

Fagbladet **FOA**

5

**GODE RÅD**  
til at undgå konflikter  
SIDE 30

**tema:**  
**KONFLIKTER  
KAN FOREBYGGES**  
Hjemmeplejen i Nyborg satser på  
mindre splid i personalegruppen  
SIDE 26

**JONNA FALDT  
AF HESTEN**  
Fik 1,1 millioner kroner  
i erstatning  
SIDE 22

**FRIHED OG VASKETØJ**  
Husassistenterne i Vejle styrer selv  
deres arbejdsdag  
SIDE 16

Birgit Hansen ervikar i en rotations-ordning

# ROTATION FÅR LEDIGE I JOB

Ledige får en chance, mens  
fastansatte bliver opkvalificeret SIDE 6

## Roterende fis i kasketten

Fagbladet FOA sætter spot på jobrotation, som regeringen satser på kan redde nogle af de ledige, der fra nytår står til at miste dagpengene.

Ordnningen går ud på, at de faste medarbejdere får kurser, mens ledige vikarierer for dem og får erhvervs erfaring. Fagbladet har besøgt en stribe rotationsprojekter over det ganske land – flere end vi kunne få plads til i dette blad – og konklusionen er klar. Deltagerne er overvejende positive, og de lediges chancer for at få arbejde øges. Så er det jeg undrer mig over, at jobrotationen i dele af den offentlige debat nærmest sættes lig med roterende fis i kasketten.

'Grov udnyttelse', har dommen lydt fra enkelte vikarer, der har stået frem og forlangt fuld løn.

Selvfølgelig havde rotationen været bedre for de ledige uden usikkerhed, pauser i ansættelsen, låst ferie, manglende optjening af dagpengere og lavere løn.

Men det gør ikke, at ordningen i dag har spillet fallit.

'Jobrotation er ikke nok', har andre klaget.

Nej da. Det er slet ikke nok. Rotationen kan ikke stå alene. Og det kan resten af elementerne i regeringens akutpakke for den sags skyld heller ikke.

Men jobrotationen hjælper på vej. Så skal vi ikke vælge at tale virkemidlet op i stedet for ned? ★

*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

## Jobrotation giver ledige en chance

Jobrotation er mere effektivt end aktivering med løntilskud. Det har kommunerne bare ikke opdaget endnu. **Side 6-11**



# VI KAN SELV



Husassistenterne i Vejle Kommunes Praktisk Service tilrettelægger selv arbejdet og har aldrig aflyst en rengøring.

Side 16

## Sus op ad bakkerne

Elyklen giver et ekstra skub  
Side 32



### Drømmen om et fast job

Sawai Klitgaard Jensen vikarierer for de fastansatte på Regionshospitalet Randers, mens de uddanner sig til serviceassistenter.

Side 11

### I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
Din sundhed	32
Mad med Klinken	39
Quizen	42

**tema**  
forebyg konflikter

## Konflikter kan undgås

Det er vi bare ikke særlig dygtige til på danske arbejdspladser.

Side 26-31

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

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

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

Stine Mørkeberg  
journalist  
stim@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 33

Isabel Fluxá Rosado  
journalist  
mifr@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

# nyt

## 33

procent af kommunerne forventer at reducere i personalet i 2013.

**Kilde:** Budgetundersøgelse om 2013, Epinion for FOA

## Ingen ligestilling

Ikke kun lønmæssigt savner kvinderne ligestilling, men også i alderdommen. Flere ældre kvinder har et dårligt helbred end mændene, viser en ny undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

**Kilde:** www.sfi.dk



Foto: Jørgen True



*Ærgerligt hvor lidt de faglige organisationer drager nytte af medlemmerne og specielt medlemmernes individuelle viden, erfaringer, kompetencer, kontakter osv.*

CARSTEN LÉ MADSEN, FORFATTER TIL BOGEN 'FOR MEDLEMMERNES SKYLD'.

**Skolebesøg.** Samtlige sosu-skoler har haft besøg af FOA med kampagnen 'den danske model', hvor skabelonen af Sofie Lassen-Kahlke var et populært blikfang. Her lægger sosu-assistentelev Rima Abdulwahab hoved til modellen, mens studiekammeraten Mia Veiglin lynhurtigt fanger situationen på mobilen. Under kampagnen har FOA fået lige ved 1.400 nye medlemmer.



FOAs kampagne om 'den danske model' på [www.foa.dk/foa-tv](http://www.foa.dk/foa-tv)

## Kommer der nedskæringer?

Tror du, der kommer nedskæringer af personalet på din arbejdsplads i det kommende år?



**Mette Pfeiffer**, sosu-hjælper, Vanløse-Brønshøj-Husum Hjemmepleje

**Måske er jeg naiv**  
Nej, men det kan godt være, jeg er naiv. Jeg synes, vi er lige præcis de medarbejdere, vi skal være for at få det til at hænge sammen, når vi så vidt muligt ikke må bruge vikarer.



**Patrick Puck Hansen**, sosu-hjælper, Vanløse-Brønshøj-Husum Hjemmepleje

**Færre borgere**  
Ja, jeg tror på nedskæringer. Det kan svinge meget fra uge til uge, om vi har pres på. Men vi får færre borgere, og der er tit luft i vores kørelister. Så vi kan blive bedt om at afspadserere.



**Thomas Erbo Mortensen**, pædagogmedhjælper, Børnehuset Hanen, Roskilde

**En hård tid**  
Vi har lige haft en fyringsrunde, hvor fire stillinger blev nedlagt, så vi har haft en hård tid. Og det bliver værre og værre inden for det pædagogiske område. Jeg tror, vi går en svær tid i møde.



**Jannie Halle**, rengøringsassistent, Plejecentret Langgadehus, Valby

**Økonomien er stram**  
Ja, jeg er næsten sikker på, der kommer besparelser. Vi hører tit om, at økonomien er stram, og at der skal spares. Men jeg tror nu ikke, de skærer ned på rengøringen, for vi er ikke ret mange.

# Sosu'er i Aarhus har fået nok

De ansatte i ældreplejen strejkede på grund af nedskæringer. Kommunens 2013-budget løser ingen problemer.

Af Isabel Fluxá Rosado ★ foto: Lars Aarø



Medarbejdere fra ældreplejen demonstrerede foran Aarhus rådhus den 20. september. Social- og sundhedsrådmand Thomas Medom var i dialog med de ansatte, som **protesterede over deres arbejdsforhold.**

De ansatte i Aarhus Kommunes ældrepleje er nu så frustrerede over arbejdsforholdene efter omfattende nedskæringer, at de har manet til protest.

Konflikten blev udløst, da plejecentret Ceres Huset i starten af september oplevede, at tre stillinger blev nedlagt, og kort efter begik en beboer selvmord. Personalet var opmærksom på risikoen, men havde ikke ressourcer til at forhindre det.

## Nok er nok

På et krisemøde viser det sig, at ansatte på flere andre plejecentre er så pressede i hverdagen, at de blandt andet ikke kan sikre, at ældre kan komme på toilettet eller få medicin til tiden.

Nu har de fået nok.

“Jeg er normalt rigtig stolt af at være social- og sundhedshjælper, men det er jeg ikke i de her tider, fordi vi er så pressede, at alt det vi har lært og kan, det kan

vi ikke få lov til at bruge og hjælpe de ældre med,” siger **Linda Klosterskov Jensen.**

I løbet af september har der været arbejdsnedlæggelser på flere plejecentre i Aarhus og en demonstration foran rådhuset.

## Alt spares væk

FOA Århus har flere gange opfordret de ansatte i ældreplejen til at genoptage deres arbejde, på trods af at afdelingsformand **Kirsten Normann Andersen** finder kommunens prioriteringer rystende.

“Kommunen har sparet alt væk, som giver mulighed for, at de ældre oplever noget. Kørsel, caféer, sociale arrangementer,” siger hun.★

mifr@foa.dk

## Se video

Krisemøde i FOA Århus:  
[www.foa.dk/afdelinger/foa-aarhus](http://www.foa.dk/afdelinger/foa-aarhus)

## Flere frivillige i Aarhus

Antallet af frivillige i ældreplejen i Aarhus er steget fra 1.700 i 2011 til 2.000 i år.

## Budgetforlig løser ikke problemet

Ældreplejen i Aarhus ser ud til at slippe for nye besparelser på ‘de varme hænder’. Besparelser inden for sundhed og omsorg skal i stedet findes i ledelse, administration og udbud af handicaptransport, lyder meldingen fra et budgetforlig i Aarhus Kommune den 20. september. Men det vil ikke løse de akutte problemer, mener FOA Århus.



Sosu-assistent Birgit Hansen har arbejdet med pleje i 30 år, men blev arbejdsløs for et halvt år siden. Nu er hun **rotations-vikar** på plejehjemmet Vintersbølle Stand og øjner en chance for et fast job, når rotationsperioden er slut.

# Jobrotation får ledige i arbejde

Jobrotation er langt **bedre end løntilskud** til at få folk i arbejde. Kommunerne bør strenge sig an, mener FOA.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

## 63

procent af de ledige, der har arbejdet i jobrotation inden for det offentlige, er selvforsørgende ni uger efter de har afsluttet deres vikararbejde.

**Kilde:** Analyse af jobrotation, COWI september 2012

**Jobcentrene har sovet i timen. Der er brug for, at de giver arbejdsgiverne langt mere viden om jobrotation.**

HENNING JØRGENSEN,  
ARBEJDSMARKEDSFORSKER

### Penge til rotation

Jobrotationsydelsen dækker både udgifter til uddannelse og vikarløn. Den er pt. på 170,36 kr. pr. time.

 **Læs mere**

[www.brugjobrotation.dk](http://www.brugjobrotation.dk)

At arbejde som vikar i jobrotation giver langt større chancer for at komme i beskæftigelse, end hvis man er aktiveret med løntilskud.

Hele 63 procent af de arbejdsløse, der arbejder i jobrotation inden for det offentlige, er selvforsørgende eller under uddannelse, ni uger efter de har afsluttet forløbet. Når man ser på løntilskudsjobberne gælder det kun 37 procent.

Det viser en ny undersøgelse, som rådgivningsvirksomheden COWI har lavet for Beskæftigelsesregion Nordjylland.

### Målrætter indsatsen

Jobrotation fungerer på den måde, at ufaglærte eller faglærte medarbejdere bliver opkvalificeret med en uddannelse eller nogle kurser, mens ledige vikarierer for dem.

Der er to gode grunde til, at jobrotation virker så godt. Det mener arbejdsmarkedsforsker og professor ved Aalborg Universitet **Per Kongshøj Madsen**:

“Jobrotation giver en jobåbning, som ikke ellers ville have været der. Samtidig målrætter den indsatsen over for de ledige i stedet for at skyde med spredde hagl, som andre beskæftigelsesindsatser kan have en tendens til.”

### Dørene skal sparkes ind

I august forsøgte regeringen at sætte ekstra skub på ved at afsætte 100

millioner kroner ekstra til rotationsordningerne. Men det bør følges op af en ihærdig indsats fra flere sider, mener flere eksperter.

“Jobcentre, a-kasser og fagforeninger skal sparke døre ind hos arbejdsgiverne, før jobrotationerne begynder at rulle,” siger Per Kongshøj Madsen.

**Henning Jørgensen**, arbejdsmarkedsforsker og professor ved Aalborg Universitet, stemmer i:

“Jobcentrene har sovet i timen. Der er brug for, at de giver arbejdsgiverne langt mere viden om jobrotation.”

### FOA kan gøre en forskel

I FOA Aalborg har man gode erfaringer med at skubbe på for at få gang i jobrotationen. Her er man i gang med det 10. projekt på FOAs område inden for tre år.

“Mange arbejdsgivere tror, at jobrotation er meget besværligt og kræver en masse papirarbejde. Men vi tilbyder dem at lave alt det administrative arbejde. En af vores konsulenter har det som arbejdsområde, og det virker,” siger næstformand **Pia Pedersen**.

I FOA Randers har man sammen med LO, FTF og AC fået kommunen til at oprette et center for kompetenceudvikling og jobrotation, som hjælper arbejdspladserne med at komme i gang. ★

[stim@foa.dk](mailto:stim@foa.dk)

## 37

procent af de ledige, der har arbejdet med løntilskud inden for det offentlige, er selvforsørgende ni uger efter, de har afsluttet deres løntilskudsjob.

**Kilde:** Analyse af jobrotation, COWI september 2012

### Gang i rotationen

Regeringen forsøgte i august 2012 at sætte gang i jobrotation ved at:

- Afsætte 100 millioner kroner til mere jobrotation for ufaglærte og faglærte.
- Afsætte 90 millioner kroner til mere jobrotation for folk med korte og mellemlange videregående uddannelser.
- Forpligte kommuner og jobkonsulenter til at prioritere jobrotation for ledige, der snart har opbrugt deres dagpenge.

**Kilde:** Beskæftigelsesministeriet

### [bag om ordet] Jobrotation

er en ordning, hvor en offentlig eller privat arbejdsgiver sender en medarbejder på uddannelse eller kurser og ansætter en ledig som vikar. Arbejdsgiveren får støtte enten som jobrotationsydelse eller som løntilskud. →

## Rotation i Vordingborg

- **Periode:** Første hold af fastansatte begyndte på kursus 5. september 2012. Sidste hold slutter i starten af 2014.
- **Omfang:** 600 fastansatte får et tre ugers kursus i ældres sygdomme. 36 ledige er imens ansat med almindelig løn på jobrotationsydelse i et år og fire måneder, de sidste fire måneder i almindeligt vikariat. Yderligere 15 er ansat som almindelige vikarer.
- **Løn:** Der er ikke aftalt lønforhøjelser i forbindelse med opkvalificeringen.
- **Dagpengere:** Optjenes kun i de 15 uger, de ledige eventuelt er ansat som almindelige vikarer.
- **Nye job:** Ældredistrikterne regner med at ansætte de fleste af de ledige i faste stillinger og vikariater i forbindelse med projektet.

### Løntilskud mest almindeligt

Sådan er det gået med antallet af arbejdsløse i løntilskud:

2008: **7.146** i løntilskud.  
2011: **471** i løntilskud.  
2011: **21.798** i løntilskud.

**Kilde:** Arbejdsmarkedsstyrelsen

### Flere i jobrotation

Sådan er det gået med antallet af arbejdsløse i jobrotation:

2008: **26** i jobrotation  
2011: **471** i jobrotation  
2012: **770** anslås at være i jobrotation.\*

\*Beregningen dækker hele året og medregner effekten af regeringens akutpakke.

**Kilde:** Arbejdsmarkedsstyrelsen



I dag **handler undervisningen om KOL** for Randi Rasmussen og de andre på efteruddannelsesholdet. Nu ser hun frem til at lære om voldelig adfærd blandt demente.

# Birgit håber på job

Mens de fastansatte er i skole, er sosu-assistent Birgit Hansen vikar på plejehjemmet Vintersbølle Strand i Vordingborg.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

**Birgit Hansen** vækker Inger Jensen fra hendes middagslur. Hun hjælper den ældre dame på toilettet sammen med sosu-assistent Virginia Hede-gaard. Efter en tur i kørestolen ud til badeværelset og de grå lokker nænsomt redt på plads, er Inger klar til eftermiddags-

kaffe med sin søn. Hun smiler forventningsfuldt, mens Birgit triller hende ud i stuen.

Birgit Hansen er uddannet sosu-assistent og har arbejdet med pleje i over 30 år, først på et sygehus og siden på et plejehjem. Men hun blev arbejdsløs for et halvt år siden.

Hun er glad for rotationsordningen – i overvejende grad i hvert fald.

“Jeg har sendt den ene jobansøgning efter den anden. Men der er altid flere hundrede ansøgere om en stilling. Og jeg har også alderen imod mig,” siger den 55-årige vikar.

# Dagens lektion: Lungesygdom

600 sosu-hjælpere kommer på skolebænken i Vordingborg i en af landets hidtil mest **omfattende jobrotationer**. Imens passer 36 ledige og 15 almindelige vikarer deres arbejde.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Patienten om på højre side, så den dårlige lunge vender nedad. Sådan ligger en patient med højresidet lungebetændelse bedst, forklarer underviser Berit Pedersen. Sygehjælper **Randi Rasmussen** læner sig lidt forover og følger underviserens demonstration med øjnene. Hun er på efteruddannelse på sosu-skolen i Nykøbing Falster, og dagens tema er KOL.

## Arbejdsløse bliver uundværlige

Randi Rasmussen er med i en af Danmarks største jobrotationer. Samtlige godt 600 sosu-assistenters skal frem til begyndelsen af 2014 på tre

ugers kursus og lære om ældres sygdomme, omsorg til alvorligt syge og udadreagerende adfærd ved demens.

Mens Randi og hendes kolleger skiftevis er på skolebænken, passer 36 arbejdsløse og 15 almindelige vikarer deres arbejde.

“Vi har brug for højere kompetencer hos vores ansatte, fordi patienter udskrives tidligere fra sygehuset,” forklarer ældrechef **Susanne Johansen**.

“Samtidig er jobrotationen en måde at rekruttere nye medarbejdere på. Det får vi brug for, når cirka en tredjedel af vores medarbejdere har mulighed for at gå på pension

eller efterløn inden for de næste ti år,” siger hun.

## Dårlige lunger og vold

På sosu-skolen oplever Randi Rasmussen, at hun lærer noget, hun vil få gavn af i hverdagen.

“Jeg har for eksempel aldrig før tænkt på at tilbyde kolde drikke til lunge-patienter. Jeg vidste, at damp løsner slimet, men ikke at det bagefter er nødvendigt at lindre med noget koldt.”

Inden de tre uger er omme, skal Randi Rasmussen også lære, hvordan man afværger voldelig adfærd hos demente, og det ser hun også frem til. ★

stim@foa.dk

Nu håber Birgit, at jobrotationen kan åbne nye døre.

“Jeg kunne sagtens forestille mig at fortsætte i et rigtigt job her med lidt færre timer om ugen, hvis jeg får tilbudt. Men jeg søger også faste stillinger andre steder.”

Der er dog også ulemper ved ordningen, oplever Birgit.

“I starten fik jeg at vide, at jeg ville blive ansat i et år på samme vilkår som andre medarbejdere på arbejdspladsen. Derfor blev jeg lidt skuffet over, at der er pauser i ansættelsen, og at jeg skal afholde min ferie i bestemte perioder.” ★

stim@foa.dk



“Jeg har sendt den ene jobsøgning efter den anden. Men der er altid **flere hundrede ansøgninger** om en stilling,” siger Birgit Hansen, arbejdsløs sosu-assistent.

Hvad mener du?

## Har I prøvet jobrotation på din arbejdsplads?

Gå ind på [www.foa.dk/fagbladet](http://www.foa.dk/fagbladet) og deltag i afstemningen

## [bag om ordet]

**KOL.** Kronisk Obstruktiv Lungesygdom, også kaldet rygerlunger. Cirka 430.000 danskere lever med sygdommen.

**Kilde:** Danmarks Lungeforening

## Jobrotation med rotationsydelse

### ○ Den ledige vikar

får overenskomstmæssig løn. Genoptjener ikke ret til dagpenge, men bruger ikke af dagpengeperioden.

### ○ Den fastansatte

på uddannelse får sin normale løn.

### ○ Arbejdsgiveren

modtager jobrotationsydelse fra jobcenteret.

## Jobrotation med løntilskud

### ○ Den ledige vikar

bruger af dagpengeperioden og genoptjener ikke ret til dagpenge. Skal søge job efter fyraften. Lønnen svarer til dagpengesatsen.

### ○ Den fastansatte

på uddannelse får sin normale løn.

### ○ Arbejdsgiveren

får delvis refusion af lønnen fra staten og VEU-godtgørelse til den fastansattes løn under uddannelsen.

## Rotation i Randers

- **Periode:** Fra 1. august 2012 og et år frem.
- **Omfang:** 18 ansatte fra Regionshospitalet Randers får merituddannelse som serviceassistenter. 18 vikarer får et års ansættelse med mulighed for efterfølgende merituddannelse som serviceassistent.
- **Løn:** Lønforhøjelser er endnu ikke aftalt
- **Dagpengere:** Vikarerne optjener ikke dagpengere.
- **Nye job:** Opslås internt.

### Succes med jobrotation

Regionshospitalet Randers har for et par år siden gennemført et tilsvarende rotationsprojekt. 15 af de 18, der dengang kom ind som vikarer, er enten i gang med uddannelse eller har fået fast job.

# Fra chauffør til serviceassistent

Jan Daugaard tror ikke, han kan holde 20 år mere i sit nuværende job. Derfor tager han en **ny uddannelse**.

Af Ingrid Pedersen ★ foto Niels Åge Skovbo

Jan Daugaard, 45 år, er netop gået i gang med uddannelsen som serviceassistent på Regionshospitalet i Randers, der har været hans arbejdsplads, siden han var 17 år.

I midten af 90'erne begyndte han at køre med vasketøj, post, blodprøver og andet, der skulle transporteres mellem hospitalerne i Randers, Grenå

og Silkeborg. Vaskeriet er for nylig flyttet fra hospitalet i Randers til Aarhus.

“Jobbet har altid passet mig godt. Det var frit og selvstændigt, men bliver mere og mere presset – og jeg risikerer jo, at det forsvinder, når det hele er blevet lagt ind under hospitalet i Aarhus,” siger Jan Daugaard.



### Frygter nedslidning

Det indgår også i Jan Daugaards overvejelser, at jobbet er hårdt. Han fylder lastbilen med vogne pakket med vasketøj. Vognene vejer 2-300 kilo og er tunge at skubbe.

“Jeg har set på dem, der har haft jobbet før mig. De er slidt

# Sawai drømmer om fast job

Da Sawai Klitgaard Jensen **mistede de supplerende dagpenge**, kunne hun ikke længere leve af sit vikararbejde.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

I mere end et år har social- og sundhedshjælper **Sawai Klitgaard Jensen** været tilkalddevikar på et plejehjem. Hun håbede hele tiden på et fast job.

Men når der har været faste job, er de gået til andre. Det er hun skuffet over.

“Jeg har haft meget vikararbejde og siger altid ja. Men

jeg kunne jo ikke leve af det, da mine supplerende dagpenge hørte op i foråret,” siger Sawai Klitgaard Jensen.

Derfor har hun nu valgt at

blive vikar for de medarbejdere på Regionshospitalet i Randers, som er gået i gang med at uddanne sig som serviceassistenter.

“Jeg vil gerne tjene penge, og et år som fast vikar giver mig større tryghed end de løse vikariater på plejehjemmet,” siger hun.

Inden Sawai Klitgaard Jensen begyndte på det nye vikariat, var hun på brand- og hygiejnekursus og kursus i at håndtere hjertestop.

“Og arbejdet på hospitaler er spændende. Så det kan være, jeg kan blive her,” siger hun. ★

ingrid@mediehuset.dk



“Uddannelsen er bestemt ikke nem,” indrømmer Jan Daugaard, der kan kalde sig **serviceassistent**, når hans merituddannelse er slut til næste sommer.

i skuldre og knæ,” siger Jan Daugaard. Og med den højere tilbagetrækningsalder og udsigten til først at kunne gå på efterløn som 64-årig, var tiden til at skifte spor.

“Jeg tror simpelthen ikke, jeg kunne holde til det her job i 20 år mere,” siger han.

#### Tilbage på skolebænken

Siden 1. august har Jan derfor været tilbage på skolebænken, som han ellers forlod, da han efter ét år på erhvervsfaglig grunduddannelse blev piccolo på hospitalet. Men han gjorde sig mange overvejelser, inden han besluttede sig.

“Det bliver et andet liv. Men jeg glæder mig til det. Uddannelsen er bestemt ikke nem. Jeg er ikke vant til at sidde stille og tænke – og skrive noveller og læserbreve, som vi skal i dansk,” siger Jan Daugaard.

#### Professionel rengøring

Han skal også lære meget mere it – for eksempel lære at bruge Excel-ark til ernæringsberegning. Undervisning i forflytning står også på skemaet – og ikke mindst skal han lære at gøre rent på en professionel måde.

“Det er der vist ikke så mange mænd, der er begejstret for. Men det er jo en del af uddannelsen,” siger han.

Jan Daugaards drømmejob er på vagtstuen, hvor der er brug for mænd, der ser robuste ud, og som kan tale voldsomme patienter til ro.

“Men jeg tager det job, der byder sig, når jeg er færdiguddannet om et år,” siger han. ★

[ingrid@mediehuset.dk](mailto:ingrid@mediehuset.dk)



Det var slut med de supplerende dagpenge for Sawai Klitgaard Jensen i foråret, og nu har hun hårdt **brug for et fast job**. Et år som fast vikar kan måske give hende en chance.

## Sakset fra foa.dk

19.09

### Mobning giver flere depressioner

Hver tiende SOSU-medarbejder, der har været udsat for mobning, ender med at få en depression. Det viser en undersøgelse blandt 5.701 kvindelige medarbejdere i ældreplejen.

17.09

### OK13: Krav om jobgaranti

Nyuddannede skal kunne være sikre på at få job. Det mener FOA Ungdom, som derfor kræver en jobgaranti for nyuddannede som øverste punkt på listen over en række krav ved overenskomstforhandlingerne.

13.09

### Her er ekstra løn at hente

FOAs faggrupper får en mindre del af 'lokalløn-kagen' end tidligere, og det skal der gøres noget ved, mener forbundet. Og der er penge at forhandle om. Pengene er ikke øremærket konkret til enkelte grupper, så hvis FOAs faggrupper skal have del i dem, skal der tages initiativ til at forhandle.

11.09

### 1,48 millioner til gode i løn

Er du blevet opskolet? Så har du måske mange penge til gode. Med hjælp fra FOA har seks opskoledede FOA-medlemmer i Aalborg fået udbetalt ialt 1,48 mio. kr. De havde fået for lidt i løn siden årtusindeskiftet efter opskoling fra sygehjælper til sosu-assistent.

10.09

### Fyringer i vente

33.630. Så mange færre medarbejdere har kommunerne i dag i forhold til for to år siden. Også i 2013 forventer kommunerne, at de bliver nødt til at skære i antallet af ansatte. Hver tredje kommune har planer om at skære i antallet af medarbejdere.

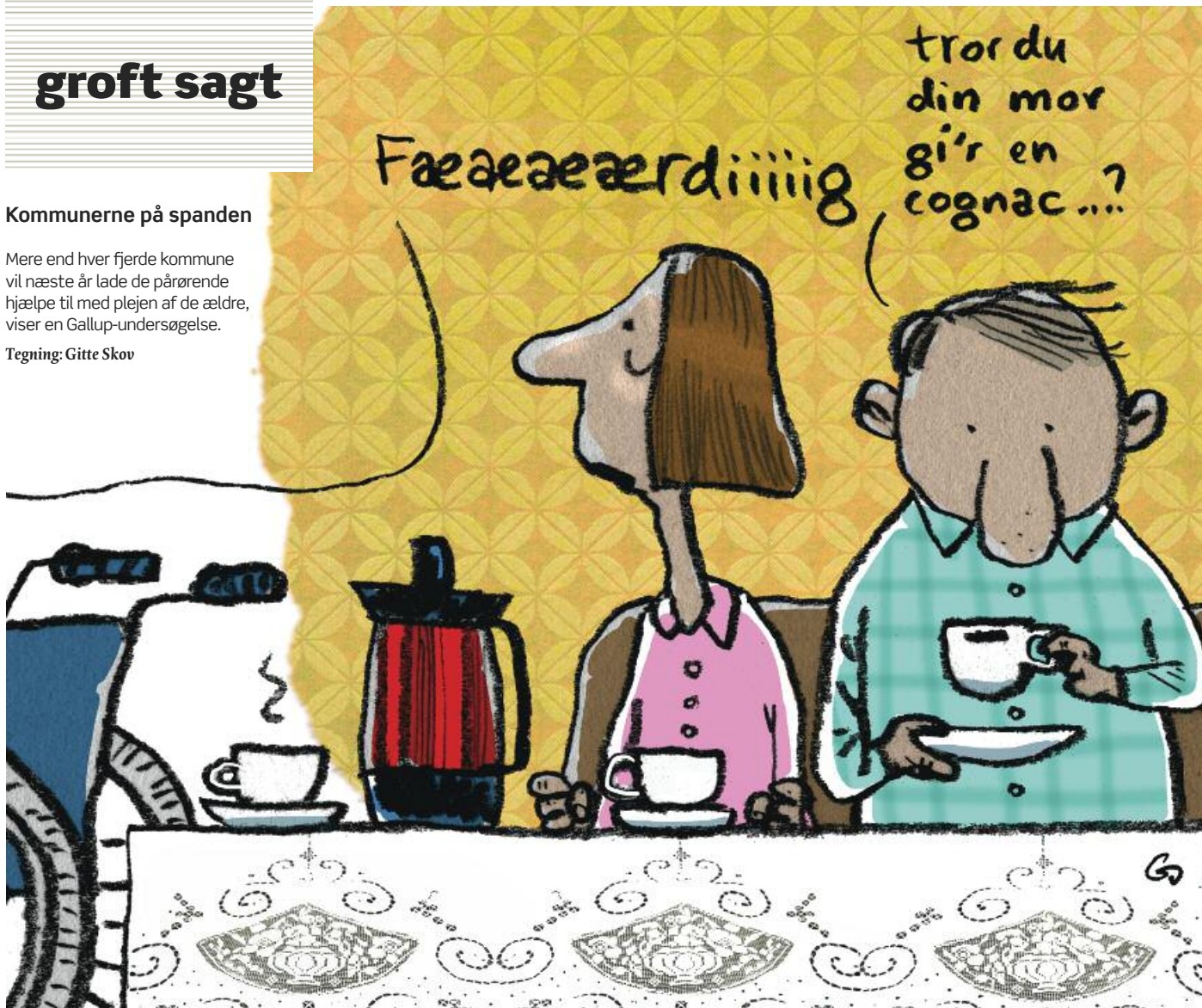
Læs flere nyheder på [foa.dk](http://foa.dk)

## groft sagt

### Kommunerne på spanden

Mere end hver fjerde kommune vil næste år lade de pårørende hjælpe til med plejen af de ældre, viser en Gallup-undersøgelse.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Som direktør for PenSam er **Helen Kobæk** vant til at være på øretævernes holdeplads.

**Medierne havde igen** forsikringsselskabet PenSam i søgelyset i september. Denne gang med en historie om, at omkring 11.000 medlemmer i flere år ikke har fået deres årsopgørelse automatisk.

Finanstilsynet kritiserede allerede i foråret dette forhold.

**Igen måtte direktør** Helen Kobæk ud med budskabet, at det ikke var godt nok. Hun indrømmede, at PenSam har været for længe om at få løst it-problemerne, og at kommunikationen med de berørte kunder har været for dårlig. Men inden udgangen af 2012 vil alle kunder have fået deres pensionsoversigt, lover hun.

**Helen Kobæk** er uddannet jurist, og hele hendes karriere har været i pensionsbranchen. I 1986 var hun med til at stifte

PenSam, hvor hun har været direktør lige fra starten. "Når man sidder i en stilling som min, er man på øretævernes holdeplads. Selvfølgelig er jeg berørt af det. Og det, der påvirker mig mest, er, at det er gået ud over FOAs medlemmer. Det sidste år har betydet, at min tillid til visse medier er faldet, for jeg oplever ikke, at vi får en fair behandling. Vi er også blevet kritiseret for ringe afkast, men som det fremgår af Finanstilsynets rapport, har PenSam i de sidste 2½ år haft et godt afkast, som jeg er stolt af," siger hun til Fagbladet FOA.★



**Helen Kobæk** beklager, at it-problemer har ført til, at ikke alle pensionskunder har fået deres årsopgørelse automatisk.

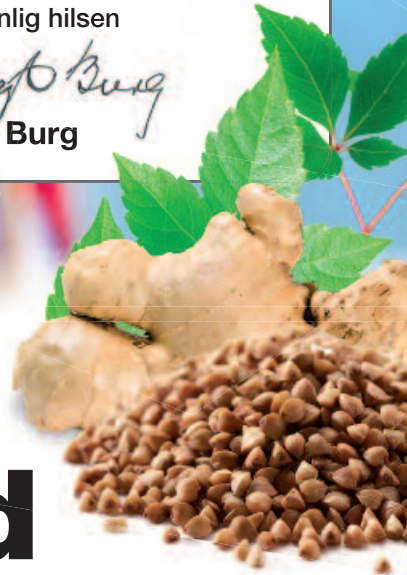


## ”Mine led føles 20 år yngre”

”Jeg tager hver dag Movizin tabletten med boghvede og ingefær. Det har hjulpet mig af med mine ømme led, så jeg kan holde mig aktiv.

Med venlig hilsen

*Bengt Burg*  
Bengt Burg



# Slip af med ømme og stive led

Selv om man kommer op i årene, føler de fleste sig stadig unge indeni. Derfor er det også frustrerende, når leddene begynder at blive stive og ømme – og forhindrer en i at gøre alt det, man har lyst til. Den situation kender tidligere lykehjulsvært Bengt Burg også, men han valgte ikke at acceptere det og fandt en løsning.

### Fantastisk effekt

Da Bengt Burg første gang hørte om naturmidlet Movizin, blev

**Movizin  
gør en  
forskell i  
dine led**



han overbevist om at prøve, og det har han ikke fortrudt. ”Movizin har haft en helt fantastisk effekt på mine led. Det

er også derfor, jeg så gerne vil dele mine gode erfaringer med andre, for jeg syntes faktisk, at mine led føles 20 år yngre”, siger han med et smil.

### Ømme og stive led

Movizin er et naturmiddel i tabletform – med en særlig kombination af planterne ingefær og boghvede – udviklet af forskere på Odense Universitet.

De opdagede, at netop disse to planter sammen har en sær-

deles god virkning på stive og ømme led. Det kan de, der har prøvet Movizin, også bekræfte.

### Mærk forskellen

Movizin genskaber balancen i leddene og styrker deres funktion. Hvis du vil mærke forskellen på dine led, så prøv Movizin og undgå, at dine led sætter en begrænsning på din hverdag.

Direkte til dig

**89<sup>00</sup>**

**Halv pris**

**Bestil nu! 82 30 30 40 eller [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)**



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

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

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk).

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



# Urimeligt tab af dagpengeret

**Fra 1. januar slår** den halverede dagpengeperiode igennem. Foreløbig ser det ud til, at mere end 2.000 FOA-medlemmer mister retten til flere arbejds-løshedsdagpenge i første halvdel af næste år. Det er voldsomt. Og det er urimeligt.

**Dagpengeperioden blev halveret**, da ledigheden for alvor slog igennem. Det er den mest besynderlige folketingsbeslutning i min tid. Netop da risikoen for at vi igen ville opleve langtidsledighed i Danmark – og dermed for alvor ville blive brug for det økonomiske sikkerhedsnet, som arbejdsløshedsforsikringen er – blev dagpengesystemet kraftigt forringet. Uforståeligt, for ikke at sige tudetosset.



**Dagpengeperioden blev halveret, da ledigheden for alvor slog igennem. Det er den mest besynderlige folketingsbeslutning i min tid.**

i den offentlige sektor vil derimod blive ramt af de mange tusinde stillinger, der er nedlagt, og som ikke blot automatisk dukker op igen, når opsvinget begynder. Det var ikke lønmodtagerne, der forårsagede finanskrisen. Og det var ikke FOA-medlemmerne, der var årsag til besparelserne i den offentlige sektor.

**Beskæftigelsesministeren har taget initiativ** til en ekstraordinær indsats i jobcentre og a-kasser for at forhindre, at ledige mister dagpengeretten. Det er godt. Men det er ikke godt nok. Der skal mere til. Vi kan ikke være bekendt, at mennesker, som uden egen skyld mister arbejdet, risikerer at skulle op på kommunen for at søge kontanthjælp med risiko for, at ægtefællens løn, pensionsopsparingen, bilen eller boligen står i vejen. Og alene fordi arbejdsmarkedet ikke står til rådighed for dem.

**Jeg håber**, at regeringen kommer til fornuft i tide. Så mennesker, der blev straffet første gang med en fyreseddel, ikke bliver straffet anden gang med tab af forsørgelsesgrundlag. ★

*Dennis Kristensen*

### [kort sagt]

Fra 1. januar mister mere end 2.000 FOA-medlemmer retten til arbejdsløshedsdagpenge, når dagpengeperioden halveres.

### Ikke alene vil vi igen opleve

langtidsledighed på grund af krisen. Vi vil samtidig opleve, at langtidsledigheden især rammer kvindefagene. Mandefagene i produktionen blev ramt først, da krisen startede, men de kommer også først i arbejde igen, når krisen klinger af. Kvindefagene



Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

### Facebook

## Se på det psykiske arbejdsmiljø

13. september

Politikere og andre, der ikke kender til vores arbejdsområde, kan ikke forstå, at plejepersonale og andre omsorgspersoner har så mange sygedage. Eller at vi nogle gange går ned med stress, angst og depression. Men det er meget psykisk krævende altid at skulle udvise så megen ansvarlighed og være hjælpende over for alt og alle. I vores fag er man meget social. Vi skal kunne omgås mange forskellige typer. I dag har vi så mange teknologiske hjælpemidler, såsom lifte, robotstøvsugere og andet. Så vi bliver ikke sygemeldt eller førtidspensionerede på grund af fysiske overbelastninger i samme grad som tidligere. Men det psykiske arbejdsmiljø trænger virkelig til en opgradering.

Jeanette Jensen

### Facebook

## Et par smøger er okay

5. september

Har egentlig ikke noget imod rygere, og at der ryges en eller to cigaretter på arbejdspladsen i løbet af dagen. Men hvis der skal ryges hver time, og der skal ryges en hel cigaret hver gang, så er det for meget. Man kan jo få så meget forskelligt – nikotinplaster, tyggegummi og andet, som kan holde de værste abstinenser væk i de otte timer, folk er



Jeg er ryger, men jeg drikker ikke kaffe.  
Bliver det så modregnet?

PERNILLE ROED HANSEN

# Hvad mener du?

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

på job. Det må være muligt at få arbejdsdagen til at gå nogenlunde uden at skulle ryge mere end et par cigaretter gennem dagen!

Per Rasmussen

## Facebook Hænger det sammen? 10. september

Det er sørgeligt, at vi som plejepersonale skal gå på kompromis med vores kompetencer :- ( der bliver flere ældre borgere og færre til at hjælpe og pleje dem ... hmmm, hvordan hænger det sammen?

Tina Jensen

## Facebook Røg eller hjælp 9. september

Det skulle være sådan, at borgere ikke må ryge, så længe der er hjælp i hjemmet. Kan de ikke overholde det, jamen så kan de

ingen hjælp få! Jeg vil ikke gå i deres røg!

Helle Tranholm

## Facebook Stop hetzen 4. september

Jeg er ryger, men jeg drikker ikke kaffe. Bliver det så modregnet? Og jeg ryger kun, når arbejdet tillader det. Ofte er der ikke tid til toiletbesøg samt indtagelse af mad. Synes måske, der skulle gøres noget ved det, frem for at gå efter én gruppe. Jeg kan ikke forstå, at FOA tillader denne form for hetz mod én gruppe.

Pernille Roed Hansen

## Facebook Bedre normeringer! 30. august

Det er mig komplet ubegribeligt, at regeringen ikke stiller forbedrede normeringer som



en betingelse for, at den enkelte kommune kan modtage sin andel af de 500 millioner til flere voksne i daginstitutionerne. Der er jo ikke fordi, regeringen sædvanligvis ligger på den lade side, når det gælder om at blande sig i kommunernes økonomi.

Mette Fuglsig Schjødt

## Facebook Hvornår siger vi stop? 31. august

Hvornår hører vi en kommunalpolitiker fortælle, at de har et fantastisk personale, der hver dag tager hjertet med på arbejde?

Hvornår hører vi en daglig leder fortælle, hvor stort et ansvar personalet tager hver dag, hvor meget de strækker sig for at få dagligdagen til at forløbe nogenlunde?

Og hvornår hører vi personalet sige stop?

Det sidste gør vi nok ikke. Ikke fordi de føler en loyalitet over for kommunerne, men fordi de føler ansvar for deres kollegaer og de børn, de passer.

Joachim Ibsen



## Konflikter kan forebygges

Danske arbejdspladser gør ikke meget ud af at forebygge konflikter. Men hjemmeplejen i Ørbæk i Nyborg Kommune har valgt at gøre noget ved problemerne, før de opstår. Det handler meget om at tale ordentligt til hinanden – og det virker, lyder det fra Ørbæk.

Tema side 26-31



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: [www.foa.dk/debat](http://www.foa.dk/debat) eller [www.facebook.dk/fagogarbejde](http://www.facebook.dk/fagogarbejde)



# 74

procent. Så meget er antallet af dagpenge-modtagere i FOAs A-kasse steget fra juli 2010 til juli 2012.

Kilde: FOA nøgletal

## 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](http://www.foa.dk) og på **Facebook**.



# 1 Husassistente

**1 Vaskeri.** Husassistenterne Susanne Graversen (th.) og Majbrit Rønde lægger tøj sammen i Praktisk Services nyindrettede vaskeri. Det er meget nemmere, end at skulle bære det ned i en vaskekælder eller komme tilbage flere gange, fordi en vask tager for lang tid.

**2 Sammenhold.** Husassistenterne i Praktisk Service mødes tit på Høvergården og spiser frokost sammen – og torsdag klokken 13 samles de alle til fællesmøde.





**3 Ros.** "Hun er superb", siger Elisabeth Serup. Hun er begejstret for husassistent Helle Frost, der gør rent hos hende. Borgerne, der er visiteret til rengøring, får hjælp 55 minutter hver anden uge. Husassistenterne holder også øje med, hvordan borgerne har det, og giver besked, hvis de får brug for anden hjælp.

**4 Miljøhensyn.** I Vejle by cykler husassistenterne rundt til borgerne. I rygsækken har de rygvendelige mopper og mikrofiberklude, så de ikke skal bruge borgernes egne, gamle gulvskruber. De brugte klude bliver lagt i en forsegleet pose, så de ikke spreder bakterier og vasket på deres eget vaskeri.



# Arbejdsmænd styrer selv

## [Praktisk Service]

I Vejle Kommune gør 21 husassistenter rent eller vasker tøj for 800 pensionister. Medarbejderne styrer selv deres arbejdsdag med udgangspunkt i Ældrecentret Hovergården.

 Vil du vide mere?

Kontakt Anne May Søiland på [anma@vejle.dk](mailto:anma@vejle.dk)

For halvandet år siden oprettede Vejle Kommune Praktisk Service, der gør rent hos pensionisterne og vasker deres tøj. Ordningen er en succes både hos borgerne og husassistenterne. I de seneste tre måneder har de ansatte ikke haft en eneste sygedag. De **tilrettelægger selv arbejdet** og har aldrig aflyst en rengøring.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Steffen T. Nielsen

**5 Elcykler.** Hovergården ligger på en bakketop, så kommunen har sørget for elcykler, der gør det lettere at komme derop. I landdistrikterne kører husassistenterne i elbiler.





6



7



8



9



10

**6 Hygge.** En udendørs hyggekrog – som også benyttes af ældrecentrets beboere, er finansieret over Praktisk Services budget. Der er penge til det, fordi det aldrig er nødvendigt at indkalde vikarer ved sygdom. Medarbejderne er nemlig næsten aldrig syge.

**7 Arbejdsglæde.** "Vi har det godt, og trives med arbejdet. Det er nok derfor, der næsten ikke er noget sygefravær, siger arbejdsmiljørepræsentant Birthe Pedersen. Hun fylder 60 til næste år, men kunne ikke drømme om at gå på efterløn.

**8 Til lykke.** Lederen af rengøringsdistriktet, Anne May Søiland, har indført, at alle borgerne får en hilsen og chokolade på fødsels- og andre festdage.

**9 Hjelpe til.** De borgere, der kan, skal selv hjælpe med rengøringen. "Forleden dag, var der én, der grinede og sagde, at jeg godt nok var strid, fordi hun skulle hjælpe med at tørre støv af," fortæller husassistent Birthe Pedersen til rengøringsleder Anne May Søiland.

**10 Frihed.** Husassistent Helle Frost og kollegerne gør rent hos 5-6 borgere hver dag. De arbejder i faste team, og kan ringe til en kollega i nærheden, hvis de har brug for hjælp. Har de brug for at holde fri, aftaler de selv med borgerne, at de kommer en anden dag. Det giver frihed. Og ansvar.

# det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin **yndlingsingrediens** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: [ingrid@mediehusetrubrik.dk](mailto:ingrid@mediehusetrubrik.dk)

**Hylde** har i Danmark siden oldtiden været anvendt medicinsk mod mange forskellige sygdomme, og bærrerne, der er rige på C vitamin, har været brugt til saft og suppe. I nyere tid er saft med aroma fra hyldebloms hvide blomster blevet populære i drikke og desserter.

**Kilde:** Den Store Danske Encyklopædi

**Navn:** Edith Sørensen  
**Alder:** 56 år  
**Uddannelse:** Ufaglært  
**Job:** Har lavet mad til pensionister i Det Gode Køkken i Holstebro siden 2005. Lavede tidligere mad i plejehjemskøkken og har lavet mad, siden hun var 14 år.

## [opskrift]

### Ediths hyldeblomstfromage

#### 5 portioner

- 5 blade husblas
- 35 g sukker
- 2 dl hyldeblomstdrik
- 1 dl piskefløde
- 1 tsk. vaniljesukker
- 250 g ymer eller A38 (3,5%)

Husblas sættes i blød i koldt vand. Fløden piskes stiv.

Ymer eller A38 blandes med sukker (hold lidt tilbage), hyldeblomst, vaniljesukker og flødeskum. Husblas smeltes og tilsættes ymerblandingen. Smages til og hældes i portionsglas. Desserten toppes med frosne sommerbær, der er bagt i ovnen med sukker og lidt hyldeblomstsaft.

Desserten med hyldeblomst er populær blandt de unge pensionister, **Edith Sørensen** laver mad til i Det Gode Køkken.

## Hyldeblomst er frisk og anderledes

**De unge pensionister**, der får mad fra Det gode Køkken i Holstebro, er begejstrede for desserter med hyldeblomstsaft.

“Vi skal jo finde på noget, så de unge også bliver forkælet lidt,” siger **Edith Sørensen**. Maden i Det Gode Køkken bliver lavet til kommunens hjemmeboende pensionister og til cafeen, hvor pensionister selv kommer og spiser.

“Og man glemmer jo somme tider, at der også er unge på førtidspension, der får vores mad. De gamle foretrækker jo citronfromage,” siger Edith Sørensen.

Men desserten med hyldeblomst har en frisk og anderledes smag.

### En madfabrik

Hyldeblomstsaften bliver købt færdig. I det travle køkken, der dagligt producerer hundredvis af måltider, er der ikke tid til at lave den selv.

“Det er klart, at et køkken som vores minder om en industriproduktion – en slags madfabrik,” siger hun.

Alligevel bliver langt det meste lavet helt fra grunden, så både kødboller, fiskefrikadeller og frikadeller er hjemmelavede, selv om der bliver lavet flere hundrede ad gangen. Maden bliver vaccumpakket, og så får pensionisterne mad til en uge ad gangen.

“Men vi prøver at lave maden så lækker og indbydende som muligt, og prøver noget nyt som for eksempel desserten med hyldeblomst,” siger Edith Sørensen.★

[ingrid@mediehusetrubrik.dk](mailto:ingrid@mediehusetrubrik.dk)



# fagligt talt

## Alla kan vinde på jobrotation

**Metoderne til at** bekæmpe arbejdsløsheden er ved at ændre sig i en fornuftig retning. I hvert fald i enkelte kommuner.

I dette nummer af fagbladet fokuserer vi på nogle af de rigtige måder at komme

arbejdsløsheden til livs på

– eller måske skulle jeg hellere sige: At bruge arbejdsløsheden til noget konstruktivt.

**“**  
**Der er utroligt stor forskel på, hvad kommunerne tilbyder de arbejdsløse.**

**Der er utroligt stor** forskel på, hvad kommunerne tilbyder de arbejdsløse. Nogle – som vi ser det i Randers – bruger dem som vikarer, så andre kan få en uddannelse. De, der tager uddannelsen får mulighed for

et nyt og andet arbejdsliv – eller et nyt perspektiv på det arbejde, de allerede har.

**Uanset om Jan**, som I kan møde her i bladet, får brug for at lave ernæringsberegninger, er der ingen tvivl om, at han får brug for at kunne håndtere it på et højere niveau og på at kunne bruge Excel til at lave alle mulige andre beregninger.

**Og det allerbedste er**, at mens han og 17 kolleger uddanner sig, kommer 18 nye kolleger, der ellers hænger i udkanten af arbejdsmarkedet, inden for i varmen. Nogle af dem risikerede at ryge ud af dagpengesystemet, andre var på kontanthjælp, og nu får de vikarjob på helt normale vilkår. De bliver rigtige kolleger – ikke bare tålt på en arbejdsplads, hvor de fastansatte frygter at blive skubbet ud af dem.

**Det er en model** med lutter vindere – både dem, der bliver opkvalificeret, dem, der får job og ikke mindst skatteborgerne, der får en forbedret kommunal service for pengene. ★

*Gina Liisborg*

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### [kort sagt]

Nogle kommuner, bl.a. Randers, bruger jobrotation, så man både får opkvalificeret de fastansatte og skaffer rigtige job til de ledige. Det er der fremtid i.

# nyt

# 22

procent af lønmodtagerne oplevede deres arbejde som følelsesmæssigt belastende i 2010. I 2005 var det 14 procent.

**Kilde:** NFA

### Mister dagpenge

Mere end 2.000 FOA-medlemmer står til at miste deres dagpenge i første halvår af 2013.

**Kilde:** FOAs A-kasse

### Farvel til efterløn

39.525 FOA-medlemmer har hævet deres efterløn og dermed meldt sig ud af ordningen.



Foto: Finn Olsen

### Talskvinde må blive i landet

FOAs au-pair talskvinde, Jean Gocotano, har efter ugers kamp fået arbejds- og opholdstilladelse i Danmark.

Det lykkedes først efter, at FOA førte en klagesag på hendes vegne.



Colourbox

### Spis ude uden løntrykkeri

3F har lanceret en hjemmeside, som gør det nemt at finde spisesteder, hotel mm., hvor der er overenskomst mellem HORESTA og 3F.

**Læs mere**

Find oversigten på [www.okforhold.dk](http://www.okforhold.dk)



Foto: fra www.madnovicen.com

## Surdejen passer på hotel

Surdej er som bekendt en levende organisme, og det er ærgerligt, hvis den går til, mens man er på ferie. En bager i Stockholm, Urban Deli, har løst problemet. Han tilbyder at passe på surdejen – for 200 kroner om ugen.

**Kilde:** politiken.dk

## Mad skal smage

Fødevarerminister

Mette Gjerskov

har lanceret et udspil om Sund madglæde, der fokuserer på fornøjelsen ved at lave mad og nyde måltidet – men også på, at saltindholdet i industrielt fremstillede fødevarer skal nedsættes.

**Læs mere**

[www.fvm.dk](http://www.fvm.dk) – klik på 'nyheder'

## Enzymer fjerner fedt

Enzymer kan ikke bare fjerne fedt og snavs fra tøj. Forskere på Kemisk Institut har eksperimenteret med de enzymer i kroppen, der nedbryder fedt. De har fået dem til at arbejde tre gange så hårdt, og det kan muligvis være en vej til at bekæmpe overvægt, diabetes2 og andre sygdomme.

**Kilde:** www.ing.dk

## Levedygtig salmonella er farlig

Nogle salmonellatyper er mere levedygtige end andre – og derfor en større risiko for mennesker. Ph.d.-studerende Karoline Müller har på DTU, Danmarks Tekniske Universitet, anbragt forskellige salmonellatyper i hakket kød for at undersøge, hvilke der var mest levedygtige. Salmonellas resistens over for antibiotika er en af de væsentligste trusler mod menneskers sundhed, siger Verdenssundhedsorganisationen.

Kilde: www.dtu.dk



Jeg er meget interesseret i mangfoldighed. Uden det er livet kedeligt. Lidt ligesom kogt torsk og kogte kartofler.

Laurie S. Fulton, USA's ambassadør i Danmark

## Robotter er ikke pengetræer

Forhåbningerne om at spare milliarder i ældreplejen, fordi robotter kan overtage en del af rengørings- og pasningsopgaver, holder ikke.

Kilde: www.ugebrevet A4.

## Få fingre i fondsmillioner

Forebyggelsesfonden inviterer til møder om, hvordan man kan få fingre i fondens mange millioner, der støtter initiativer for et sundere og længere arbejdsliv.



Læs mere

www.forebyggelsesfonden.dk

Møderne er 29. oktober i København og 8. november i Billund.

## Fluer og hjemmesko giver renere skoler



Fra brochuren 'Ren dag - god dag'

Hjemmesko, en flue limet på inder siden af toilettet som sigtepunkt og en moppe i stedet for en kost er nogle af metoderne til at få renere skoler. I materialet Ren dag - God dag er der tips til rengøringsassistenter, der vil inddrage elever og lærere i at holde skolen ren.



Læs mere

www.personaleweb.dk



Foto: Mike Kolløff

## Storkøkkener medfører madspild

Centraliseret madlavning i et storkøkken i stedet for i plejehjemmets eget køkken medfører måske nok en besparelse.

Men det fører også til et gigantisk madspild, siger professor Bent Egberg Mikkelsen, Aalborg Universitet. Plejehjem skal bestille mad tre uger i forvejen og kan ikke ændre på bestillingen, hvis beboere bliver syge eller dør. Madspildet fra storkøkkener vurderes at koste en milliard kroner om året.

Kilde: www.kristeligt-dagblad.dk

## Kommuner må ikke stille etiske krav til leverandører

Kommunerne må ikke have en politik om, at kaffebønderne i ulandene skal have en ordentlig betaling for deres varer, selv om regeringen opfordrer til at købe fair trade. Statsforvaltningen har netop afgjort, at det strider mod både EU-ret og kommunalret, hvis en kommune stiller krav om, at leverandører lever op til særlige etiske krav.

Kilde: Magasinet Kommunen

## foa hjælper

Jonna Dupont kom til skade, da hun var på personaleudflugt og fik varige mén. Med FOAs hjælp har hun nu fået over **1,1 million kroner i erstatning.**

# Jonna faldt af hesten



Jonna Dupont får ofte hovedpine og kan ikke se tv eller læse ret længe ad gangen. Pengene har været en god hjælp til en ny og mindre bolig, og så kan Jonna købe sig til hjælp i hverdagen.

 **Se det**

Se interview med Jonna Dupont på [www.foa.dk/foa-tv](http://www.foa.dk/foa-tv)

### Arbejdsgiveransvar ved firmafest

Hvis formålet med en personalefest er at motivere og styrke samarbejdet for virksomhedens medarbejdere, vil en skade kunne anerkendes som arbejdsskade.

**Kilde:** Arbejdsskadestyrelsen

### Hvem har ansvaret?

Kontakt FOA hvis du er i tvivl.

Den 4. september 2009 tog skæbnen en hård drejning for sygehjælper **Jonna Dupont**. Hun havde glædet sig til den årlige personaleudflugt med teambuilding sammen med sine kollegaer fra Fysioterapeutisk afdeling på Vejle Sygehus. Dagen foregik på Thommysminde Centret for genoptræning, som blandt andet byder på akrobatikøvelser på hesteryg.

Alle blev inddelt i hold til en konkurrence med en række frivillige øvelser. En af de første gik ud på at klatre på klatrevæg, men med sine 63 år var Jonna den ældste på holdet, så da sagde hun fra. Så kom øvelserne på hest, der i første omgang foregik på en træhest og dernæst på en levende hest. Deltagerne skulle rejse sig op og stå og balancere på hestens ryg. Der var intet pres fra omgivelserne. Jonna var forbeholden, men: "Jeg havde jo sagt nej til klatrevæggen, så jeg turde ikke sige nej til krikken. Jeg spurgte, om vi ikke skulle have ridehjelme på, men det blev der sagt nej til. Det, synes jeg ikke, var så smart," fortæller Jonna.

### Hovedpiner og smerter

Jonna gjorde alligevel forsøget. Hun mistede balancen, faldt bag over hestens

ryg i en kolbøtte, slog hovedet til bevidstløshed og brækkede begge håndled. Hun fik blødninger på hjernens frontallapper, som den dag i dag giver hende hovedpine, koncentrations- og hukommelsesbesvær. Håndleddene blev opereret flere

gange, og de smerter stadig i en grad, så hun har brug for hjælpemidler i hverdagen.

Jonna havde planer om at blive ved med at arbejde, til hun var mindst 65, men det gik ikke.

"Efter et halvt års sygemelding forsøgte jeg at komme i gang på arbejdet igen med to timer hver dag, men

det måtte jeg opgive, så det endte med fyring."

### En sag for FOA

Da Jonna helt tilfældigt tog kontakt med FOA for at få hjælp til at udfylde nogle papirer, var faglig sekretær Lotte Katballe ikke i tvivl om, at her var en sag om arbejdsgiveransvar, som FOA måtte tage op.

"Det var jeg ikke meget for. Jeg havde jo kun pænt at sige om min arbejdsgiver," siger Jonna.

Men rent juridisk er det arbejdsgiverne, der har ansvaret. De kan vælge at inddra-

  
**Jeg havde jo sagt nej til klatrevæggen, så jeg turde ikke sige nej til krikken.**

.....  
JONNA DUPONT



ge andre medansvarlige i sagen. Sådan blev det også her, hvor også kursusudbyderen blev sagsøgt for ikke at have styr på sikkerheden. Modparten forsøgte at udlægge sagens forløb som om, at det

“Uden FOA havde jeg **ikke taget sagen op**, og det var aldrig nået hertil. Jeg har en god tilværelse i dag, men jeg spørger da stadig mig selv: ‘Hvad skulle du dog op på den krikke efter,’” siger Jonna Dupont.

skete var Jonnas egen skyld. Men den gik ikke. Afgørelsen faldt 2. maj 2012 til Jonnas fordel. Sagens parter endte med at indgå forlig, og Jonna blev samlet set tildelt over 1,1 million kroner i erstatning. ★  
[mjfr@foa.dk](mailto:mjfr@foa.dk)

**Obs!**

### Her kan du hente hjælp

FOA lover i to af sine serviceløfter, at du som medlem kan få hjælp, hvis:

- Du får en arbejdsskade eller mistanke om, at en sygdom eller et symptom skyldes dit arbejde. Du kan få rådgivning, og hvis der er tale om en arbejdsskade, kan FOA hjælpe dig gennem sagen.
- Du får svært ved at fastholde dit job på grund af nedsat arbejdsevne. FOA kan hjælpe med at gennemgå alle relevante dokumenter og give råd og vejledning om dine muligheder, for eksempel for revalidering eller fleksjob.

## Fra ulykke til erstatning

**September 2009:** Jonna falder af hest under teambuildning, slår hovedet og brækker begge håndled.

**Januar 2010:** FOA går ind i sagen.

**Februar 2010:** Jonna prøver at arbejde to timer om dagen i 14 dage, men det er for hårdt.

**April 2010:** Jonna bliver fyret.

**Oktober 2010:** Sagen anerkendes som arbejdsskade. Jonna modtager 309.448 kr. i godtgørelse og erstatning for tab af erhversevne og varige mén på 30%. Samt 91.000 kr. fra Thommysminde. FOAs advokater rejser sagen om erstatning på grund af arbejdsgiveransvar, men arbejdsgiver er uenig.

**Februar 2011:** Jonna går på pension. FOAs advokat udtager stævning mod arbejdsgiver.

**Maj 2012:** Region Syddanmark og Thommysminde indgår forlig og Jonna modtager inklusive renter 744.643 kr. i erstatning.

# spørg løs

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

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

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

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



## Du kan bl.a. spørge om:

- arbejdsskader
- ansættelse
- barsel
- arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- pension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspensioner
- forsikringer
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

## Hvordan tackler vi den massive kritik af vores fag?

Jeg er social- og sundhedshjælper og har været ansat på ældrecenter i 22 år. Jeg har altid været meget glad for mit arbejde og oplevet, at jeg 'gjorde en forskel'. Jeg er glad for kontakten med de ældre og deres pårørende, har gode kolleger og en o.k. leder, så alt burde jo være godt. Men, jeg bliver meget påvirket af den massive kritik, der er af vores arbejde i medierne. Jeg føler mig nedgjort og **ramt på min faglige stolthed**. Jeg synes også, at det påvirker arbejdet med hensyn til øgede dokumentationskrav, og jeg oplever, at de pårørende er mere på vagt og kommer med kommentarer som: "Nu er min mor vel ikke én af dem, der får for meget medicin".

Jeg er kørt fast og ved ikke, hvordan jeg kommer videre. Har du et godt råd?

[Den udmattede]

## Svar

Det er rart for os, når vi har brug for hjælp og støtte til at søge bedre arbejdsforhold, at medierne sætter spot på området. Men det betyder jo også, at der åbnes for allehånde frustrations- og kritikpunkter af personalet fra medierne og de pårørende. Det kan have

den effekt, at de pårørende bliver mere kritiske og kontrollerende over for, om deres pårørende får den rette fysiske og psykiske behandling og dermed - uden at ville det - belaster den enkelte medarbejders trivsel. Det er vigtigt, at det ikke bliver et individuelt problem, men forstås som et fælles anliggende. I stedet for at gå og gruble og opleve sig kritiseret, kunne det blive et løft i arbejdet for alle, hvis I tager det op som **emne på et personalemøde**: Hvordan bevarer vi arbejdsglæden i tider med mediekritik og kritiske pårørende og beboere? Et sådant møde kan dels medvirke til, at det fælles problem ikke individualiseres, men derimod bliver fælles, og at der eventuelt kommer gode idéer og initiativer frem. På et center, hvor jeg var inviteret til som konsulent sammen med medarbejderne at løfte trivslen, resulterede fællesmødet i løbende informationskrivelser til de pårørende samt en offensiv kampagne på centrets hjemmeside og en tættere dialog med ældrerådet. Initiativer, der resulterede i nye initiativer - altså en positiv sneboldseffekt. Håber, du kan bruge svaret og derved bliver mindre udmattet.

[Pia Ryom]

## Kan jeg blive i PenSam som fleksjobber i et andet arbejdsområde?

Min kommune har netop afgjort, at jeg er berettiget til et **fleksjob**, og jeg er nu sammen med kommunen ved at finde et fleksjob. Jeg vil spørge, hvordan jeg er stillet i forhold til min pensionskasse, PenSam, når jeg får et fleksjob. Jeg er ikke sikker på, at jeg kan blive ansat i fleksjob inden for mit hidtidige arbejdsområde. Kan jeg blive ved med at være i PenSam, hvis jeg skifter til et helt andet arbejde?

[Anonym]

## Svar

Det er **muligt at blive i PenSam**, selv om du skifter til et helt andet arbejdsområde. Det fremgår bl.a. af *Rammeaftalen om det sociale kapitel*. Det kan være en fordel at

blive i din nuværende pensionskasse. Hvis du skifter til en ny pensionskasse, kan du eksempelvis blive stillet med et krav om en 'ren' helbredsreklæring, hvilket de færreste fleksjobbere kan leve op til, da et fleksjob gives på grund af dårligt helbred. Ved skift til en ny pensionskasse kan du tillige risikere, at du skal være medlem i en bestemt periode, før du får fuld dækning ved invaliditet og ulykke. Det gode råd til dig vil derfor være: Når du bliver tilbudt et konkret fleksjob, så undersøg hvilken pensionskasse det nye job hører under - og undersøg, hvordan du er stillet som fleksjobber i den nye pensionskasse. Derefter kan du afgøre, om du har fordel af at blive i din nuværende pensionskasse. Du kan søge vejledning i din lokale afdeling.

[Anne Dahl Petersen]



**Psykisk arbejdsmiljø**  
**Pia Køhler Ryom,**  
 arbejdspsykolog,  
 Arbejdsmedicinsk Klinik  
 i Aalborg



**Sociale forhold**  
**Anne Dahl Petersen,**  
 socialrådgiver i FOA



**Sociale forhold**  
**Malene G. Haarder,**  
 konsulent i FOA

## Bliver mine feriepenge modregnet i min pension?

Jeg fylder 65 år i januar og kan gå på pension 1. februar 2013, hvor jeg så vil kunne få udbetalt **restende feriepenge** for ferieåret 2012-2013. Men hvad med de feriepenge, jeg har optjent i 2012? Kan jeg få dem udbetalt efter 1. maj 2013, eller modregnes de?

[Annelise Pedersen]

### Svar

Når du overgår til folkepension, **kan du få dine feriepenge udbetalt** med det samme – både for indeværende og tidligere ferieår. Der er en frist på 6 måneder efter overgang til folkepension for at benytte denne mulighed.

Feriepengene bliver ikke modregnet i folkepensionen.

[Malene G. Haarder]



Når du overgår til folkepension, kan du få dine feriepenge udbetalt med det samme – både for indeværende og tidligere ferieår.

.....  
 MALENE G. HAARDER

# Fnuggeline

## Slankeforeningen Fnuggeline Netværk for svært overvægtige kvinder

### giver dig

livsglæde, oplevelser, motion, sund mad, aktivitet, samvær, fælleskab og inspiration mens du taber dig.

### Lokalgrupper over hele landet.

Se mere på [www.fnuggeline.dk](http://www.fnuggeline.dk)  
 og [facebook](#)



# Vi er for dårlige til at forebygge konflikter

Besparelser og jobusikkerhed giver **grobund for mobning** og andre konflikter på arbejdspladserne.

Af Jakob Vedelsby

Konflikter mellem kolleger er et voksende problem. Det viser sig blandt andet som flere tilfælde af mobning. I en ny undersøgelse fortæller 15 procent af FOAs medlemmer, at de har været udsat for mobning på arbejdet inden for det seneste år. I 2011, da FOA lavede en lignende undersøgelse, var tallet 12 procent.

Men i modsætning til lande som Norge og USA er det relativt få arbejdspladser i Danmark, der sætter målet ind med forebyggelse af konflikter. Det siger **Marion Thorning**, der har erfaring som konfliktmægler i både offentlige og private virksomheder.

Fra besøg på arbejdspladser over hele landet kan hun konstatere, at det generelt står skidt til – både i det offentlige og i det private.

“Det hører til sjældenhederne, at man skriver konfliktforebyggelse ind i personalepolitikken eller træner personalet i at forebygge konflikter,” siger hun.

**Rudy Larsen**, arbejdsmiljøkonsulent i FOA, genkender problemet,” siger han.

“Et af problemerne er, at arbejdsgiverne ikke tager den lovpligtige arbejdspladsvurdering alvorligt. Det er ellers et stærkt instrument, når man vil måle, om der er problemer, så man kan undgå dem i fremtiden.”

Rudy Larsen peger på tidens mange fyringer i kommuner og regioner, som har betydet, at jobusikkerheden blandt offentligt ansatte nu er større end blandt privatansatte.

“Det er en enorm belastning aldrig at vide, om du er købt eller solgt. Og det bliver en dediceret giftig cocktail, som kan resultere i mobning og andre konflikter, hvis ledelsen ikke er uddannet til at forebygge dårligt arbejdsmiljø.” ★

[jakob@ordene.dk](mailto:jakob@ordene.dk)

**15**

procent af FOAs medlemmer har været udsat for mobning på arbejdet inden for det seneste år, viser en ny FOA-undersøgelse. I 2011 viste en tilsvarende undersøgelse, at 12% blev mobbet.

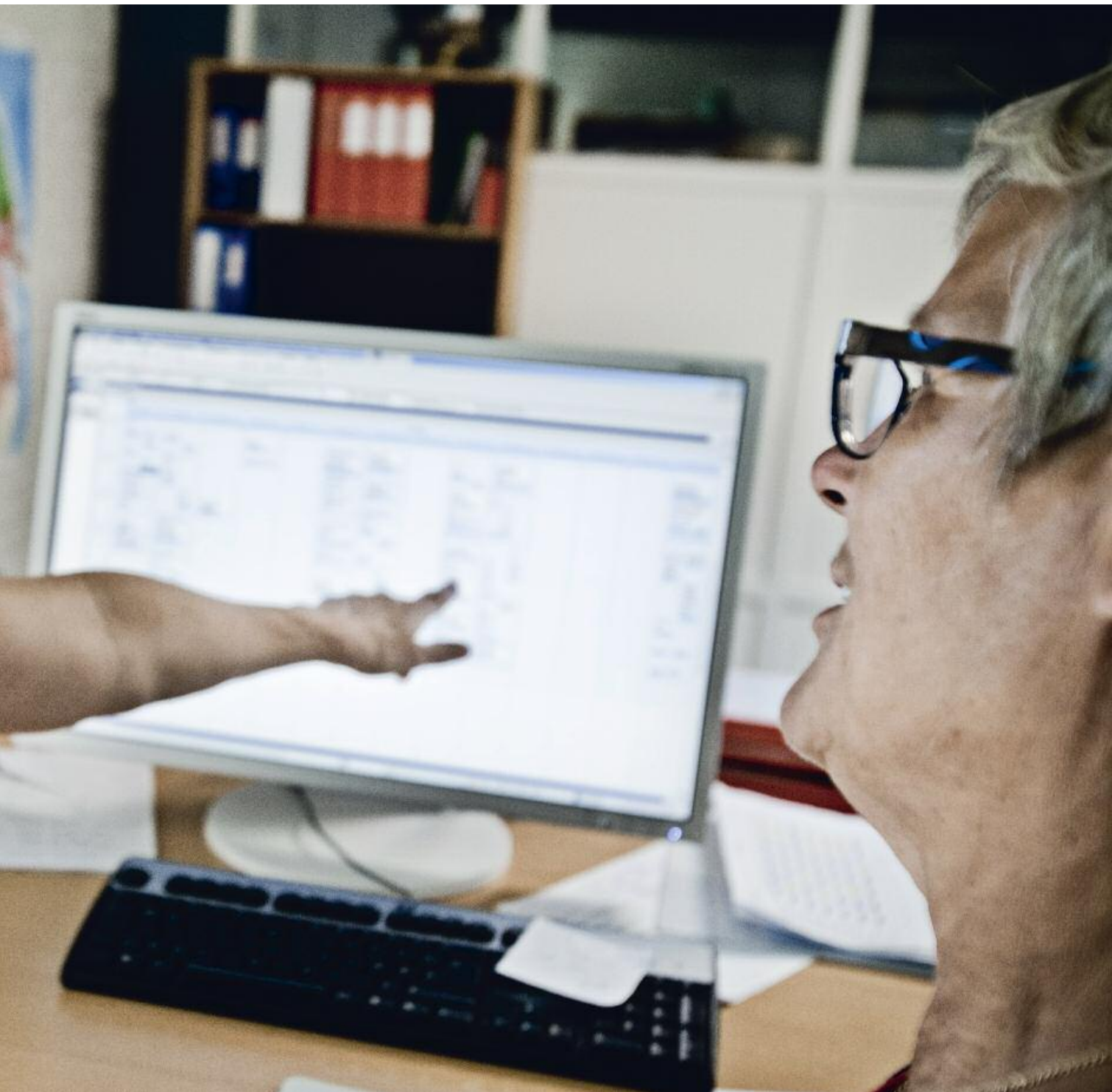
**Kilde:** Det siger FOAs medlemmer om mobning på arbejdspladsen, FOA, august 2012



“Konflikter påvirker humøret og arbejdsglæden, så det var på høje tid, kommunen satte **fokus på forebyggelse** af konflikter,” siger Karin ‘Krølle’ Pedersen, der her i sin egenskab af sosu-planlægger instruerer en af sine kolleger på kontoret i Ørbæk

Hjemmeplejen i Ørbæk i Nyborg Kommune på Fyn **arbejder målrettet** med at forebygge konflikter – og det virker, fortæller sosu-hjælperne Karin ‘Krølle’ Pedersen og Randi Sicko.

Af Jakob Vedelsby ★ foto: Jørgen True



# Nu snakker vi ordentligt sammen

Læs mere på næste side. →

## Derfor opstår konflikter

Sådan mærker hjemmeplejeren i Nyborg presset i dagligdagen:

### Arbejdsbyrden

Stadig mere krævede plejeopgaver – af demente, kronisk syge, terminalpatienter og borgere, som bliver udskrevet hurtigt fra hospitalerne og ofte er meget plejekrævende.

### Uforudsigeligheden

Der kan ske meget på en nat – f.eks. at en kollega bliver syg eller at en plejekrævende borger bliver udskrevet. Det gør planlægning af arbejdet meget udfordrende.

### Tidspresset

Den enkelte sosu-hjælper har stadig mindre tid til at løse de mere krævende opgaver.

### Økonomien

Hjemmeplejeren er konstant under lup for at finde nye besparelser.

**Kilde:** Anne-Mette Simonsen, leder af hjemmeplejeren i Nyborg Kommune

### Utrygheden breder sig

Et job i kommunen er nu forbundet med større utryghed end et job i den private sektor. Det viser en undersøgelse fra konsulentvirksomheden Ennova baseret på European Employee Index 2012.

**Kilde:** Danske Kommuner



## Nu snakker vi ordenligt sammen

Ørbæk er en hyggelig fynsk flække med bager, brugs og benzintank. **Karin 'Krølle' Pedersen** og **Randi Sicko**, begge sosu-hjælpere og daglige planlæggere, tager imod på den lokale filial af kommunekontoret.

Karin 'Krølle' Pedersen fortæller, at det ofte er som at løse en middelsvær sudoku at få sosu-hjælpernes køreplaner til at hænge sammen. Og når der for eksempel er syge kolleger, hvis

vagter skal fordeles, kommer folk hurtigt op i det røde felt.

“Ikke så meget, fordi de skal løbe hurtigere, men fordi det risikerer at gå ud over borgerne. Vi er understyret med et om-

“Vi farer ikke længere over hinanden og går til angreb. Vi taler **stille og roligt** om problemerne og er fleksible i forhold til at få dem løst,” siger sosu-hjælper Karin 'Krølle' Pedersen.

sorgs-gén, som gør, at vi pine-død vil hjælpe så godt vi kan. Når man bliver forhindret i det, bliver man frustreret, og så kan der opstå konflikter,” siger hun.

### Tidspress giver konflikter

I foråret 2012 var kommunens sosu-planlæggere på kursus i konfliktforebyggelse.

“Kurset lærte mig, hvordan jeg reagerer i konfliktsituationer, og hvordan en konflikt typisk udvikler sig. Det indeholdt en masse øvelser, hvor vi testede konkrete situationer i praksis og fik træning i at kommunikere positivt,” siger Randi Sicko.

“Det var også på høje tid,” supplerer Karin 'Krølle' Pedersen. “Det tærer på humøret og kræfterne, hvis du dag ud og



**Det kræver tid og træning at vænne sig til at kommunikere anderledes, så man undgår konflikter.**

MARION THORNING, EKSPERT I KONFLIKTFOREBYGGELSE



Karin 'Krølle' Pedersen og Randi Sicko har arbejdet henholdsvis 31 og 16 år i hjemmeplejen i Nyborg Kommune.

dag ind får bitre stikpiller og bliver udsat for småhakkeri. Jeg blev sgu' rigtig ked af det indimellem."

### Succes skal følges op

Der bliver stille i lokalet og de

# Så har vi balladen

“Det kan jeg sgu ikke nå.”

“Selvfølgelig kan du det - det skal du!”

“Jeg har fri klokken 12 og går hjem klokken 12!”

“Du skal tage den - jeg har ikke andre!”

?

(Forlader hovedrystende lokalet.)

Sådan kunne dialogen mellem en sosu-hjælper og en sosu-planlægger indimellem lyde ved fordelingen af dagens opgaver, fortæller Karin 'Krølle' Pedersen.

### Piben fik en anden lyd

Da planlæggerne i Ørbæk havde været på kursus i konfliktforebyggelse, fik piben en anden og mildere lyd: “Lad os se på det - hvad er det så, du ikke kan nå?” kan det f.eks. lyde. “Vi taler stille og roligt om problemerne og er fleksible i forhold til at få dem løst. Det er et kæmpefremskridt,” siger Karin 'Krølle' Pedersen.

to kvinder udveksler blikke, der siger mere end mange ord. Så læner Randi Sicko sig frem med et smil: “Der er blevet færre konflikter, men den gode udvikling fortsætter ikke automatisk,” siger hun.

“Det er vigtigt, at vi får bedre mulighed for at følge op på vores erfaringer med

konflikter. I dag ser vi hinanden 10 minutter hver morgen, og det er slet ikke nok.”

Der er ikke tid til mere snak. Nu skal de to planlæggere i gang med morgendagens køreskemaer til de cirka 250 borgere, de tilsammen har ansvar for i lokalområdet. ★

[jakob@ordene.dk](mailto:jakob@ordene.dk)



### Konflikternes TOP 5

1. Der bliver spredt sladder og rygter om dig.
2. Du bliver ignoreret eller mødt med fjendtlighed.
3. Vedvarende kritik af dit arbejde og din indsats.
4. Du bliver fornærmet og hånet som person.
5. Du bliver frosset ud af det sociale fællesskab.

**Kilde:** Det siger FOAs medlemmer om mobning på arbejdspladsen, FOA, august 2012

# 30

procent af FOAs medlemmer har oplevet, at der er blevet spredt sladder og rygter om dem på arbejdspladsen i løbet af det seneste år.

**Kilde:** Det siger FOAs medlemmer om mobning på arbejdspladsen, FOA, august 2012

### Fjendebilleder

Grupper i konflikt skaber typisk 'fjendebilleder' af hinanden som bekræfter, at 'de andre' er uduelige eller ondskabsfulde. Konflikten kan skabe en art sammenhold, men det sker på en negativ og destruktiv måde. At have en 'fjendekultur' kan udvikle mobning på arbejdspladsen.



**Arbejdsmiljo-viden.dk** - skriv 'konflikter' i søgefeltet.

## 5 gode råd

Sådan undgår du at komme op at toppes.  
Konfliktmægler Marion Thorning giver opskriften.



### Giraffer og ulve

Den amerikanske psykolog Marshall B. Rosenberg har beskrevet to grundlæggende slags adfærd, der henholdsvis skaber og forebygger konflikter:

○ **Ulveadfærd:**

Ulven er optaget af, hvad der er galt med den anden. Ulven kommer let til at skabe frygt, skyld eller skam hos sin samtalepartner. Det skyldes, at den kritiserer, angriber og bedømmer den anden.

○ **Girafadfærd:**

Giraffen er optaget af, hvad der sker inde i mennesker, og hvordan man sammen kan være med til at skabe en konstruktiv kommunikation og et godt samarbejde. Giraffen ved, at der findes forskellige 'sandheder', og at det ikke gør os enten rigtige eller forkerte, men blot forskellige.



**Lederweb.dk**  
- skriv 'giraf'  
i søgefeltet.

### Mobning gør folk syge

Mennesker, der udsættes for mobning på arbejdspladsen, har tre gange så stor risiko for langtidssygefravær – eller for helt at forlade arbejdsmarkedet.

**Kilde:** [www.arbejds miljoviden.dk](http://www.arbejds miljoviden.dk)

### Bliv på din egen banehalvdel

Lad være med at diktere, hvordan den anden skal handle, eller gøre dig klog på, hvad hun mener. Bliv på din egen banehalvdel og sig, hvordan du opfatter situationen. Når du bevæger dig over på den andens banehalvdel og for eksempel siger 'det mener du jo ikke', vil den anden føle sig angrebet.



### Undgå flugt- eller angrebsadfærd

Flugtadfærd er når du trækker dig ind i dig selv og tænker, at det ikke kommer dig ved, og at det sikkert bliver værre, hvis du konfronterer problemet. Angrebsadfærd er, når du prøver at true eller overtale den anden til at makke ret.



### Praktiser anerkendende samtale

Spørg ind til, hvad den anden tænker, føler og har brug for – og tag svarene alvorligt. Det handler ikke om at være specielt sød og rar eller om at finde sig i alt muligt, men om at skabe klarhed om hinandens motiver, så I sammen kan blive enige om en løsning.



### Brug det rette værktøj i situationen

Det kan være okay at udstikke en ordre, men det er ikke okay at gøre det konstant. Det svarer til at bruge en hammer til alle håndværksopgaver. Det er vigtigt at have en hel værktøjskasse til rådighed og bruge det rette værktøj i situationen.



### Gå stille og roligt frem

Konflikter løses og forebygges bedst ved, at du tager små skridt i den rigtige retning. Hvis du kræver svar eller løsninger nu og her, udfordrer du den andens reptilhjerne med risiko for, at hun enten går til angreb eller flygter – og så er I lige vidt.

**Marion Thorning** er uddannet sygeplejerske og har de sidste 21 år arbejdet med konfliktforebyggelse og -mægling. Hun er master i konfliktmægling fra Københavns Universitet og har skrevet bogen 'Lær at løse konflikter'.





## Medbragt medvind på cykelstien

10-15 km til arbejde er ingen hindring, hvis du kører på en elcykel. Cyklen giver dig et let skub op ad bakke, og du får stadig motion.

Af Jonna Toft, Periskop ★ foto: Heidi Lundsgaard

Når folk prøver en elcykel første gang, vender de ofte tilbage med et smørret smil om munden. Det er nemlig sjovt at cykle, når du selv har medvind med, og bakkerne jævnes ud for dine fødder. "Folk vil generelt gerne cykle på arbejde, men har de mere end 8-10 km, bliver det for langt på almindelig cykel," siger **Allan Carstensen**, konsulent i Cyklistforbundet. "På elcykel er 12-14-20 kilometer til arbejde ikke et problem."

Du kan selv indstille, hvor meget hjælp du gerne vil have – du slår blot motoren til. Men den virker kun, når du træder i pedalerne, så du får motion alligevel.

Skifter du fra bil/bus til elcykel, får din sundhed et løft. Skifter du fra almindelig cykel til elcykel, ja, så mister du noget træning.

"Elcyklen er oplagt til pendlere og til børnefamilier, der har tunge barnestole og bæreposer at slæbe på. Du kan spænde en anhænger på og tage på storindkøb. Mange ser den som en afløser for bil nummer to. Elcyklen giver nogle nye muligheder, og vi kommer til at se flere af dem," siger Allan Carstensen.

Noget tyder på, at han har ret. Salget vokser markant: Fra 2.771 solgte elcykler i 2007 til 20.158 i 2011. Hver 25. solgte cykel i Danmark har nu elmotor på. ★

jonna@periskop.dk

## Et frisk pust mellem besøgene

Hjemmeplejen bruger elcykler i Kolding Kommune, og på én af dem kører social- og sundhedshjælper **Mona Jasper**, 46 år: "Den er supergod. Vi har mange stigninger i Christiansfeld, hvor jeg har seks-otte hjemmebesøg hver dag, men når jeg slår elhåndtaget til, drøner jeg op ad bakkerne," smiler hun. Mona kører cirka 10 km i snit pr. dag på elcyklen. Tidligere arbejdede hun i et landområde og kørte rundt til borgerne i bil.

"Jeg er meget mere frisk i hovedet nu. Cykelturene giver en lille pause, et frisk pust, inden jeg skal ind til den næste borger," siger hun. Havde hjemmeplejen ikke elcykler, ville Mona nok cykle rundt til borgerne alligevel. Men elcyklen er god, synes hun: "Du får lige et ekstra skub. Det gør ikke så meget, om det blæser en dag – jeg kommer frem til tiden alligevel. Og det er sjovt at overhale racercykler op ad Kongensgade!" ★

## I gang med elcyklen

**Hjelm:** Cykelhjelm er ikke lovpligtig til elcykler.

**Fart:** Elmotoren slår fra, hvis du kommer op på over 25 km/t. Cykler du hurtigere, sker det ved egen hjælp.

**Regnvejr:** Cyklen er konstrueret til at kunne stå ude i al slags vejr.

**Kulde:** Batteriet aflades hurtigt i kulde, så det er en god ide at tage det med ind om vinteren.



**Batteri:** Sidder ofte under bagagebæreren. Du kan køre 40-120 km på en opladning alt efter terræn, vejr, din vægt, om du kører bykørsel med mange stop mv. Efter nogle år skal batteriet udskiftes.

**Motor:** Elmotoren trækker først, når du selv træder i pedalerne. På mange modeller trykker du blot på et 'gashåndtag'. Du kan justere, hvor meget hjælp, motoren skal give.

**Vægt:** De fleste elcykler, der kan købes i Danmark, er tunge, op til 25-30 kg. Lettere modeller er på vej frem og fås bl.a. i Tyskland og Holland, hvor man endda har elmountainbikes.

**Pris:** Elcykler fås ned til 8.-10.000 kr. Men en kvalitetscykel med et godt batteri og lang rækkevidde koster 12-15.000 kr.

## Vil du købe en elcykel?

Find en cykelhandler med flere forskellige modeller. I Tyskland og Holland fås lettere, mere sporty elcykler, og måske kan din cykelhandler få én hjem til dig. Husk, at elcyklen også skal være god at køre på, når batteriet ikke er slået til. Når du kører en prøvetur, så lyt efter lyden. Nogle elcykler larmer mere end andre.

### Brug batteriet rigtigt

Batteriet kan typisk klare 40-120 km på en opladning, men du kan selv gøre meget for at forlænge rækkevidden, fortæller **Lotte Sommer** fra Batavus Danmark: "Hold dækkene hårdt pumpede, så de ikke giver for stor rullemodstand, og brug gearene. Man starter ikke en bil i 5. gear, og det skal man heller ikke på en elcykel. Desuden har det betydning, hvor meget hjælp du har bedt cyklen om at give. Alle elcykler har mindst tre niveauer for hjælp."

### Pas på bilerne

Bilister er ikke vant til, at nogle cykler bevæger sig hurtigere i trafikken. Hold derfor ekstra godt øje med f.eks. højresvingende biler. Bilisten kan meget vel regne med, at du kommer langsommere hen mod krydset på din elcykel, end du gør. Din acceleration efter rødt lys kan også overraske dine medtrafikanter.

### Super-cykelstier

I juni afsatte regeringen 190 mio. kr. til nye super-cykelstier i København, Aarhus og Odense. De skal gøre det muligt at cykle hurtigere og smidigere fra forstæderne ind til centrum.

### Frisk hjemmepleje

Mange kommuner bruger elcykler i hjemmeplejen, bl.a. Aalborg, Ballerup, Frederikssund, Kolding, Frederikshavn og Odense.

### [vidste du at ...]

I Danmark er hver 25. solgte cykel en elcykel. I Tyskland er det mere end hver 10. Og i Holland knap hver 5. solgte cykel. Salget af elcykler vokser markant over hele kloden.

## HOLD FRI RESTEN AF ÅRET

Når nu kvinder får 18 % mindre i løn end mænd, så er det vel også rimeligt, at kvinder arbejder 18 % mindre.

Holder vi fast i det regnestykke, så har kvinderne minsandten sidste arbejdsdag 1. november i år! Eller rettere, sådan burde det være.

Marker Kvindernes Sidste Arbejdsdag. Grib en badebold og send den videre til en, der fortjener at holde fri fra 1. november. Se hvordan på [Facebook.com/kvindernessidstearbejdsdag.dk](https://www.facebook.com/kvindernessidstearbejdsdag.dk)

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

## medlemmernes foa DEL DIN IDÉ



### IPHONE SOM DIKTAFON

**Sara Staal Johansen:**  
Har ind imellem brugt min iPhone som diktafon! Det går jo pænt stærkt, så er det rart, der ikke smutter noget i farten :-)

Skriv  
din idé

### Vil du også være med til at forny FOA

Del dine idéer med andre medlemmer på Facebook eller foa.dk

### MOBIL: FOTOS TIL MEDICINHÅNTERING

**Anita Mogensen Erhardsen:**  
Jeg har taget billeder af noget medicin, som skulle omdoseres. Der skulle tages noget fra og noget skulle flyttes til andre tidspunkter. Her brugte jeg først medicin.dk til at identificere medicinen, så jeg kunne få de rigtige piller på det rigtige tidspunkt. Herefter tog jeg billeder af medicinen sammen med en lille lap med klokkeslæt på, så mine kollegaer havde nemmere ved at dosere pillerne næste gang, de skulle omdoseres. Nu var der billeder af pillerne delt op til kl. 8, kl. 12, kl. 16 og kl. 20. Dette kan også være en hjælp for ordblinde.

### APP: MEDICIN.DK

**Bettina Wellendorf:**  
Jeg er blevet så glad for min medicin.dk app på telefonen. Nu kan jeg scanne stregekoden og med det samme se, om det er de rigtige piller, og hvilken medicin det ikke går med og bivirkninger. Det kan anbefales. Det lå også fast på hjemmeplejens PDA. God opfindelse.

Sammen med **dig**  
kan vi gøre en forskel

[www.facebook.com/FagOgArbejde](https://www.facebook.com/FagOgArbejde)

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

For alle i PenSam og FOA:

# SMIL – DU HAR DIT EGET FORSIKRINGSSELSKAB!



IKKE FOR ALLE

100% FOR DIG

## Bedre og billigere forsikringer

PenSam Forsikring er dit forsikrings-selskab. Skabt for at give alle i PenSam og FOA bedre og billigere forsikringer på samme måde som andre faggrupper allerede har det. Vi glæder os til at byde dig og din familie velkommen med forsikringer, der passer bedre til jeres behov og koster mindre.

Skift til  
PenSam Forsikring  
Ring nu på  
**44 39 39 50**  
[Pensam.dk/forsikring](http://Pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**

## Sådan får du udbetalt dit efterlønsbidrag

Fra den 2. april til den 1. oktober 2012 kunne man få udbetalt sit efterlønsbidrag skattefrit. Det står dig altid frit at træde ud af ordningen, men du er lidt anderledes stillet, hvis du gør det efter 1. oktober.

### Er du efterløner

Hvis du er efterløner og får pension udbetalt løbende, er det meget vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til a-kassen hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

### Udbetalingsmeddelelsen

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

### 21. oktober

kan du udfylde næste ydelseskort på [www.foa.dk](http://www.foa.dk)

### Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via [www.foa.dk/a-kasse](http://www.foa.dk/a-kasse)

### Jobsøgningsskema

Du kan printe et jobsøgningsskema fra siden [www.foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning](http://www.foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning)

### Halvårserklæring

Halvårserklæringen for perioden 23. april til den 21. oktober kan udfyldes fra fredag den 26. oktober til og med lørdag den 10. november.



Læs mere

På [www.foa.dk/a-kasse](http://www.foa.dk/a-kasse) kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.

### Udbetaling efter 1. oktober 2012

Hvis du finder ud af, at du ikke vil gå på efterløn eller bevare muligheden for at få skattefri præmie og skønner, at du for eksempel heller ikke vil gøre brug af seniorjob- eller fleksydelsesordningerne, kan du til enhver tid vælge at melde dig ud af ordningen. Som hovedregel får du overført pengene skattefrit til din pensionsordning.

I visse tilfælde kan du dog få efterlønsbidraget udbetalt kontant. Det kan du, hvis:

- du får tilkendt førtidspension
- du når efterlønsalderen og skriftligt har fravalgt ordningen
- du når efterlønsalderen, har ophørt med at betale efterlønsbidrag og ikke får

efterlønsbevis eller efterløn

- du emigrerer
- beløbet, som du har indbetalt, ikke er større end 7 x 788 kr. (dagpengesatsen) – 5.516 kr.

### Automatisk udbetaling

I visse tilfælde udbetaler vi helt automatisk dit indbetalte efterlønsbidrag til dig. Det gør vi, hvis:

- du når folkepensionsalderen og ikke har fået efterløn eller optjent skattefri præmie. Hvis du har optjent skattefri præmie gælder reglen ikke, medmindre efterlønsbidraget efter skat er større end den skattefri præmie
- du dør, før din ret til at gå på efterløn er ophørt. I det tilfælde udbetaler vi efterlønsbidraget til dødsboet, medmindre du har fået

efterløn eller har optjent skattefri præmie. Hvis præmien er større end efterlønsbidraget efter fradrag for afgift på 30 procent, skal vi i stedet for udbetale præmien. Hvis vi har udbetalt efterløn, skal vi trække 5 x dagpengesatsen fra for hver uge, vi har udbetalt efterløn

- af andre grunde ikke har ret til efterløn.

### Skatter og afgifter

Hvis du skal have dit efterlønsbidrag udbetalt kontant, skal du betale skat eller afgift af beløbet, da du i sin tid har kunnet trække indbetalingen af efterlønsbidraget fra i skat. Men kontakt din lokale a-kasse for at få at vide, hvordan det ser ud i kroner og øre, hvis du vælger at træde ud af efterlønsordningen. ★



### 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](http://www.foa.dk) – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

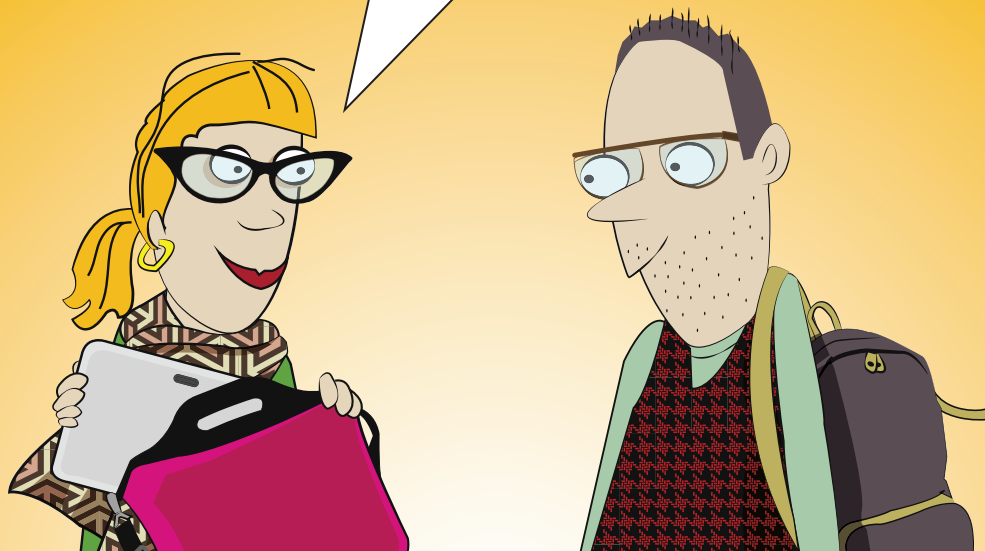
## Nemmere at melde sig rask igen

Fra den 22. oktober skal du ikke længere både give a-kassen og jobcentret besked, når du igen er rask efter sygdom. I stedet skal du melde

dig rask det samme sted, som du melder dig syg, nemlig på MIN SIDE på Jobnet. Det er vigtigt, at du raskmelder dig første dag, du er rask.

Vi kan nemlig først udbetale dig dagpenge igen, fra den dag du er raskmeldt. ★

**HVOR ER DIT GULD?**



## Brug dine evner til glæde for dig selv og dit arbejde

Alt det, du kan og ved. Dét er dit guld, og du kan få det vurderet og anerkendt med en realkompetencevurdering fra en uddannelsesinstitution.

Vurderingen kortlægger, hvad du kan og ved. Det er nyttigt, hvis du ønsker personlig udvikling og skal i gang med en voksen- og efteruddannelse, ønsker nye arbejdsopgaver eller søger nyt job.

### Hvorfor realkompetencevurdering?

Dit udbytte som medarbejder:

- Få udviklet dine kompetencer
- Få papir på det, du kan
- Stå stærkere på jobmarkedet.

Dit udbytte som virksomhed:

- Spar tid på efteruddannelse
- Fasthold og styrk medarbejderne
- Få styrket konkurrenceevnen.

**Fra det, du kan  
– til det, du vil**

**Besøg [veu-center.dk](http://veu-center.dk) eller ring 70 10 10 75**



# INDSÆT DIN NYE BIL HER



## OG VÆLG VORES BILLIGE ...

### BILLÅN

- Top 3 billigste billån i Danmark
- Top 3 sikreste bank i Danmark
- Top service, lav rente og få gebyrer

### BILFORSIKRING

- Ingen selvrisko efter 2 skadefri år
- Ingen ekstra betaling for trækkrog
- Intet unødigt papirarbejde  
– du ringer bare

Ring nu på  
**44 39 39 56**  
– eller besøg  
**Pensam.dk**

Kun for PenSam-kunder  
og FOA-medlemmer

og deres nærmeste familie

**PenSam**

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om nakkekød, der egner sig til gryderetter.



## Månedens råvare: Nakkekød

Kød fra nakken på en gris kaldes nakkekam – på lam hedder det hals, og på kalv og okse kaldes det tykkam. Kødet har god smag og fedtmarmorering, der gør, at det kan steges mørt og saftigt, og det

er meget velegnet sammen med efterårets og vinterens rodfrugter og kål. Brug nakkekød og grøntsager til gryde- eller ovnstegning med væske som æblemost, vin, øl eller vand.

### Nakkekoteletter med savojkål, karry og kartofler

- 6 tykke nakkekoteletter fra et godt svin med god smag
- salt og friskkværnet peber
- 1 kg kartofler
- 3 løg
- ca. 2 spsk. stærk karry
- 1 savojkål eller lille kålhoved
- 2 dl vand eller velsmagende urte- eller kalvebouillon
- **drys:** 2-3 spsk. hakket persille
- **tilbehør:** rugbrød eller groft hvedebrød
- Dup kødet tørt med køkkenrulle. Brun koteletterne på en tør pande ved god varme i 1 min. på hver side og krydr med salt og peber. Da kødet indeholder fedt, smelter det under stegning,

- og man behøver ikke stege i andet fedtstof. Tag kødet fra panden og gem fedtstoffet til at stege grøntsagerne i.
- Sæt en gryde over med vand. Skræl kartoflerne og skær dem i skiver på ca. ½ cm. Kog dem i letsaltet vand ca. 5 min. Hæld vandet fra og lad kartoflerne dryppe af.
- Pil løgene og skær dem i skiver.
- Fjern evt. de yderste grove blade på kålen. Skær den over på langs og skær stokken væk. Skær kålen i stykker.
- Kom fedtet fra nakkekoteletterne i en gryde. Steg løgene klare i det og tilsæt karry og

- stykker af kål. Steg blandingen ca. 5 min. under omrøring. Smag til med salt og karry.
- Læg halvdelen af kål- og løgblandingen i et lag i et ovnfast fad. Fordel kartoffelskiverne på kålen og krydr med salt og peber. Læg de brunede koteletter på og øverst resten af kål- og løgblandingen. Hæld vand eller bouillon ved.
- Dæk fadet til, og stil det i en 175 grader varm ovn. Bag ca. 45 min. til koteletterne, kartoflerne og kålen er møre. Spis retten med rugbrød eller groft brød. Retten smager også godt næste dag.



## 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

### Brug danske æbler i retterne

Det er højsæson for danske frugter som f.eks. æbler og blommer. I vores klima bliver frugten syrlig, med masser af smag og lidt sødme. De er gode både rå og kogte i den salte mad, i sa-later, gryderetter og sovse.



foto: Colourbox

### Varm restemad godt igennem

Det er godt at lave gryde- og ovnretter til flere dage. Husk at varm mad skal køles ned inden for få timer til køleskabstemperatur, der skal være 3-5 grader. Kom den varme ret i en kold beholder. Hvis den er drysset med rå persille eller andre krydderurter, skal den koge godt igennem først. Brug resterne i løbet af få dage. Varm afkølet mad godt igennem, før den skal spises.

# det sker

## Frederikssund

**Seniorklubben.** 21. nov. kl. 13.30: MF Christine Antorini tager temperaturen på Borgens liv og fortæller om sit arbejde. 12. dec. kl. 12.: Traditionen tro slutter året med vores hyggelige julefrokost med efterfølgende lotteri. Pris 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for gæster. Det dækker lækker mad, en øl/vand/snaps/kaffe og the. Sidste bindende tilmelding 21. nov., som også er sidste frist for betaling til kasserer Jytte Nielsen.

## Holstebro

**Afdelingen** holder ordinær generalforsamling 8. nov. kl. 18.30 på UCH Holstebro, Dævesvej 76, Holstebro. Spisning kl. 17.45-18.30. Alle med-

lemmer bedes indskrive sig ved indgangen og få stemmesedler fra kl. 17.15. Husk at medbringe dit medlemskort. Tilmelding til spisning skal ske senest 25. okt. til afdelingen på 46 97 14 14 eller via aktivitetskalenderen på [www.foa.dk/holstebro](http://www.foa.dk/holstebro). Dagsorden iflg. lovene. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 14 dage før samt forslag til valg af valgte ansatte. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab.

## Horsens

**Afdelingen** holder juletræ 2. dec. på Scandic

Hotel Bygholm Park. Billetter vil kunne købes i afdelingen fra 1.-16. nov. Læs mere 1. nov. på [www.foa.dk/horsens](http://www.foa.dk/horsens).

## Mariagerfjord

**Afdelingsgeneralforsamling** 25. okt. kl. 18 i Hadsund Kulturhus, Kirkegade 2, Hadsund. Spisning kl. 18-19. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag samt forslag til faglig sekretær skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 17. okt. kl. 12. Revideret regnskab samt indkomne forslag ligger til gennemsyn i afdelingen og på hjemmesiden 7 dage før generalforsamlingen. Skriftlig beretning kan afhentes i afdelingen og ses på hjemmesiden 14 dage

før generalforsamlingen. Seneste og bindende tilmelding til spisning 18. okt. på 98 51 21 11 eller på 46 97 13 73.

## Nordvestsjælland

**Social- og Sundhedssektoren** afholder ordinær sektorgeneralforsamling 13. nov. kl. 19 i Asnæs Forsamlingshus Esterhøjsvej 26, Asnæs. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til personvalg, skal være afdelingen i hænde senest 30. okt. med morgenposten. Forud for sektorgeneralforsamlingen er der spisning kl. 17.30 - tilmelding nødvendig til afdelingen senest 5. nov. kl. 12 på 46 97 14 77 eller mail [nordvestsj@foa.dk](mailto:nordvestsj@foa.dk).

## Silkeborg-Skanderborg

**PenSam** vil være til rådighed på FOA-kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 8. okt. kl. 9.30-

14.30. Aftal tid på 46 97 20 20. Juletræsfest afholdes i år henholdsvis i Veng Borgernes Hus 2. dec. kl. 14-16 og i Lunden Silkeborg 9. dec. kl.

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

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på [www.foa.dk/medlemspulsen](http://www.foa.dk/medlemspulsen) og besvare en række spørgsmål.

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

## Medlemspulsvindere i september var:

### Kroophold:

- Bente Pallesen, Kirkevænget 7, Holmegård

### Gavekort:

- Anni Larsen, Storegade 19, Svaneke
- Helle Breinholt-Isachsen, Jonstrupvangvej 4, Værløse
- Dorte Krogsgaard, Midgårdvej 11, Randers NV
- Marianne Christensen, Vestergade 16, Hjallerup
- Annie Marie Nielsen, Nymarksvej 2, Brovst

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

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

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

**GF**  
FORSIKRING  
MED OVERSKUD

## Bliv forsikret blandt ligesindede

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

GF Hospital og Sundhed · Tlf. 86 17 43 44  
[www.gf-hospitalogsundhed.dk](http://www.gf-hospitalogsundhed.dk)

14-16. Nærmere info følger, men sæt allerede nu kryds i kalenderen. **Social- og Sundhedssektoren** indbyder til kursusaften 25. okt. kl. 17-20 om *Mødet med de andre*. Hvordan bliver vi bedre til at arbejde sammen på tværs af kultur og etnicitet. Der serveres et let traktament – tilmelding på 46 97 20 20. Seniorklubben holder julehygge med banko 22. nov. Kl. 13 i FOAs lokaler. Husk pakke til 25 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmeld på 46 97 20 20.

### Sønderjylland

**Seniorklubben.** 25. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 17. okt. Julefrokost på Skyttegården (Aabenraa) 23. nov. kl. 13. Betaling for medlemmer: 225 kr., ikke-medlemmer 275 kr. Der bliver arrangeret buskørsel. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 15. nov. Julehygge 11. dec. kl. 14: Æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler i Rødekro – tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 3. dec. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover

vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, for medlemmer og ikke-medlemmer betaler 30 kr. Ikke-medlemmer skal betale en-

trépris ved arrangementer. Som efterløner er du automatisk medlem af seniorklubben.



 **Læs mere**

på [www.foa.dk/fagbladet/ekstra](http://www.foa.dk/fagbladet/ekstra)

## 1 behandling er nok.

- NYDA® - et nyt og effektivt middel mod lus og æg
- Indeholder dimetikon - kvæler lus, æg og nymfer
- Dokumenteret effekt i flere publicerede studier
- NYDA® er giftfri og kan anvendes fra 2 års alderen

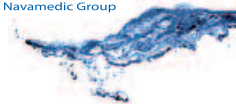


**”Anbefales som førstevalgs behandling af hovedlus”\***

\*) Den svenske lægemiddelstyrelse fra august 2010.

Nyda kan købes på [www.vitafo.dk](http://www.vitafo.dk) eller i Matas.

  
**VITAFLO**  
Part of the Navamedic Group



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

**Viborg:** 46 97 30 30  
[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)  
**Aalborg:** 46 97 31 31  
[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@foa.dk)  
**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)  
**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40  
  
**PMF-afdelinger:**  
**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[pmf-afd1@foa.dk](mailto:pmf-afd1@foa.dk)  
**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[pmf-afd4@foa.dk](mailto:pmf-afd4@foa.dk)  
**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50  
[kbhsyd@foa.dk](mailto:kbhsyd@foa.dk)  
**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
[pmffyn@foa.dk](mailto:pmffyn@foa.dk)

**PenSam**  
Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum  
  
**Telefon:** 44 39 39 39  
**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto:pensam.dk)

## om bladet

**Forsideillustration:**  
Jørgen True



Medlem af  
**Danske Specialmedier**



Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

**Oplag:** 206.000/3. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-5712

**Redaktionen sluttet:**  
20. september

**Indlæg til 'det sker'**  
sendes til både Dorthe Møller,  
[dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk) og Mark Nixon,  
[mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Frist til november-nummeret:**  
2. oktober

**Annoncer:**  
DANSK MEDIAFORSYNING  
Telefon: 70 22 40 88  
[www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**  
November-nummeret:  
16. oktober

**Næste nummer** udkommer  
1. november

**Udgiver:**

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
Telefax: 46 97 22 90  
[foa.dk](http://foa.dk) · e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)



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

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

# quizen

## Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark til en værdi af 250 kroner.

Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Send dit svar til: [brevkasse@foa.dk](mailto:brevkasse@foa.dk) senest den **10. oktober**.

Du kan også besvare quizen online på [www.foa.dk/quiz](http://www.foa.dk/quiz)

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 9 blev **Birte Hemmingsen, Odense**.

**1. Hvor mange af FOAs medlemmer siger, at de har været udsat for mobning inden for det seneste år?**

- A. 12 procent
- B. 15 procent
- C. 18 procent



**2. Ved hvilken fart slår motoren på en elcykel fra?**

- A. 25 km/t
- B. 30 km/t
- C. 40 km/t

**3. Jonna Dupont fik 1,1 millioner kroner i erstatning efter en ulykke, hvor hun faldt ned fra en ....**

- A. Klatrevæg
- B. Stige
- C. Hest

**4. Jobrotation er en ordning, hvor ...**

- A. Medarbejderne skifter mellem dag- og aftenvagter efter et særligt system, som fremmer fleksibiliteten på arbejdspladsen
- B. De ansatte på en arbejdsplads bytter arbejdsopgaver og dermed får flere kompetencer
- C. En offentlig eller privat arbejdsgiver sender en medarbejder på uddannelse eller kurser og ansætter en ledig som vikar

**5. På sosu-skolen har Randi Rasmussen lært, at det er godt at tilbyde kolde drikke til ...**

- A. Lungepatienter
- B. Skoldkoppepatienter
- C. Alkoholikere

**6. Hvor mange sosu-hjælpere kommer på skolebænken i Vordingborg?**

- A. 200
- B. 400
- C. 600

**7. I denne måneds 'Spørg løs', kan du få svar på ...**

- A. Hvad der sker med efterlønnen efter 1. oktober
- B. Om feriepenge bliver modregnet i pensionen
- C. Hvordan man gør noget ved mobning



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

- A. Tang
- B. Cellestruktur i lunge
- C. Savojkål

**9. I denne måned skriver Klinken, at nakkekam egner sig godt til ...**

- A. Gryderetter med rodfrugter
- B. At blive krydret med chili og stjerneanis
- C. At blive stegt ved lav temperatur



## det sker i oktober

### 6.-7. oktober

Elevaktivitet og årsmøde for elevmedlemmer i FOA på Hotel Comwell i Kolding

### 9. oktober

FOAs hovedbestyrelse fastlægger beredskab og indmeldelsesfrister, hvis man skal modtage konfliktstøtte i tilfælde af konflikt, når de nye overenskomster skal landes.

### 15. oktober

Kommunerne skal være klar med deres budgetter for 2013.

### 26. oktober

Sidste frist for FOA for at aflevere overenskomstkrav til KTO.

### 28. oktober

Stil uret tilbage. Sommertiden slutter.

### 29.-30. oktober

Konference for pædagogmedhjælpernes tillidsrepræsentanter i Korsør.



# KAN EN GOD ARBEJDSPLADS ORDNE EN STIV NAKKE?

Nej, men det er en fælles opgave på arbejdspladsen at skabe god fysisk trivsel. Aftal derfor med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Når det sker, har du bedst af at være aktiv og bevæge dine muskler og led – også selv om det gør ondt. Det viser forskningen.

*Scan koden, eller gå ind på [jobogkrop.dk](http://jobogkrop.dk), og få fem gode råd, som kan hjælpe jer i gang.*



**praxis**

... gør din dag behagelig

**Spar op til 25%** - på populære modeller til arbejde og fritid!

### - Når du er med på moden

Vatteret dynejakke til damer i blød nylonkvalitet med kanalsyet fyld. Denne model er designet i et moderigtigt look og sidder perfekt. KANON PRIS!



Lime

Sort

Rød

Azur

Lilla

#### Model 98891

Dame jakke med taljering  
Str. S - 3XL

Frit valg  
kr. 399,-  
2 stk. kun  
kr. 700,-



#### Model 25180 - Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. Imiteret skind med indersål af ruskind.

Sort: Str. 36 - 44

Hvid: Str. 36 - 46



Frit valg  
kr. 329,-  
2 par kun  
kr. 500,-



#### Model 25200 - Verona

Sportssko til damer med elastiklukning  
Farve: Sort - Hvid

Str.: 36 - 42



### Fleece-jakker

Perfekt til både inde- og udebrug. Er produceret i mikro polar-fleece der gør at du undgår "fnuller". - Super blød og lækker kvalitet. - Et virkeligt kvalitetsprodukt, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.

Sort

Rød

Mocca

Lys blå

Navy

Lilla



Frit valg  
kr. 329,-  
2 stk. kun  
kr. 500,-

#### Model 98804

Dame fleece-jakke med taljering  
Str. XS - 3XL

#### Model 98802

Unisex fleece-jakke  
Str. S - 3XL  
Sort op til 5XL



Model 99604

Model 99387

### Carite<sup>®</sup> SPORT 2-vejs strækkvalitet

Sporty buks med stræk i begge retninger og mange detaljer. Meget funktionel hvad enten det er til brug i træningslokalet, plejesektoren, på klinikken eller til sport og fritid.

Fås i sort, rød, hvid.  
Str. XXS/34 - 4XL/50

Frit valg  
399,-/349,-  
2 par kun  
kr. 700,-

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 31.10.2012 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

**Bestil på 97 12 82 82 eller [ww.praxiswear.dk](http://ww.praxiswear.dk)**

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

**Praxis**  
Hammershusvej 16 i  
DK-7400 Herning