både Kim Henriksen og Tanja Nielsen, der er formand for henholdsvis Pædagogisk Sektor og Social- og sundhedssektoren i FOA peger på, at en god introduktion til jobbet er afgørende.

”Mange af vores medlemmer oplever desværre, at deres arbejdsplads ikke altid formår at tilbyde nye kolleger en grundig introduktion til, hvad jobbet består af,” siger Kim Henriksen.

Tanja Nielsen supplerer: ”De arbejdspladser, hvor man systematisk laver en oplæringsplan for nye medarbejdere, viser sig også at være der, hvor de nye har følt sig bedst velkomne. I ældreplejen udgør ikke-uddannede en stor del af det daglige flow, og derfor skal medarbejderne konstant være omstillingsparate til at tage imod nye kolleger,” siger hun. ★

”JEG FØLTE FRA STARTEN, JEG VAR ÉN AF DEM”

To gode praktikophold med grundige introduktioner er endt med et fast arbejde for 30-årige Monica Thilemann.

”Alle kom hen, kiggede mig i øjnene og hilste ordentligt på mig, så jeg følte fra start af, at jeg var én af dem.”

Sådan husker Monica Thilemann tilbage på sit første møde med sin nuværende arbejdsplads. Hun arbejder som social- og sundhedsassistent på Rehabiliteringscenter Middelfart, hvor hun også havde sin sidste praktiktid.

Allerede fra første dag sad Monica Thilemann med til morgenmødet, og i den første uge fulgtes hun med en kollega rundt til borgerne, efter hun fik forklaret, hvilke sygdomme og andre opmærksomhedspunkter der var hos den enkelte. Så Monica var klar over, hvad der skulle ske, og der gik ikke længe, før hun indgik i det daglige rul.

”De første par dage observerede jeg mest, fordi jeg skulle lære rutinerne at kende. Men ret hurtigt kom jeg faktisk i gang med at arbejde selvstændigt.”

Spørger min buddy

På rehabiliteringscentret bor alt fra misbrugere til folk med brækkede ben eller folk, der er delvist lammede. Mange forskellige borgere, der afføder mange forskellige arbejdsopgaver:

”Mine kolleger var så opmærksomme på mig, og jeg blev hele tiden spurgt ind til, om jeg var klar til og følte mig tryk i den opgave, jeg skulle udføre. Og det gode arbejdsmiljø gjorde jo, at jeg følte mig tryk hele tiden.”

Den dag i dag gør Monica stadig brug af en tæt kollega – det, der også kaldes en *buddy* – som hun spørger til råds, hvis hun er i tvivl om noget:



Social- og sundhedsassistent Monica Thilemann er meget glad for den måde, hendes kolleger tog imod hende som nyansat.

”Jeg fandt hurtigt en, som, jeg synes, er dygtig, og som jeg kan spejle mig i. Hende går jeg til, hvis noget er svært. For eksempel voldte det mig store problemer at lægge kortstræksbind på borgerne. Og ja, det gør det faktisk stadigvæk,” griner hun og fortsætter:

”Min kollega har vist mig det en del gange efterhånden, men hun smiler altid bare og siger, at ’vi da bare tager den en gang til’.”

Kolleger vil gerne lære nyt

På et andet praktiksted har hun oplevet de store forskelle, der kan være mellem generationer. At nogle af de erfarne kolleger bruger ’vi plejer at gøre sådan her’ som argument. Men ikke på Rehabiliteringscenter Middelfart:

”Mine kolleger har hele tiden været åbne for at lære det, som jeg lige har lært på skolen – for eksempel min helt

nye viden om, hvordan vi forflytter borgere. Det nye, nogle kommer med, vil alle rigtig gerne lære af,” siger hun.

Monica Thilemann synes, at arbejdspladsen er et rigtig godt match for hende. Og det synes lederen heldigvis også. Hun havde nemlig allerede fået tilbudt jobbet, inden hun blev færdiguddannet i august 2022, og det har hun takket ja til. ★



DET ER HELT TRYGT, SÅ JEG TØR GODT KOMME OG SPØRGE EN EKSTRA GANG.

MONICA THILEMANN
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

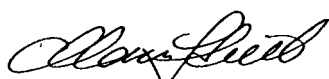
PRØVEBALLON GIVER KULDEGYSNINGER

STRIIBEN | Hen over sommeren fik debatten om fremtidens ældrepleje en helt ny drejning. Under overskriften: 'Vi har ikke råd til fremtidens behov for ældrepleje', kom budskabet, at alle selv skal spare op til ældrepleje i fremtiden.

America, here we come. Væk fra skattefinansieret velfærd og derudad med forsikringsvejen. Begrundelsen lød, at der allerede er ulighed, fordi så mange har tegnet sundhedsforsikringer, og at det vil mindske ulighed, hvis alle selv sparer op. Øh, undskyld mig – er det ikke netop skattefinansieret velfærd, der sikrer, at uligheden ikke eksploderer helt? Og hvad skal lønmodtagerne i øvrigt spare op af?

En del af prøveballonen gik på, at fremtidige lønstigninger skal afsættes til opsparing til egen ældrepleje. Der er ganske givet nogle, for hvem en ekstra forsikring bare er et greb i lommen. Det gælder bestemt ikke FOAs medlemsgrupper og mange andre lønmodtagere. Hos mange har inflationen udhulet lønnen så voldsomt, at de ikke har kunnet få det til at hænge sammen. Derfor er det ren galskab, hvis vi udover at betale skat og afsætte en del af lønnen til pensionsopsparing også selv skal spare op i en slags forsikringsordning til den ældrepleje, man måske får brug for.

Det mest alvorlige i sådan en melding er, at et skridt væk fra at lade ældrepleje være en del af vores skattefinansierede velfærd er det første skridt til helt at afmontere velfærdsydelser som et fælles samfundsansvar. Hvad bliver det næste? Hvis dit barn skal gå i skole, skal du selv betale. Hvis du skal på sygehuset, må du selv sørge for en forsikring eller betale ved kasse 1 – tænk selv videre. I debatten fremgik det også, at det er på grund af stigende velstand, at kravene vokser. Det er jeg sådan set enig i. Stigende velstand fører til højere kvalitetskrav, og her har vi svært ved at følge med. Men derfra og til et farvel til velfærdssamfundet og goddag til 'hver og én klarer sig selv' er der langt. Det bliver i hvert fald et stort nej tak herfra. ★


MONA STRIIB
FORMAND

”

ØH, UNDSKYLD MIG
– ER DET IKKE NETOP
SKATTEFINANSIERET
VELFÆRD, DER SIKRER,
AT ULIGHEDEN IKKE
EKSPLODERER HELT?

X

@STRIIBMONA



MEDLEM
TIL
MEDLEM

RIFT OM NY PÆDAGOGIK-BOG

Før sommerferien udloddede Fagbladet FOA tre eksemplarer af **'Pædagogik i dagplejen'**, som er skrevet af chefkonsulent i FOA Birgit Stechmann. Over 200 deltog i konkurrencen og gav deres begrundelser for at ville læse bogen. Her er nogle af dem:

Birthe Ranum Johansen

Jeg håber på at vinde bogen. Jeg har været dagplejer i 26 år – og synes det er så spændende med al ny viden. Det er så vigtigt, at de små poder lærer fællesskaber, og at der hele tiden er et godt læringsmiljø, trygge rammer og de bedste udviklingsbetingelser. ❤️

Annette Holm Rasmussen

Har arbejdet som dagplejer siden 1984 og børnesynet har heldigvis ændret sig markant gennem årene. Et job som hele tiden er/har været i udvikling. 🧡

Tove Holde

Den lyder til at være god at læse. Både som opbakning til ens hverdag og som input til forståelse og fornyelse.

Ida Thomsen

Har igennem rigtig mange år været en del af de forandringer der sker hele tiden. Alt gammelt er ikke godt, det er alt nyt heller ikke ... men gode relationer imellem børn og dagplejer giver livslang læring og trykthed 🧡

Lena Kastrup Huban

Der er så meget læring i at være dagplejer, og jeg vil tage imod bogen med glæde 🧡 Vi bliver aldrig færdige med at lære og udvikle os, og det er det skønne ved at arbejde med børnene 🧡 I øjeblikket arbejder vi med læreplaner børns fællesskaber og sociale sammenspil.

Pernille Lund-Brøchner

Den lyder rigtig spændende og udviklende. Vi kan alle have brug for indimellem at stoppe op og kigge på egen praksis. Vi kan hele tiden lære nyt eller blive bekræftet i alt det gode, vi gør. At vi bliver bevidst om, hvorfor vi gør som vi gør og/eller kan justere os derefter, er jo alfa og omega for vores meget betydningsfulde job. 🧡🧡

Kirsten Bredow

Som dagplejer igennem 23 år vil jeg gerne vinde bogen. Vi dagplejere gør et kanon stykke arbejde hver dag ❤️. Vi kan stadig altid lære noget nyt og samtidig få et lille kærligt anerkendende spark bag. 🧡

Vivi Ulla Christensen

Jeg har været dagplejer i 30 år og er stadig meget glad for mit job og den store udvikling, der har været. 🧡



**FØLG
OS PÅ**



”Min mor kan have 10 citroner i munden”

I år er det 10. gang, daginstitutioner landet over holder maddag for at fejre de fordele, der er ved en madordning. Fagbladet FOA var med, da husassistent Marian Pedersen, pædagogmedhjælper Julie Rugi Ankerstjerne og en flok ’brumbasser’ i Børnehuset Kombi i Randers snakkede, snittede og spiste sig igennem en generalprøve på dette års hyldest til det fælles måltid.

AF MORTEN BRUUN, MOBR@FOA.DK | FOTO: TOBIAS STIDSEN







Indblik. "Det er ikke alle pædagoger, der interesserer sig lige meget for madlavning," siger Marian Pedersen. Derfor ser hun maddagen som en gylden mulighed for at give kollegerne et indblik i, hvad det vil sige at lave mad i en institution. At det ikke bare handler om at smøre tre klemmer eller koge en lille portion kartofler.

Madmod. Hver dag serverer Marian Pedersen mad for 75-80 børn i Kombi-husets vuggestue og børnehave med et budget på 12 kroner pr. barn pr. dag. Dem, der kommer tidligt, får morgenmad, og udover frokosten falder der også mellemmåltider og godbidder som eksempelvis frugt og madder af kl. 9 og kl. 14. "Vi lærer dem at interessere sig for mad og er med til at udvikle deres madmod," siger hun.



Læring. Julie Rugi Ankerstjerne oplever, at der er masser af læring i børnenes arbejde med mad. De prøver at håndtere køkkenredskaber, de lærer om råvarerne, og de får en historie til forældrene, som tit kommer og beder om en opskrift.



Veteraner. Julie Rugi Ankerstjerne (tv.) og Marian Pedersen er maddagsveteraner. Julie blev ansat som pædagogmedhjælper halvdanden måned før den første maddag i 2014, og Marian Pedersen været ansat i 33 år og var med i den gruppe af køkkenmedarbejdere, der løftede idéen og skabte en årlig maddag for at synliggøre deres arbejde.



Samtalekøkken. Snakken går blandt Brumbasserne, som de ældste børn i børnehaven kaldes. "Min storesøster kan have en citron i munden, selvom den er mega-sur," siger Ida. "Min mor kan have 10," svarer Oskar. Og overtrumfes straks af Carl, hvis far er kok: "Hjemme hos os har vi en hel fryser fuld af fisk, der ikke er døde."



Greatest hits. Årets tema er 'greatest hits' med en blanding af de bedste retter fra de første 9 maddage. Deriblandt fiskepakker med grønt og en mild karrysovs, som var med på den første maddag i 2014. I år er opskriften opdateret til en 2023-udgave med røde linser, spidskommen, fennikelfrø og kokosmælk blandt de nye ingredienser.

ET MADPOLITISK MANIFEST

Maddagen blev nærmest født som et politisk manifest, da en gruppe køkkenmedarbejdere – organiseret i FOA – reagerede på, at madordninger i daginstitutioner skulle være et tilvalg, og at forældrene hvert andet år skulle stemme om, hvorvidt ordningen skulle fortsætte i den enkelte institution – eller om køkkenmedarbejderne skulle fyres.

"Tænk, hvis alle institutioner i hele landet en gang årligt kunne servere det samme måltid, og vi derigennem både kunne fortælle om vores arbejdsvilkår og madens betydning," lød den idé, som Yvonne Herold, køkkenmedhjælper i Tårnby ved København, fødte sammen med resten af gruppen.

I dag afvikler FOA maddagen i et samarbejde mellem BUPL, Kost og Ernæringsforbundet, FOLA, Fødevarestyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning, Landbrug og Fødevarer, Måltidspartnerskabet og Rådet for sund mad.

Sidste år var der 31.000 deltagere. Maddagen 2023 afvikles 20. september.

MAD KAN MEGET MERE END AT MÆTTE

FAGLIGT TALT | De rette næringsstoffer er vigtige for helbredet, men mad og måltider er også nydelse, genkendelse, livskvalitet samt fællesskaber og værn mod ensomhed – særligt når vi bliver ældre. Det sociale aspekt af måltiderne bliver endnu vigtigere, når hverdagen ikke længere rummer et travlt arbejdsliv, og når kontakten til familie og venner er blevet mindre. Samtidig bidrager sund og nærende kost til at nedsætte sygelighed og sikre et bedre psykisk og fysisk funktionsniveau, trivsel og livskvalitet for de ældre. Derfor er rammerne omkring måltidet meget vigtige. Personalet skal være med til at fremme lysten til at spise maden – de ældres appetit skal stimuleres, og deres livskvalitet øges.

Kost og Ernæringsforbundet, Ældre Sagen og FOA er derfor gået sammen om et udspil til, hvordan mad og måltider bør være en del af fremtidens ældrepleje og sundhedsvæsen.

Vi bliver flere og flere ældre i de kommende år, og det sker i takt med, at manglen på arbejdskraft på ældreområdet tager til i et bekymrende højt tempo. Derfor skal vi som samfund handle nu, så vi sikrer en god alderdom for sårbare ældre samt et sundhedsvæsen og en ældrepleje, der kan følge med den demografiske udvikling.

Vi håber, at vores udspil kan bidrage til en værdig og sund alderdom, hvor alle ældre, der modtager mad i egen bolig, bor på plejehjem eller er indlagt på sygehus, hver dag får ernæringsrigtige, appetitlige og velsmagende måltider, der passer til deres individuelle behov. ★

Pia Nielsen
PIA NIELSEN
SEKTORFORMAND

”

PERSONALET SKAL VÆRE MED TIL AT FREMME LYSTEN TIL AT SPISE MADEN – DE ÆLDRES APPETIT SKAL STIMULERES, OG DERES LIVSKVALITET ØGES.

X

@KOSTOGSERVICE



KORT
OG
GODT



FOTO: FRA VIDEO PÅ FOA.DK

FOA SADECE BIR TELEFON UZAĞINIZDA

Mange ansatte inden for især kost- og servicesektoren tilhører etniske minoriteter og har begrænset kendskab til fagforeninger. Det skal fem små film ændre på. I filmene fortæller FOA-medlemmer på deres modersmål om fordelene ved at være med i FOA. En af dem er Esma Altay, der er født i Tyrkiet. Hun arbejder på et plejehjem, og i den film, hun medvirker i, siger hun på tyrkisk, at 'FOA er kun et opkald væk fra jer'.

KILDE: FOA.DK



Se de fem videoer her
foa.dk/english

NY OPGAVE TIL HUSASSISTENTER

Manglen på sygeplejersker har betydet, at husassistenterne på sygehuset i Hjørring har fået nye opgaver. Det er nu dem, der klargør patientstuer i akutmodtagelsen og sygehusets sengeafsnit, mens sygeplejerskerne koncentrerer sig om at sige pænt farvel til patienterne og sikre gode udskrivelser.

KILDE: DSR.DK OG REGION NORD



FOTO: MAITE KRISTENSEN

Næstformanden takker af

Efter 15 år som næstformand for Kost- og Servicesektoren i FOA har den 63-årige Berit Jakobsen valgt at takke af efter en flot, faglig karriere, hvor hun ikke mindst har kæmpet for bedre arbejdsmiljø for sektorens medlemmer. Ensidigt gentaget arbejde, arbejdet med kemikalier og arbejdspress og -tempo er bare nogle af de områder, der har optaget hende.

Berit Jakobsens vej ind i det faglige arbejde gik via jobbet som hospitalsmedhjælper på Glostrup Hospital, hvor hun hurtigt fik sin første post som tillidsvalgt. Hun havde sidste arbejdsdag i FOA 30. august. Der kommer ingen afløser, da posten som næstformand forventes nedlagt i forbindelse med ny struktur i FOA.



HÅNDHYGIEJNE NYTTER VIRKELIG

Dårlig håndhygiejne blandt personalet på danske hospitaler koster tusinder af menneskeliv og hundredvis af millioner kroner i sundhedsvæsenet. Det mener danske læger og forskere bag et nyt studie, hvor personalet på en hospitalsafdeling i 2 år fik målt deres håndhygiejne via sensorer og 'lokket' til at ændre vaner. Og vupti: Antallet af hospitalserhvervede blodinfektioner faldt til 5 sammenlignet med 22 de forgangne 2 år.

KILDE: VIDENSKAB.DK

& Læs mere
kortlink.dk/videnskab/2mgfx

20%

af landets akademikere har råd til at gå på selvbetalt pension fem år før folkepensionsalderen. Det er langt flere end blandt eksempelvis FOAs faggrupper.



På den lange bane går det udover dem, som velfærdsstaten er sat i verden for at beskytte.

HANS JØRN KOLMOS

PROFESSOR

til Fagbladet FOA i sag om besparelser på rengøringen i bl.a. Tårnby Kommune

ERNÆRING OG MILJØ I NORDISKE KOSTRÅD

For 6. gang er Nordisk Råd kommet med næringsstofanbefalinger, og for første gang er der stort fokus på klima og ikke kun på, hvilken mad der er god for helbredet. Det fokus kaldes 'bænbrydende' af Karen Ellemann, der er generalsekretær for Nordisk Ministerråd. I anbefalingerne lyder det, at forbruget af rødt kød af hensyn til miljøet skal reduceres, mens vi skal skrue op for bælgfrugter – eller palkokasveje, som de kaldes på finsk. Rådene minder i øvrigt meget om de danske kostråd fra 2021.

KILDE: RITZAU

MARIE LAUGMANN:

KATHARINA HAR ALDRIG EN ØVDAG



Marie Laugmann, social- og sundhedshjælper i Nysted Hjemmepleje i Guldborgsund Kommune, roser sin kollega Katharina Haugaard Jensen.

Hvorfor fortjener Katharina et kram?

Med et smil, der når helt op i øjnene, og klar til dagens opgaver. Sådan møder Katharina ind hver morgen. Jeg har aldrig oplevet hende sur eller uoplagt. Hun blev færdig som assistent i november 2022, og hun er allerede sindssygt dygtig. Hvis jeg er hos en borger og ser noget, der kræver en assistent, så lyser borgeren helt op, når jeg fortæller, at det er Katharina, der kommer. De bliver trygge, fordi de ved, at hun straks tager hånd om den udfordring, de har.

Når hun er færdig med sin rute, kører hun ikke ind på kontoret. Hun ringer rundt for at høre, om folk er med, og om hun skal komme og hjælpe. Det gør, at man føler, man kan få lavet sine opgaver ordentligt, og så kan vi jo også holde pause sammen.

Selvom hun er ivrig efter at bruge sin faglighed, giver hun gerne afkald på assistentopgaver, for at jeg som hjælper kan få nye kompetencer eller vedligeholde de assistentopgaver, som jeg er oplært til – for eksempel RIK, som er at tømme blæren hos en kvinde. Og hvis jeg har brug for, at hun viser, hvordan man gør, så skal hun nok finde tiden til det. Det er pragtfuldt at have sådan en gavmild og støttende kollega. ★

AF MERETE NIELSEN | FOTO: PER RASMUSSEN

KRAMMET
GÅR TIL

Katharina
Haugaard Jensen
Social- og
sundhedsassistent



Har du en skøn kollega, der fortjener et kram her på siden, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.

Arbejder du med borgere med parkinson?



Bliver du af og til i tvivl om, hvad man særligt skal være opmærksom på i mødet med borgere med parkinson?



Scan QR-koden for at se videoen og blive klogere på medicin/ernæring, funktionsniveau, ikke-motoriske symptomer og kommunikation, når det kommer til borgere med parkinson.



Årsmøde i forbrugergrupperne i PenSam

PenSam indkalder forbrugergrupperne for

- Social- og Sundhed
- Pædagogisk sektor
- Kost- og Service
- Teknik- og Service

**Tirsdag
den 14. november
2023
på Nyborg
Strand**

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem skriftligt senest 6 uger før mødet af holdes til forbrugergrupper@pensam.dk eller med post til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Udover medlemmer af forbrugergrupperne, kan alle med en pension i PenSam deltage i årsmødet.

Hvis du vil deltage, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet på mail forbrugergrupper@pensam.dk

PenSam



SUPLÉR DIN PENSION ELLER EFTERLØN – UDEN AT BLIVE MODREGNET

Har du sagt farvel til arbejdsmarkedet, og kunne du godt bruge en ekstra indtægt, så er de nye muligheder for at supplere efterløn og folkepension med lønarbejde måske noget for dig.

AF STINE ANDERSEN | ILLUSTRATION: ISTOCK

Kan vi få nogle til at blive bare lidt længere – eller ligefrem komme tilbage? Den tankegang ligger bag en række nye love, som Folketinget har vedtaget i år, og som gør det økonomisk attraktivt for seniorer at tage en tørn mere på arbejdsmarkedet.

Det sker blandt andet ved at fjerne modregningen i lønnen af folkepen-

sionen og gøre det muligt for folke-, senior- og førtidspensionister at få hele deres pension, selvom deres ægtefælle eller samlever har en arbejdsindkomst.

Fagbladet FOA har samlet et overblik over de nye regler. ★ SBAK@FOA.DK



Læs mere
foa.dk og folketinget.dk

1

PENSION BLIVER IKKE PÅVIRKET AF ÆGTEFÆLLES INDTÆGT

Som folke-, senior- og førtidspensionist kan du få din pension uafhængigt af, om din samlever eller ægtefælle har en indtægt fra lønarbejde. Det betyder, at du ikke længere får færre penge udbetalt, hvis din partner er i job.

På samme måde kan din ægtefælle eller samlever gå på pension, mens du forsætter på arbejdsmarkedet, uden at der bliver modregnet i pensionen.

Denne lov gælder fra 1. januar 2023.

2

FÅ LØN OG FULD FOLKEPENSION

Har du nået en alder, hvor du kan få folkepension, kan du fortsætte med at arbejde og samtidig få din fulde folkepension ved siden af din arbejdsindkomst. Uanset om du arbejder få timer eller i en halv- eller heltidsstilling, så vil indtægt ved personligt arbejde ikke længere blive modregnet i folkepensionen.

Hvis du er stoppet på arbejdsmarkedet, kan du vælge at vende tilbage i et job – og fortsætte med at få folkepension uden modregning for den løn, du tjener.

Loven gælder med tilbagevirkende kraft fra 1. januar 2023. Det betyder, at hvis din folkepension i år er blevet nedsat på grund af en arbejdsindtægt, så vil du få en tilbagebetaling i 2024, når folkepensionen bliver reguleret.

3

EFTERLØNSMODTAGERE HAR FORDEL VED AT ARBEJDE I SUNDHEDSVÆSENET

Hvis du er gået på efterløn, kan du vende tilbage til arbejdsmarkedet, uden at din løn bliver modregnet i efterlønnen. Det gælder dog kun, hvis du arbejder i sundhedsvæsenet. Det er underordnet, hvad din arbejdsfunktion er, når blot du er ansat inden for sundhedsvæsenet. Er du ansat på et offentligt sygehus, i en privat lægepraksis eller på et kommunalt plejehjem, vil arbejdet derfor være omfattet, selvom du for eksempel arbejder som rengøringsassistent eller som teknisk serviceassistent og dermed ikke har med pleje/pasning/behandling af borgere og patienter at gøre.

Når du udfører sundhedsfagligt arbejde gennem et vikarbureau i en kommune eller en region, skal du heller ikke modregne lønnen i din efterløn.

Fritagelsen for modregning gælder fra 1. januar 2023 med tilbagevirkende kraft og frem til udgangen af 2024.

**LÆS MERE
OM EFTERLØN
OG ARBEJDE
I SUNDHEDS-
VÆSENET
SIDE 38**

”JEG ER DYBT RØRT
OVER DEN MÅDE, MIN FAR
OG JEG BLEV MØDT AF DE
HER GENIALE KVINDER”

A close-up, three-quarter view portrait of actress Ibén Hjejle. She has brown hair pulled back, looking off-camera with a slight smile. She is wearing a light blue button-down shirt and a small gold earring. The background is a soft-focus outdoor scene with greenery and a cloudy sky.

INTERVIEW IBÉN HJEJLE



Skuespiller Iben Hjejle mistede sin far for et år siden efter længere tids demenssygdom. Plejepersonalets sidste farvel kan stadig røre hende i dag.

AF ANJA GRANERUD | FOTO: JACOB NIELSEN

CHRISTIAN HJEJLES FORLØB MED DEMENS

2015

Her ses de første spæde tegn på, at der er noget galt med Iben Hjejles far. Han virker forvirret og følger hende rundt i lejligheden. I starten tænker hun, at det skyldes, at han drikker for meget rødvin.

2017

På en familietur til New York går det for alvor op for hende, at hendes far fejler noget, da han vrisser af dem og ikke kan genkende sig selv på et billede.

2018

Christian Hjejle får diagnosen Lewy body demens.

2020

Han flytter på plejehjemmet Klarahus på Nørrebro.

AUGUST 2022

Christian Hjejle går bort.

Hendes far er netop gjort klar til, at bedemanden skal hente ham på plejehjemmet, og så siger en af de ansatte en bøn på etiopisk, mens de står ved sengen. Det er et af de øjeblikke, skuespiller Iben Hjejle stadig husker fra tiden omkring sin fars død.

Når hun i dag tænker tilbage på hans sygdomsforløb og død, står plejepersonalets tilstedeværelse tydeligt frem. Lige fra hjemmeplejen i den første tid til personalet på Klarahus på Nørrebro, der blev hans sidste hjem.

”Det har været en øjenåbner for mig. Alle de rædselsfulde skandalesager, man hører om hele tiden – det er jeg klar over nu – ikke er normalen. Det er sindsygt vigtigt at tale om,” siger hun.

Støvsugerballet

Iben Hjejles far, Christian Hjejle, fik diagnosen Lewy body demens i 2018. Herefter blev han hurtigt dårligere både mentalt og fysisk. Det var svært at se ham forsvinde og ikke længere være den far og mand, hun havde kendt hele sit liv.

Det blev dog lettere at forholde sig til sygdommen med tiden. Blandt andet fordi hun så, hvordan det professionelle personale gik til hendes far, der både så syner og glemte ting.

”I perioden, hvor han boede hjemme, var der en fantastisk kvinde, som gav mig en masse værktøjer uden at gøre ret meget. De gange, jeg kom forbi, hvor hun var hos ham, var så inspirerende.”

Særligt én episode blev skelsættende for skuespilleren. Da Iben Hjejle en dag kom på besøg, sad den plejeansatte i en stol, mens faren dansede rundt med støvsugeren. Hun forklarede Iben, at hun var blevet bedt om at smide benene op, mens Christian dansede støvsugerballetten.

”Jeg kan tydeligt huske, at jeg tænkte: Gud ja, det er fuldkommen underordnet, om nullermændene bliver fejlet op eller ej, hvis han har en god times tid. Bare jeg ved, at han har fået mad, drikke og medicin, så er det vigtigste, at han har det godt.”

Iben Hjejle husker, at de ansatte fra hjemmeplejen var gode til at lytte til hendes far og til at tale med om den virkelighed, han befandt sig i.

”Jeg vænnede mig til at spille lidt med på hans skøre idéer. Det handlede om at gå med på den forfærdelige præmis, som den sygdom er, og det forstod jeg igen gennem det fantastiske plejepersonale, jeg mødte undervejs, og de kapaciteter de hver især var og er,” siger hun.

”Vi ser dig”

Det blev dog ikke ved med at gå, at Christian Hjejle boede hjemme. Han fik det værre, og snart vågnede Iben om natten og var bekymret for, hvad han kunne finde på.

”Da det til sidst blev for tungt og for hårdt, var plejeren også helt formidabel. Hun sagde: ”Hør her, Christian, jeg kommer til at savne dig helt vildt, og jeg skal



Når Iben Hjejle i dag tænker tilbage på sin fars sygdomsforløb og død, står plejepersonalets tilstedeværelse tydeligt frem. "Alle de rædselsfulde skandalesager, man hører om hele tiden – det er jeg klar over nu – ikke er normalen. Det er sindssygt vigtigt at tale om," siger hun.

BLÅ BOG

52-årige Iben Hjejle er skuespiller og har medvirket i en række danske filmsuccesser, såsom 'Mifunes sidste sang', 'Blinkende lygter', 'Gamle mænd i nye biler' samt i tv-serierne 'Langt fra Las Vegas', 'Klovn', 'Anna Pihl' og 'Dicte'.



”

Vi taler ikke ordentlig om og til de mennesker, som passer vores ældre. Det er ikke i orden.

IBEN HJEJLE
SKUESPILLER

nok komme forbi og se, hvordan du har det det nye sted. Men lige nu er det alt for tungt for Iben.”

Det satte tankerne i gang hos Christian, der til sidst indvilgede i at flytte i en plejebolig. Familien fik flyttet hans ting ind i den nye lejlighed, men da de ankom med ham, ville han ikke blive der.

”Det ville han bare ikke. Og vi skulle jo gå fra ham. Det var ikke let,” siger Iben Hjejle.

Gjorde faren tryk

Lederen på plejehjemmet kom ind til dem, satte sig ned, tog Christians hånd og forklarede ham, at hun havde lagt mærke til hans bogsamling og hans måde at være på.

”Hun kunne se to ting: At han var et meget privat menneske, og at han havde en anden dannelse end mange af de andre beboere og derfor ikke var typen, der ville have stegt flæsk og høre Richard Ragnvald. Og så lovede hun ham, at de så ham,” mindes Iben Hjejle.

”Så blev min far helt tryk, og jeg begyndte at tudbrøle, så jeg måtte skynde mig ud af lejligheden. Det var simpelthen så fint. Det var dels for at berolige ham, men også mig,

der indtil da havde været et maskingevær af spørgsmål.”

På plejehjemmet bed Iben Hjejle særligt mærke i den behagelige atmosfære, det rolige tempo og de ansattes måde at mærke den enkelte borgers behov.

”Selv i det her lidt ensrettede system, som plejesektoren er på grund af de politiske og økonomiske omstændigheder, formåede de her geniale kvinder at se den enkelte person,” siger hun og tilføjer, at der også var geniale mænd, men at de fleste altså var kvinder.

Den allersidste tid på Klarahus husker hun som noget ganske særligt. Hendes far var sengeliggende, og personalet skiftedes til at være hos ham.

”Der gik ikke mere end tre-fire dage, efter han var gået over til det, der hedder ’kærlig pleje’, til han gik bort. Den måde personalet var der i den periode, det er stadigvæk noget af det mest rørende, jeg har oplevet,” siger hun.

Christians kontaktperson var på ferie, men kom alligevel for at sige farvel, fortæller Iben.

”Hun sad med ham og holdt hans hånd og sagde ’tak for alting, og hvor har det været dejligt at lære dig at kende’. Og alle de vidunderlige damer, der kom ind og kyssede ham på pan-

den og var lige så bevægede som os andre. Det var så stort for mig at opleve.”

Et sidste farvel

Da han gik bort, var det første døgn som en tåge for hende. Men der var hele tiden nogen til at holde hende i hånden.

”Bedemanden kom med kisten, og da vi så skulle afsted, havde personalet sagt, at de gerne ville sige farvel. Da jeg åbnede døren for at hente dem, stod der 10-15 mennesker, som kom ind og sagde farvel og tak. Den yngste af dem græd og græd og sagde undskyld for, at hun græd sådan. Men jeg var kun glad for, at hun blev så rørt.”

Plejepersonalets tilgang til deres job har gjort et dybt indtryk på skuespilleren.

”Hver gang, jeg sagde tak til nogen – især i den sidste tid – fik jeg sådan nogle fine reaktioner. De tog mine hænder eller gav mig et kram og sagde, at jeg ikke skulle sige tak. De gjorde bare deres arbejde, som de virkelig godt kan lide. Det er ikke tungt arbejde, sagde de.”

”Det er vigtigt for mig at dele de her rørende historier fra min fars forløb. Vi taler ikke ordentlig om og til de mennesker, som passer vores ældre. Det er ikke i orden.” ★

Stil op til Medlemsforum

Til efteråret 2023 er der valg i PenSam til Medlemsforum.
Hvis du har en aktiv pensionsordning, kan du stille op og stemme.

Få indflydelse

I Medlemsforum repræsenterer du dig og dine kollegers interesser, og kan få indflydelse på pensionen og de forsikringer, der følger med.

Opstillingsperiode

4. september – 22. september 2023

Valgperiode

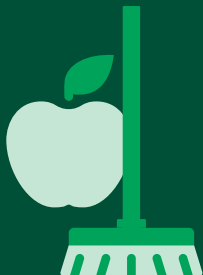
2. oktober – 29. oktober 2023



Social og Sundhed



Pædagogisk sektor



Kost og Service



Teknik og Service

**| CV |**

2023: Borgerforslag om 'Juridisk og automatisk ret til efterværn for unge anbragte'

2022-nu: Social- og sundhedsassistentuddannelsen

2022-nu: Fritidsjob i Djurs Sommerland og i plejen

SOSU-ASSISTENTELEV MAJA HERHOLDT:

JEG VED, HVAD DET VIL SIGE AT MISTE

AF IDA ØSTERLUND | FOTO: TOBIAS STIDSEN

Siden 6. klasse har jeg drømt om at blive social- og sundhedsassistent. Som 15-årig fik jeg fritidsjob i plejen. Jeg fandt hurtigt ud af, at det her fag var noget for mig. Det med at hjælpe mennesker og øge deres livskvalitet synes jeg bare er mega-smukt og noget, som jeg er meget stolt af at gøre. Det tillidsbånd, jeg kan skabe mellem borgeren, familien og mig selv, er det, der driver mig fagligt. Jeg er altid professionel på jobbet, men nogle gange tænker jeg på de ældre mennesker som en slags bonusbedsteforældre. For jeg har aldrig selv haft nogen.

Jeg er vokset op uden mine biologiske forældre. Fra jeg var fire år, boede jeg i en plejefamilie. Min far begik selvmord, da jeg var fem, og min mor forsvandt, da jeg var ti. To år senere blev hun fundet dræbt i et køleskab. Kort efter min mor forsvandt, tog min storebror også sit eget liv. Selvom jeg har haft alle odds imod mig, tror jeg, at min baggrund har givet mig en fordel. Jeg ved, at man kan miste fra den ene dag til den anden, for det har jeg prøvet.

Som barn fik jeg ofte at vide, at jeg ville ende som kriminel eller stofmisbruger. Det gjorde mig vred, og jeg har villet bevise, at folk tog fejl. Så jeg har taget skolen og mit arbejde dybt seriøst og kæmpet mig vej op. Lige nu er jeg i praktik på et plejehjem, og hver morgen tænker jeg: 'Yes, jeg er landet det helt rigtige sted'. Jeg er glad, når jeg møder ind, og når jeg går hjem. Jeg har da også fået at vide fra både mine kolleger og ledelsen, at jeg er megadygtig og god til mit job. Det er jo en stor anerkendelse. Jeg bliver færdig i januar 2025 og drømmer om at arbejde på et ældrecenter eller i psykiatrien. Måske vil jeg, når jeg er 30 år, uddanne mig videre til ambulancebehandler. Men jeg tager én drøm ad gangen. ★

LÆS FLERE: 'MIN VEJ' PÅ FAGBLADETFOA.DK



Kompetence-
løft på alle
niveauer

STYRK FAGLIGHEDEN. DET BETALER SIG.

Hos VUC ERHVERV får dine medarbejdere præcis det faglige kompetenceløft, der rustar dem til fremtidens arbejdsmarked.

Fagligt stærke medarbejdere giver højere kvalitet i opgaveløsningen, og større arbejdsglæde i hverdagen. Kontakt os og lad os lægge en plan sammen!

Find nærmeste VUC på www.vuc-erhverv.dk

VUC-ERHVERV
MERE END UDDANNELSE

Scan og
læs mere



FOA Lønkonto - få ~~3%~~ 4%* i rente

- For at få den høje rente skal du være medlem af FOA fagforening.
- Du skal fremover være helkunde og samle din privatøkonomi i PenSam Bank. Din NemKonto skal være oprettet i PenSam Bank.
- Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke.
- Rentesatsen er variabel og senest opdateret pr. 27. juni 2023.
4 % i rente gælder op til 25.000 kr. (herefter 0,00 %).

PenSam



Ring
44 39 39 44
og hør om dine
FOA Fordele

FOA

HUSK!**22. september**

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

Skal du i virksomhedspraktik?

Få gode råd i vores pjece om virksomhedspraktik, som du finder på foa.dk/skal-du-i-virksomhedspraktik.

Vidste du ...

... at dagpengemodtagere pga. nye regler nu har langt større mulighed for selv at vælge, om samtalerne med a-kassen og jobcentret skal foregå ved fysisk fremmøde, over telefonen eller via Teams? Reglerne trådte i kraft 22. marts 2023.

Nyt job?

Find dit nye job på foa.dk/foajob.

Digital post

Har du husket at tjekke din post fra FOA? Det gør du på foa.dk/post. Husk, at du på Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan se og evt. ændre, hvordan du får besked, når der er post til dig. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail og sms.

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 callcentret på tlf. 46 97 10 10. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

ARBEJD UDEN AT FÅ MINDRE I EFTERLØN

Er du ansat inden for sundhedsvæsenet, kan du frem til 31. december 2024 yde en indsats, uden det påvirker din efterløn.

AF TRINE JØRGENSEN

Normalt skal arbejde modregnes i efterlønnen. Men 1. juni 2023 vedtog Folketinget en lov, der betyder, at efterlønsmodtagere ikke skal modregnes for arbejde inden for sundhedsvæsenet.

Fritagelsen for modregning har virkning med tilbagevirkende kraft fra 1. januar 2023 og vil gælde i hele 2023 og 2024.

Krav for at undgå modregning

For at slippe for modregning af alle dine arbejdstimer skal du være påbegyndt din ansættelse 1. januar 2023 eller senere. Derudover skal du være gået på efterløn, da ansættelsen startede.

Begyndte du i jobbet før 1. januar 2023, er det kun ekstra timer, der udbetales som ekstra løn, der ikke skal modregnes i din efterløn. Det er også kun ekstratimerne, der er fritaget for modregning, hvis du påbegyndte arbejdet 1. januar 2023 eller senere, men inden du gik på efterløn.

Gælder kun ansatte i sundhedsvæsenet

For at undgå modregning skal du arbejde inden for sundhedsvæsenet. Det er underordnet, hvad din arbejdsfunktion er på arbejdspladsen, når blot du er ansat inden for sundhedsvæsenet.

Er du ansat på et offentligt sygehus, i en privat lægepraksis eller på et kommunalt plejehjem, vil arbejdet derfor

være omfattet, selvom du for eksempel arbejder som rengøringsassistent eller som teknisk serviceassistent og dermed ikke har med pleje/pasning/behandling af borgere og patienter at gøre.

Er du ansat hos en privat leverandør (for eksempel et vikarbureau) og udfører sundhedsfagligt arbejde for en kommune eller en region, vil arbejdet også være omfattet af fradragetsfritagelsen.

Få en erklæring fra din arbejdsgiver

For at vi kan undlade at modregne dine arbejdstimer, skal din arbejdsgiver udfylde 'Arbejdsgivererklæring ved arbejde i sundhedsvæsenet i 2023/24'. Erklæringen skal sendes til a-kassen. Du kan finde erklæringen på foa.dk/efterløn-ej-modregning-sundhedsvaesen.

Skattefri præmie

Hvis du har ventet med at gå på efterløn så længe, at du optjener skattefri præmie af dine arbejdstimer i efterlønsperioden, kan du risikere, at din skattefri præmie bliver lavere, hvis du gør brug af ordningen. Har du udskudt overgangen til efterløn i mindst to år, fra du fik dit efterlønsbevis, bør du derfor søge vejledning i din lokale a-kasse, inden du gør brug af ordningen. ★

**Læs mere**

Du kan læse mere om muligheden for at arbejde i sundhedsvæsenet uden at blive modregnet på foa.dk/efterløn-ej-modregning-sundhedsvaesen. Du er også velkommen til at kontakte din lokale a-kasse.

SANDWICH MED CAPONATA

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her og få opskriften på en delikat salat fra Sicilien med sur-sød aubergine, der er perfekt at lave lige nu.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

TIP!
Sandwich med caponata kan suppleres med skiver af ost eller pølse

Det er sæson
for frisk frugt
– det smager
af mere

Sandwich med caponata

4-6 stk.

Caponata

1 stor aubergine
1 løg
2 x 2 spsk. olivenolie
2 stilke bladselleri
2 røde peberfrugter
3 fed hvidløg
1 dåse flåede hakkede tomater
3 spsk. kapers
4 spsk. grønne oliven uden sten
1 spsk. honning eller 2 tsk. sukker
2-3 spsk. vin- eller sherryeddike
Salt og friskkværnet sort peber

Tilbehør

4-6 skiver hvedebrød
2-3 håndfulde bredbladet persille
og mynte

Opskrift

Skær auberginen i små tern og bag dem gyldne og møre ca. 20 min. ved 225 grader. Køl dem af.

Hak løget fint. Skær bladselleristilke og peberfrugter i små tern. Steg løgene klare i en tykbundet gryde i 2 spsk. olivenolie. Tilsæt bladselleri og peberfrugt og steg ca. 5 min. under omrøring, til grøntsagerne er møre. Tilsæt knust hvidløg.

Kom hakkede og afdrippede tomater i gryden og kog ca. 5 min., til konsistensen er tyk. Tilsæt kapers, hakkede oliven, honning eller sukker og eddike. Kog, indtil grøntsagerne er helt møre. Tilsæt nu aubergine og kog igennem et par minutter. Afkøl caponataen og smag til med salt, peber og 2 spsk. olivenolie. Drys med grofthakket persille og mynte.

Kom caponata imellem brødskiver, lige før sandwichen skal nydes.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent.

Læs mere
[instagram.com/katrineklinken](https://www.instagram.com/katrineklinken)



FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 20. sep. kl. 13.30: Amish-folket v. Orla Hansen og Louise Elmquist, der fortæller om besøg hos amishfolket i Pennsylvania. | 18. okt. kl. 13.30: Natteravnene fortæller om deres frivillige arbejde. | 15. nov. kl. 13.30: Mit liv i Irak og nu frisør i Danmark – Susan fra Den gyldne saks i Frederikssund fortæller om sit liv.

HORSENS

Seniorklubben. 3. dec.: Juletræ for medlemmer og deres børn/børnebørn. Maks. 3 voksne. Billetsalg hele oktober. Pris 30 kr. pr. billet via MobilePay/konter.

MARIAGERFJORD
Pædagogisk sektor.

26. sep. kl. 18: Årsmøde i FOA-afdelingen. Der vil også være et foredrag med Conni Svendsen.

ODENSE

Seniorklub. 26. sep. En soldat uden front – FOA, Vesterbro 120 Odense. Kl. 9.30-10: Tilmelding til juletur. Pris medlem 550 kr./ikke-medlem 665 kr. Kl. 10-12: Foredrag v. forfatter Annette Olsen – fortælling om Vilfred Christian Pedersen 'Valde', en nordjysk faldskærmsmand, der som mange andre kæmpede mod besættelsesmagten både herhjemme og ude i verden. | 10. okt.: Udflygt til Det Blå Hus og Rungstedlund. Kl. 6: Afg. fra Dannebrogsgade Odense – kl. 6.20: Afg. fra Amtsgården – kl. 7: Afg. fra Vejerboden Nyborg. Vi kører mod Lyngby, og undervejs får vi kaffe/rundstykker i bussen. Ved ankomsten til Det Blå hus vil vi blive opdelt i 2 grupper. En gruppe bliver vist rundt i den private bolig, teg-

nestue og værksted, mens den anden gruppe ser på museumsbutikken og malerpigerne – efter 1 time byttes der. Herefter tager vi til Frilandsmuseet, hvor vi skal spise. Bagefter kører vi til Rungstedlund, hvor vi får en rundvisning i Karen Blixens fødehjem. Derefter tid på egen hånd – besøg f.eks. Karen Blixens grav. På hjemvejen får vi kaffe/kage i bussen. Forventet hjemkomst i Nyborg kl. 19. Pris medlem 775 kr./ikke-medlem 1.075 kr. | 24. okt.: Kl. 10-12: 'Bamse Madsen' underholder med musik fra 'Bamses' mange hits. I pausen serveres der kaffe/kage, FOA, Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10: Tilmelding til vinsmagning 7.nov.: pris medlem 100 kr./ikke-medlem 150 kr. | 7. nov. kl. 10-12: Vinsmagning v. Klaus Jacobsen, FOA, Vesterbro 120, Odense.

RANDERS

Afdelingen. 11. okt.: Generalforsamling i Randers FC's lokaler, Cepheus Randers, Viborgvej 92, Randers NV. Dagsorden ses på foa.dk/randers senest 11. sep. Der tages forbehold for mulige ændringer ifm. afvikling af generalforsamlingen.

**SILKEBORG-
SKANDERBORG**

Afdelingen. 26. okt. kl. 18.30: Generalforsamling hos 3F Bjerringbro-Silkeborg. Granhøjvej 16, Silkeborg. Dagsorden jf. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet næstformand for 4 år,

skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før. Regnskab og budget samt evt. forslag eller yderligere materiale kan læses på foa.dk/silkeborg-skanderborg eller bestilles i afdelingen 14 dage før på 46 97 20 20. Spisning fra 17.30-18.30 samt kaffe/kage.

Seniorklubben. 20. sep. kl. 14-16: Ølsmagning hos Grauballe Bryghus. Pris 130 kr. for medlemmer og 150 kr. for gæster. Tilmelding senest 6. sep. | 11. okt. kl. 13: Banko og kaffe i FOA huset. Pris 60 kr. for medlemmer og 60 kr. for gæster. Tilmelding senest 1. okt. | 28. nov. kl. 13: Julehygge i FOA huset. Pris 60 kr. for medlemmer og 60 kr. for gæster. Tilmelding senest 14. nov.

SØNDERBORG

Seniorklub. 21. sep. kl. 14: Foredrag om Alex-Miraklet fra Stalins Gulag, FOA Sønderborg, tilmelding senest 14. sep. | 12. okt. kl. 14: Fødselsdagsfest for alle. Vi er alle blevet 1 år ældre, og det skal fejres! FOA Sønderborg, tilmelding senest 5. okt. | 9. nov. kl. 14: Lotto, FOA Sønderborg, tilmelding senest 2. nov. | 23. nov. kl. 14: Julegætur i Sønderkoven. Vi mødes ved Naturskolen, tilmelding senest 16. nov. | 30. nov. kl. 9.15: Juletur til Neumünster, afgang fra Sønderborg Politistation, tilmelding/betaling senest 10. okt. | 7. dec. kl. 12: Julefrokost, Ulkebøl Forsamlingshus, tilmelding/betaling senest

23. nov. Husk tilmelding på 46 97 34 00/ faglo20@foa.dk. Program for 2023 kan ses på hjemmesiden/hentes i afdelingen. Bemærk, som efterløner/førtidspensionist kan du frit benytte dig af seniorklubbens arrangementer.

SØNDERJYLLAND

Afdeling. 25. okt. kl. 17.30: Ekstraordinær generalforsamling på Agerskov. Dagsorden jf. lovene bliver udsendt via MitFOA.

Seniorklubben. 18. sep. kl. 14: Foredrag om en af hendes rejser v. Ingrid Wehlitz i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding senest 11. sep. på foa.dk/soenderjylland. | 12. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding senest 5. okt. på foa.dk/soenderjylland. Ret til ændringer forbeholdes. Ved møder i afdelingen er kaffen gratis for alle. Ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler entréprisen ved arrangementer ude af huset. Husk, at du automatisk er medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

VEST

Efterløns- og seniorklub. 7. sep. kl. 12.30. Haverundfart i Esbjerg. Vi mødes kl. 12.30 i Kirkegade 51-53. Bussen kører kl. 12.45 og er på Dokvej 3, hvor vi møder vores guide kl. 13. Rundvisning på havnen, varer ca. 1½ time. Derefter, tilbage til Kirkegade, hvor vi drikker kaffe – husk brød. Turen koster

40 kr./person. Sidste tilmelding 3. sep. kl. 17 på 24 21 86 30. Betaling for turen opkræves på mødet 5. okt. i kaffepausen. | 5. oktober kl. 14: Op-læg fra 'Ballast', der er en organisation under KFUM's sociale arbejde. De fortæller om deres arbejde med unge fra 5-25 år, hvis forældre har et alkohol-/stofmisbrug. Trænger I ikke til at få ryddet op i jeres sommertøj – tag det med og sælg det i klubben. De første 10 tilmeldte hos Iris Lund Madsen på 24 21 86 30 inden 2. okt., kan få et bord af fremviset tøj på. For dem, der var med på havnerundfart, husk 40 kr. | 2. nov. kl. 14: Oplæg om fremtidsfuldmagter v. Anette Kyhn-Hansen fra Familieretskontoret. Vi fortsætter salg af sommertøj, der er sat 10 borde frem, så I kan sælge mere. I kan tilmelde jer julefrokosten 7. dec. i kaffepausen – og et lille juleønske: Medbring gerne konanter på beløbet – julefrokosten koster 250 kr./person. | 7. dec. kl. 14: Julefrokost på Restaurant Parken, Søvej 9, Esbjerg. Der serveres 1 genstand pr. person. Vand og andre drikkevarer betales af egen lomme. Gode gaver i lotteriet, så husk konanter. I det nye år begynder vi tors. 4. jan. Om klubben: Alle klubmøder holdes i Fritidshuset, Kirkegade 51-53, Esbjerg. Der er møde den første tors. i hver måned – det koster 150 kr. om året. Kaffen betales 1 gang om året i feb./marts og koster 50 kr. Brødet medbringer I

MEDLEMPULSEN**Vindere i juni 2023**

Hovedpræmievinder
Jette Serbest, FOA SOSU

Gavekort til Coop

Inger Anita Henriksen, FOA Vestsjælland
Maria Thinggaard, FOA Nordjylland
Lone Linette Lønkvist Barfod, FOA Roskilde
Ewa Oriana Targownik, FOA SOSU
Annette Hvidtfeldt Gade, FOA Vestsjælland

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark eller et Coop-gavekort til en værdi a 1.000 kr.
Nye deltagere er velkomne på
foa.dk/medlemspulsen

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staaings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid:
Mandag-torsdag
8.30-16.00
Fredag 8.30-15.00

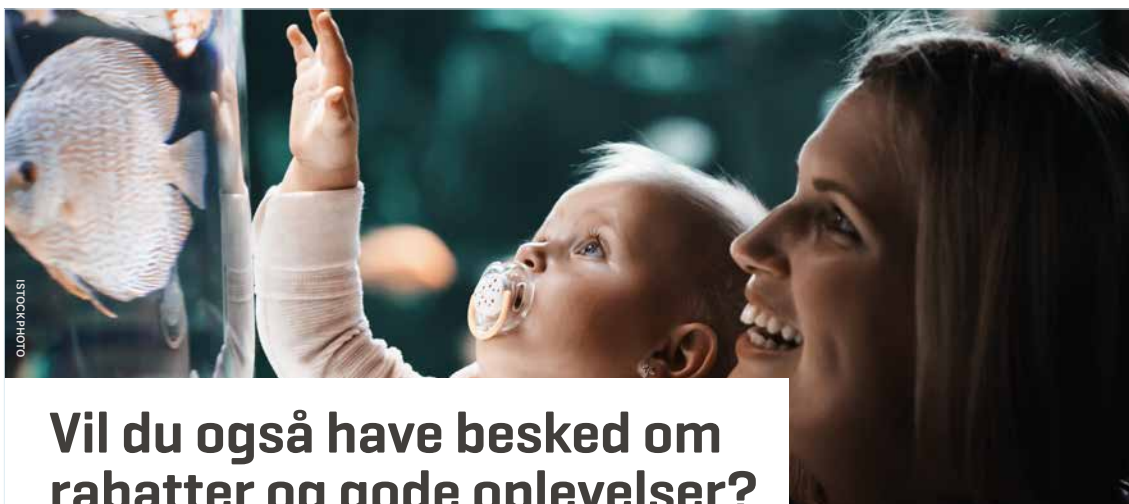
FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund

Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/cls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord

Midtjylland: 46 97 30 30
foa.dk/midtjylland
Midt- og Vestjylland:
46 97 14 14
foa.dk/midt-vestjylland
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland
Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense

Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randers
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
foa.dk/sosu



Vil du også have besked om rabatter og gode oplevelser?

Log på foa.dk/medlemstilbud og sig 'Ja tak' til at FOA må informere dig på e-mail og sms om de gode medlemstilbud.

FOA

selv. Ønsker du at vide mere om klubben, er du velkommen til at ringe til klubformand Iris Lund Madsen på 24 21 86 30. Klubben er ikke kun for 'ældre' pensionister og efterlønnere – også unge førtidspensionister er meget velkomne.

Seniorklub Varde. 2. okt. kl. 14: Besøg i Medborgerhuset Storegade 57, Varde – rundvisning og snak om husets mange tilbud og medlemskab. Kaffe/brød koster 25 kr. Tilmelding senest 25. sep. til Birthe Skinnerup på 29 93 16 60. | 6. nov. kl. 14: Bankospil med mange fine præmier. Bankoplader koster 15 kr./stk. Kaffe/brød koster 25 kr. Tilmelding senest 30. okt. til Jytte Søgaard på 24 83 75 42.

| 4. dec. kl. 12.30: Julefrokost – pris 150 kr. + drikkevarer. Tilmelding/betaling senest 23. nov. til Jytte Søgaard på 24 83 75 42. Betaling for vores arrangementer kan betales via bankoverførsel på reg. nr. 5385 konto nr. 0250957. Husk at påføre navn, dato for arrangement, samt det er til FOA seniorklub Varde.

Seniorklub Vejen. 2. okt. kl. 14: Oplæg om hvad Vejen Kommune kan tilbyde, når vi bliver ældre v. ældrechef, Kirsten Dyrholm Hansen. Det bliver afholdt i Sognegården Nørregade 98, Vejen. | 6. nov. kl. 14: Oplæg på Plejecenter Lundtoft, Magnolievej 28, Brørup. Anna Jensen fra Kongeålkroen, Faldingbro fortæller om

sit spændende liv. | 4. dec. kl. 14: Julefrokost på Sportshotel Vejen, Jacob Gades Alle 1. Som sædvanlig har vi amerikansk lotteri. Pris 200 kr. + drikkevarer. Tilmelding senest 27. nov. – bindende tilmelding. | 8. jan. kl. 14: Nytårskur på Sognegården, Nørregade 98, Vejen. En hyggeftermiddag, hvor vi ønsker hinanden godt nytår med lidt bobler, kaffe/kage. | 5. feb. kl. 14: Generalforsamling i Foreningshuset, Byagervej 3, Brørup. Dagsorden jf. lovene. Efter generalforsamling og kaffe, er der banko. 20 kr. for 2 plader. Bindende tilmelding senest 30. jan.

VESTSJÆLLAND Afdelingen. 12. okt. kl. 18-21: Efterlønsmøde,

Japanvej 2, Slagelse. | 26. okt. kl. 18-21.30: Efterlønsmøde, Stenhusvej 35, Holbæk. | 30. nov. kl. 17: Generalforsamling i FOA Vestsjælland, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund. **Teknik- og service-sektor.** 9. nov. kl. 17: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Pædagogisk sektor. | 28. nov. kl. 17: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk.

Social- og sundhedssektor. 28. nov. kl. 17.30: Generalforsamling, Japanvej 2, Slagelse.

Seniorklubben Holbæk. 2. okt. kl. 13-15: Foredrag 75 dage på fjeldet i Nordnorge v. Mikkel Vale. | 6. nov. kl. 13-15: Andespil. | 4. dec. kl. 12-16: Julefrokost.

Seniorklubben Ka-lundborg-Odsherred.

12. sep. kl. 11-14: Foredrag Fra Høng til Nordkap v. Kurt Lindholm Frederiksen. | 30. nov. kl. 11-14: Julefrokost.

Seniorklubben Ringsted. 7. sep. kl. 14-16: Foredrag I læserens tjeneste v. Kirsten Erlandsen. | 5. okt. kl. 12-15: 35-års-jubilæum | 2. nov. kl. 14-16: Generalforsamling og bankospil. | 7. dec. kl. 13-16: Julefrokost.

Seniorklubben Slagelse. 18. sep. kl. 14-16: Banko. | 16. okt. kl. 14-16: Foredrag om Matador v. sognepræst Andreas Christensen. | 13. nov. kl. 14-16: Julefrokost. | 8. dec. kl. 13-16: Julefrokost.

Redaktionen sluttet
16. august 2023

Indlæg til 'Det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 6
16. oktober
Frist til nummer 1/2024
3. januar

Annoncer
Media-Partners
Telefon: 28 57 08 57
jorgen@media-partners.dk

Annoncefrist
Nummer 5
26. september
Nummer 6
7. november

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

Nummer 5 udkommer
Uge 44 2023

Synspunkter frem-sat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier
DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag:
169.153/12. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-5712



Udgiver:

FOA

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

Storstrøm: 46 97 28 00
foa.dk/storstroem
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland
Trekanten: 46 97 36 10
foa.dk/trekanten

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vest: 76 10 93 50
foa.dk/vest
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjælland
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger

FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50
foa.dk/foa-pmf-kbh-syd
PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1
PMF afd. 4: 43 71 66 90
foa.dk/pmf4
PMF Fyn: 46 97 13 13
foa.dk/pmf-fyn

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
pensam@pensam.dk
pensam.dk

QUIZ



1. Hvis du er gået på efterløn, kan du vende tilbage til arbejdsmarkedet, uden at din løn bliver modregnet i efterlønnen. Det gælder dog kun, hvis du arbejder i ...

- A. Politiet
- B. Sundhedsvæsenet
- C. Dagtilbud

2. Iben Hjejle siger, at hendes oplevelser med plejepersonalet i forbindelse med sin fars sygdomsforløb og død, har været:

- A. "En øjenåbner"
- B. "Et rædselsfuldt forløb"
- C. "Umenneskeligt hårdt"

3. Generation Z er født mellem?

- A. 1985-1995
- B. 1990-2001
- C. 2000-2009

4. Katharina får et Kollegakram, blandt andet fordi hun ...

- A. Fortæller de bedste jokes
- B. Er gavmild og støttende
- C. Altid husker andres fødselsdage



5. Hvad har Maja Herholdt drømt om siden 6. klasse?

- A. At arbejde i udlandet
- B. At blive social- og sundhedsassistent
- C. At kunne leve af sin interesse for at reparere gamle møbler

KAN DU DIT FAGBLAD?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop 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. Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Besvar quizzen på fagbladetfoa.dk/quiz senest **2. oktober**.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 3/2023 er **Jette Berit Mortensen, Holbæk**

Få hjælp til at finde dit næste job

Jobformidling til FOAs medlemmer

FOA JobMatch er en gratis og landsdækkende jobformidling til FOAs medlemmer og arbejdsgiverne.

Læs mere på foa.dk/jobmatch

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Uanset om du
går mest op i
gode afkast

... eller grønne
investeringer



... så kan du være tryk ved at
have din pension i PenSam

Har du din pension hos os, så har vi fokus på ansvarlige og grønne investeringer, der går hånd i hånd med gode afkast. Det skaber fundamentet for, at din pension vokser ind i fremtiden, og du kan se den i øjnene med god samvittighed.

Vil du vide mere, så kig forbi pensam.dk/kom-med

PenSam
Gør livet lidt bedre

POWER
CARE

ANNONCE

Rebild



Norddjurs



Mariagerfjord



Syddjurs



Skive



Favrskov



Viborg



Skanderborg



1. LEVERANDØR I OTTE NYE JYSKE KOMMUNER

Opstartsbonus

OPSTARTSBONUS hele september måned: Fra 1. september er POWERCARE ny 1. leverandør i otte jyske kommuner. Ansøg allerede i dag og vær klar til at byde ind på de mange attraktive vagter, når vi starter op til efteråret. Vi søger:

- Sygeplejersker
- Social- og sundhedsassistenter
- Social- og sundhedshjælpere
- Socialpædagoger
- Sygehjælpere
- Plejehjemsassistenter
- Hjemmehjælpere
- Plejemedhjælpere



ANSØG HER