

# fag og arbejde

fagbladet for FOA

## Ældres identitet skal med

Plejehjem tager på  
hjemmebesøg for at  
kunne byde det hele  
menneske velkommen  
Side 6

Side 20

# Arbejdsglæde er også op til dig



# Vælg en bank

der gi'r dig kontante fordele

Vi er gennem flere år blevet kåret som en af Danmarks billigste banker på [www.mybanker.dk](http://www.mybanker.dk)

Prøv vores prisberegner på [www.pensam.dk/bankvalg](http://www.pensam.dk/bankvalg) og se hvor billigt du kan låne til bil, bolig og andelsbolig.



*Ring nu på 44 39 39 44  
eller bestil et opkald på  
[www.pensam.dk/bankvalg](http://www.pensam.dk/bankvalg)*

På [www.pensam.dk/bankvalg](http://www.pensam.dk/bankvalg) kan du også få en nøglering med lommeregner, værdi 20 kr. Så kan vi sammen regne på dine fordele. Klik ind og se hvordan. Skynd dig – det er først til mølle.



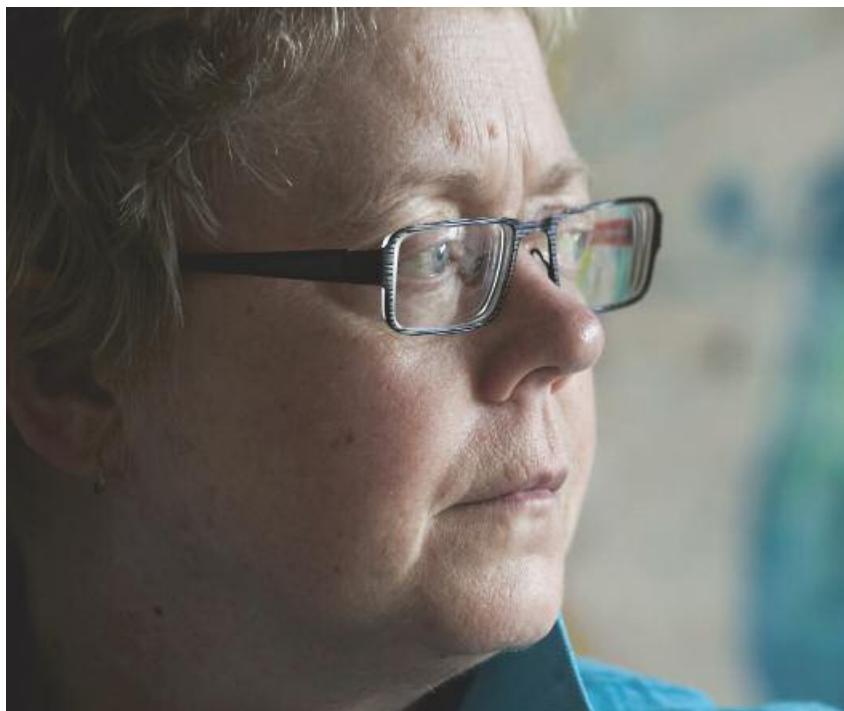
Linda Ramtung, kundefråder

**PenSam** BANK



## Barselsorlov til fædre

Min svigerdatter siger, at min søn ikke har ret til seks ugers fædreorlov, fordi hun har taget al den orlov, hun kunne. Kan det passe, spørger en læser. **Panelet svarer side 44**



# Politikerne svigter psykiatrien

Det lovede løft til psykiatrien udebliver. I stedet skærer tre ud af fem regioner drastisk ned på psykiatriens budgetter.  
**Side 16**



## Den gode indflytning

På plejehjemmet Holmegårdsparken tager medarbejderne på hjemmebesøg hos de ældre borgere, inden de flytter ind. Så kan beboeren lettere få sin identitet med sig **side 6-11**

## På gåtur mod mere sundhed

På Sosu-sektorens faggruppelandsmøde kom professor Bente Klarlund Pedersen med mange eksempler på, hvordan man kan forbedre sin sundhedstilstand. 30 minutters gang om dagen gør en kæmpe forskel **side 14**



## Taler med børn i sorg

Funktionsleder Michael Petersen fra Århus Sygehus' kapeller har taget uddannelse som sorgpilot. Før manglede han ord, når han skulle trøste sørgende børn **side 32**

## Også i dette nummer

**Sådan** får du arbejdsglæden i top **side 20**

**Dennis K.** Så kom regningen for krisen **side 28**

**Safterne stiger.** Se billederne **side 29**

**Når voksne** mobber **side 40**



# Tvangs-udskrevet

»En psykiatri i verdensklasse«, bebudede Danske Regioner for ét år siden. »De psykisk syge kan godt have en klar forventning om, at vi finder pengene«, istemte den daværende sundhedsminister. Tomme løfter, viser det sig i dag.

**Lige nu skærer tre** ud af landets fem regioner drastisk ned i psykiatrien. Fremover bliver der kun en sengeplads til de absolut dårligste borgere. Det forebyggende arbejde og den tætte kontakt går fløjten.

**Eller som en galgenhumoristisk** kommentar fra en læser lød i et lokalt medie for et par uger siden, da Region Sjælland bebudede nedlæggelse af hele 52 psykiatriske sengepladser: »Bliv tvangsindlagt torsdag – og tvangsudskrevet fredag«.

**De ansatte i psykiatrien** rammes af fyringsrunder – og af en dyb bekymring for de svage patienter. Det kan være den unge pige, der rammes af en livstruende selvdestruktiv adfærd eller spiseforstyrrelse. Eller den voldelige, skizofrene mand, der lader sit afsindige raseri gå ud over en sagesløs og tilfældig nabo.

**Sundhedsministeren** – den ellers så snakkesalige og ærekære Bertel Haarder – er påfaldende tavs. Vi venter stadig på en forklaring, Bertel! ■

Venlig hilsen  
Gitte Hejberg,  
chefredaktør



Engel 1: Sikke en tordensky Han er omgivet af – hvad mon da'r galt?

Engel 2: Nåeh, det? ... det' bare aske ...

## Få rabat

**LO Plus-kortet er et kombineret FOA medlemskort og rabatkort, som giver rabat for eksempel på forsikring, mobil og bredbånd, hårde hvidevarer, benzin og meget mere.**

SE MERE PÅ [WWW.FOA.DK](http://WWW.FOA.DK)

## Unge skal lære at drikke

De unge 14-16-årige har nærmest ikke noget valg. De skal lære at bruge alkohol, skriver bladet Social Forskning. En bearbejdning af tidligere undersøgelser fra Sociologisk Institut viser, at hvis de unge skal kunne begå sig blandt andre unge, skal de også kunne drikke alkohol.

»Hvis forældrene nægtede deres børn at prøve sig frem med drikkeriet, ville de fratage dem adgangen til det sociale liv,« siger en af forskerne, Jeanette Østergaard, til bladet. ■

## Ost af modernælk



Restauratøren på Klee Brasserie på Manhattan i New York tilbyder sine kunder en ost, der er lavet på modernælk fra hans kone. Restauratøren fik ideen, da hans datter var fire uger gammel, og konen, Lori, producerede mere mælk, end datteren havde brug for. Osten smager sødligt og serveres med figer og ungarsk peber. Brassieriet anbefaler en Riesling-vin til. Sundhedsmyndighederne anbefaler dog, at han slet ikke serverer osten for kunder, skriver Landbrugsavisen. ■

## Kommuner vil ikke frede sladrehanke

Landets kommunaldirektører mener ikke, der er behov for en såkaldt *whistleblower*-ordning, som sikrer de ansatte mod repressalier, hvis de offentligt fortæller om kritisable forhold på deres arbejdspladser. Det viser en rundspørge, dagbladet Politiken har foretaget. 46 ud af 98 kommunaldirektører har svaret – kun to siger, de har eller vil have en sladreordning. ■





»Litteraturen handler mest om sex og ikke meget om at få børn; med livet er det lige modsat.«

DAVID LODGE



## Hjemmeplejen mangler salt til et æg

Københavns Kommune har ondt i økonomien. Så ondt, at der ikke engang er salt til et æg! Den opdagelse gjorde sosu-hjælper Michael Birk, Hjemmeplejen Nørrebro, da han en dag sad med sin frokost og forgæves spejdede efter salt- og peberbøsserne. »Det skal I selv betale for, hvis I vil have noget,« svarede lederen, da han efterlyste det daglige drys. Derfor er Michael og kollegerne nu på jagt efter en glad sponsor, der vil forsyne gruppen med salt- og peberbøsser, der kan genfyldes – gerne 25 sæt i alt! ■

## 29 klager over FOA

Medlemmerne skal løbende orienteres om, hvad der sker i deres sag, når en afdeling, a-kasse eller forbundet behandler den, og der skal være dokumentation for, at de har orienteret medlemmet. Sådan lyder dommer Marie-Louise Andreasens 'løftede pegefinger' i 2009-årsberetningen for FOAs klageinstans. En del af klagerne handler om, at afdelinger har indgået forlig med arbejdsgivere eller har afvist at føre sager,

uden at medlemmet er blevet tilstrækkeligt informeret. I 2009 fik 9 medlemmer helt eller delvist medhold i klager over sagsbehandlingen i afdelinger eller forbund, og heraf har 5 fået en godtgørelse på 10.000 kroner. 15 fik ikke medhold. En fik delvist medhold i en klage over a-kassen. Klageinstansen modtog 29 nye sager. ■

Se beretningen på [www.foa.dk](http://www.foa.dk)

1.050 social- og sundhedsassistenter med udenlandske uddannelser har søgt autorisation. Omkring en fjerdedel af ansøgningerne er færdigbehandlede, og heraf har 30-40 procent fået varig autorisation.

## Sag om skjult kamera i Byretten

Det vakte voldsom opsigt, da DRs Magasinet en søndag i maj 2006 viste optagelser fra det københavnske plejehjem Fælledgården. En journalist havde i knap to måneder arbejdet på plejehjemmet og optaget med skjult kamera. I udsendelsen blev der vist klip med fire beboere og fem medarbejdere. Og nu – næsten fire år efter – er retssagen mod de tiltalte fra Bastard Film: Marike Jensen og Miki

Mistrati indledt i Københavns Byret. De er tiltalt for uberettiget brug af kamera og videregivelse af optagelser. Strafframmen er bøde eller fængsel i op til seks måneder. Retssagen begyndte 7. april, og der er afhørt en række vidner, både medarbejdere og pårørende fra Fælledgården, journalister fra DR, Journalistforbundets formand samt en embedslæge og en geriatrer. Sagen fortsætter den 25. maj. ■



FOTO: JØRGEN TRUE

## Træk uniformen i automaten

Herlev Hospital afprøver et nyt system til udlevering af arbejdstøj. I stedet for at hente uniformer i et depotrum, trækker man nu rent tøj i en automat, der kan rumme omkring 9.000 uniformer. Man kan kun få en ren uniform ved at aflevere den brugte, og dermed forebygger det nye system, at man hamstrer eller – som der har været eksempler på – at vikarer tog uniformer fra Herlev med til andre hospitaler.

Automaten sparer også arbejdskraft, hvor både portører og hospitalsmedhjælpere tidligere brugte tid på at håndtere arbejdstøj. I starten har der været lidt 'børnesygdomme' med at få automaten til at følge med efterspørgslen, og det har givet ventetid. ■

**På plejehjem.** Det er en voldsom overgang at flytte på plejehjem. Borgeren skal tage afsked med sit hjem og begynde en ny livsfase. På plejehjemmet Holmegårdsparken er den gode indflytning nu i fokus, og personalet uddannes i livsgnist-tankegangen, hvor man ser på beboerens ressourcer og arbejder på at bevare identiteten.

# Identiteten flytter med

Af **Britta Lundqvist**  
Foto: **Jørgen True**

Det hele er så nyt. Dagen før er Aase Seedorf flyttet ind på Plejehjemmet Holmegårdsparken i Gentofte Kommune. Værelset er tæt pakket med fine gamle møbler, og på væggene hænger malerier, hendes mand har malet, og et helt familiegalleri med forfædrene. Hun har et fast tag i *Nicole Bjerregaards* hånd, mens hun peger og forklarer. Ind imellem svigter det med navnene, men i flere tilfælde kan Nicole hjælpe.

Nicole Bjerregaard er assisterende afdelingsleder og social- og sundhedsassistent. Hun har for første gang været med til en indflytning efter den nye metode, der blandt andet indebærer, at hun har været på hjemmebesøg hos fru Seedorf, hvor der også var pårørende. Derfor har hun set og hørt om billederne og livshistorien, så hun ved, at emner som kunst og syning giver god kontakt.

»Det var rigtig godt at se fru Seedorf som en person og ikke som en sag. Hun fortalte om sin afdøde mand og om deres rejser. Jeg lyttede og skrev ned, hvad hun fortalte om sine vaner og om, hvad hun godt kan lide. Flere gange spurgte hun, om der er nogen hele tiden

på plejehjemmet, så nu ved jeg, at tryghed betyder meget for hende. Jeg er helt ked af, at vi ikke har gennemført systematiske hjemmebesøg før,« siger Nicole Bjerregaard.

## **Bevar livsgnist**

Holmegårdsparken er midtvejs i projektet *Livsgnist*. Medarbejdere har tværfagligt deltaget i undervisning, og der er udarbejdet en guide og et tjekskema, hvor man kan følge indflytningsforløbet fra visitationen til en måned efter indflytningen.

Det tager gennemsnitligt et halvt år at falde til på et plejehjem, og man lever i gennemsnit to år efter indflytning. Derfor er overgangen fra eget hjem til pleje-





hjem så vigtig. En del af medarbejdernes rolle er derfor at bygge bro mellem beboerens tidligere liv og de nuværende livsoplevelser.

»Vi håber, at beboeren hurtigere finder sig til rette, når vi nu fokuserer på at få sammenhæng i overgangen mellem hjem og plejehjem,« siger Nicole Bjerregaard.

#### **Inviter beboeren**

I traditionel omsorgskultur er det beboerens svagheder, der er fokus på – de funktioner, hun ikke længere magter. Med livsgnist-fokus er det beboerens ressourcer, der stimuleres.

Når Nicole spørger: »Fru Seedorf, har De ikke lyst

til at vise mig de dejlige billeder af Deres familie?« er det en invitation – en positiv opfordring til at vise sin identitet.

Invitationsformen bruges bevidst, så om morgenen lyder spørgsmålet: »Fru Seedorf, må jeg invitere Dem til vores dejlige morgenbuffet?«

Tiltaleformen fru og De er heller ikke tilfældig, men et valg, fordi beboerne generationsmæssigt tilhører De-generationen, hvor man ikke var dus med alle og enhver. Derfor bliver man først dus, når og hvis beboeren ønsker det.

#### **Fagligheden bliver styrket**

Nogle beboere, som er meget svage ved indflytningen,

**Ny beboer.** Nicole Bjerregaard har besøgt Aase Seedorf i hjemmet inden indflytningen på plejehjemmet. At tale om familiebillederne er med til at knytte båndene mellem beboerens liv og den nye tilværelse.





► **Et godt grin.** Karsten Olsen har en spændende livshistorie, som han gerne fortæller til Kristina Rydal, og de kan også mere sig sammen.

blomstrer efterfølgende op og får genantændt livsgnist.

»Når vi ser mere på ressourcer end på svagheder, oplever vi, at beboerne tit kan mere, end vi tror. Vi havde for eksempel en beboer uden meget sprog, men da hendes tidligere arbejdsgiver en dag kom på besøg med vin og blomster, hørte vi hende pludselig tale,« fortæller Nicole Bjerregaard.

Nicole oplever, at livsgnist-projektet styrker fagligheden: »Det gør det sjovt at gå på arbejde, når jeg kan yde 100 procent i forhold til fru Seedorf og hendes livshistorie. Vi kommer langt med at møde beboerne der, hvor de er.«

#### **Mødet med Krustjov**

Karsten Olsen har boet på Holmegårdsparken i to år, så i hans tilfælde er overgangsfasen overstået, men sygehjælper Kristina Rydal er blevet meget inspireret

af livsgnist-undervisningen og opmærksomheden på at bevare beboernes identitet.

Derfor taler hun meget med Karsten Olsen om hans spændende livshistorie, hvor han arbejdede 42 år i Finansministeriet. Han rejste meget i embeds medfør og blandt andet havde han vigtige forhandlinger med Sovjetunionen. Så når han fortæller om, at han til en 1. maj-parade på Den røde Plads i Moskva stod bag Krustjov, er der historisk vingesus i beretningen. Kristina opmuntrer ham til at fortælle mere, også om hustruen, der er smykketekstner og kommer på besøg flere gange dagligt.

»Jeg ville helst bo hjemme, men i mangel af bedre er det her godt nok,« siger han resigneret. Det er mange år siden, han fik diagnosen sklerose, men det var først, da han blev 73, at sygdommen for alvor brød igennem. Nu fylder han 80.

Kristina og hendes mand er inviteret med til fødselsdagen, men Kristina er på arbejde den dag.

»Og det er jo mig, der hjælper dig i tøjet, så du bliver fint i stand,« lover hun.

I de mange samtaler om både livshistorien og nutiden er Kristina Rydal med til at fastholde beboerens identitet. Hun synes, hun altid har talt meget med beboerne, men projektet har skærpet bevidstheden om, hvor vigtigt det er at stimulere og bevare livsgnist. ■

brlu@foa.dk

## Flyt identiteten med på plejehjem

Plejehjemmet Holmegårdsparken i Gentofte Kommune er i gang med et projekt om indflytning på plejehjem *Projekt Livsgnist. Bevar og/eller genantænd livsgnist. Flyt identiteten med på plejehjem.* Projektet er tværfagligt, og 200 af de 300 medarbejdere har indtil nu været igennem et uddannelsesforløb i blandt andet identitet og det at blive plejehjemsbeboer, kommunikation og den gode indflytning.

Der arbejdes ud fra Tom Kitwoods socialpsykologiske teori, Jane Veritys livsgnist-koncept og Jens Kofods forskning om det at blive plejehjemsbeboer. Livsgnist-projektet er økonomisk støttet af Indenrigs- og Socialministeriet. [www.holmegaardsparken.dk](http://www.holmegaardsparken.dk)

# Beboerne er som blomster

**Omsorg.** På plejehjemmet Holmegårdsparken bruger de blomstersymboler til at beskrive deres arbejde. Medarbejderne er gartnere, og beboerne er blomster. Når beboerne får den omsorg og pleje, de skal have, blomstrer de op.

Fru Loft sidder rank i kørestolen og kigger frem for sig. Sygehjælper *Kristina Rydal* sætter sig ved siden af, tager hendes hånd og forsøger at fange hendes blik. »Hvordan går det, fru Loft?« Den ældre kvinde besvarer håndtrykket og svarer stille: »Jo tak.« Der er ikke mange ord mellem dem, men fru Loft smiler lidt, og de fortsætter med at holde hånd.

Kristina Rydal er fagligt stolt af den udvikling, fru Loft har gennemlevet, siden hun kom til Holmegårdsparken i Gentofte Kommune for tre måneder siden.

Da fru Loft flyttede ind, var hun meget afkræftet og fik sonde-mad. Men da hun så de andre beboere spise, fik hun lyst til mad, og det er gået så godt fremad, at hun nu kan spise fuldkost.

»Beboerne er som blomster. Når de får den omsorg og pleje, de skal have, blomstrer de op,« fastslår Kristina Rydal.

## Arbejder med blomstermodellen

Det er ikke tilfældigt, at Kristina Rydal taler i blomsterbilleder. På Holmegårdsparken arbejder de med en blomstermodel, hvor blomsten symboliserer beboeren, potten er boligen/afdelingen, jorden er omgivelserne, og medarbejderne er gartnerne. Solen symboliserer den måde, gartneren er til stede i relation til



beboeren og fremmer beboerens velbefindende, og ukrudtet er relationer til beboeren, der ikke fremmer beboerens velbefindende.

## Tom Kitwoods teori

Blomstermodellen er inspireret af den engelske psykolog Tom Kitwood, der sammenligner menneskets fem grundlæggende psykologiske behov med en blomst med fem kronblade. Ifølge Kitwood har mennesket fem grundlæggende psykologiske behov:

**Blomstermodellen.** Mennesker har fem grundlæggende psykologiske behov, ifølge Tom Kitwood. Det er *trøst, identitet, beskæftigelse, inklusion og tilknytning – som de fem kronblade.*



# Tilfredse medarbejdere er kompetente

- ▶ • Trøst, som rummer betydningen ømhed, lindring af smerte og sorg samt tryghedsfølelsen ved at være tæt på et andet menneske. Hos mennesker med demens vil behovet for trøst være særligt stort.
- Identitet er at vide, hvem man er tanke- og følelsesmæssigt. Livshistorien er vigtig.
- Tilknytning. Mennesket er et socialt væsen, der etablerer følelsesmæssige bånd. Behovet for tilknytning varer ved hos mennesker med demens.
- Inklusion. Menneskets sociale natur er at være en del af gruppen. Hos mennesker med demens kan behovet for inklusion vise sig ved opmærksomhedssøgende adfærd, i tendenser til klamren eller i forskellige former for protest og sammenbrud.
- Beskæftigelse. At være beskæftiget betyder at være involveret i livsprocessen på en måde, som trækker på personens evner og kræfter.

Behovene overlapper hinanden, og ifølge Kitwood er det medarbejdernes opgave at hjælpe beboerne med at få opfyldt behovene. For eksempel vil en, der føler sig tryk i tilknytningen, være mere interesseret i beskæftigelse, der vil styrke identiteten, og her kommer det vigtige ind ved indflytningen, at det lykkes at få identiteten med.

## På en skala fra 5 til minus 5

For at tjekke, hvordan 'blomsten' trives, bruger Holmegårdsparken det, de kalder et blomsterbarometer, som går fra 5, hvor blomsten/beboeren stortrives, til minus 5, hvor blomsten hænger helt med hovedet.

Blomsterbarometeret bruges ved en supervision kort efter beboerens indflytning, hvor medarbejderne vurderer, hvor på skalaen, de mener, at beboeren befinder sig. Og med blomstersymbolerne jorden, ukrudtet og så videre taler man om, hvad der er problemet, og hvad der kan gøres. Konklusionen skrives i beboerens kardedex. ■

brlu@foa.dk



**Erfaringer.** »Vi har ikke opfundet nyt, men vi har omsat teorierne til praksis og bygget videre på de gode erfaringer, vi i forvejen havde om indflytninger,« siger psykolog og projektleder Maria Wiechmann.

**Systematik.** Medarbejderne får uddannelse tværfagligt, og nye beboeres indflytning er sat i system.

»Vores tilgang er, at tilfredse medarbejdere er kompetente medarbejdere,« fastslår Connie Engelund, direktør for Holmegårdsparken i Gentofte Kommune.

Siden hun tiltrådte for syv år siden, har hun arbejdet på at gøre medarbejderne både kompetente og tilfredse. Der har været en stribe projekter, og i år er det indflytningen på plejehjem, der er fokus på.

»Spørgsmålet er jo, om man falder til eller falder af, når man flytter på plejehjem?«

Spørgsmålet er fundamentet for det uddannelsesprojekt, der er i gang, og hvor blandt andre den dansk-australske initiativtager til livsgnist-konceptet, Jane Verity, har undervist.

»Det er en hårfin balance, for på den ene side skal man ikke overrule beboerens ressourcer, det er misforstået omsorg, og på den anden side skal beboeren ikke have negative oplevelser af manglende omsorg,« siger Connie Engelund.

## Vi kan og vi har tid

Inden for ældreplejen er udsagnene »Det kan vi ikke,« og »Det har vi ikke tid til« ofte hørt. Men på Holmegårdsparken er holdningen en anden:

»Vi havde en beboer, der gerne ville stryge. Automatsvaret ville være: Det har vi ikke tid til. Men hvorfor egentlig ikke? Hvis det nu betød noget for hendes identitet. Det er et spørgsmål om, hvordan vi bruger tiden, og jeg vil hellere bruge en time på en beboer end to timer på en utilfreds pårørende. Vi skal vende: det kan vi ikke, til det kan vi,« opfordrer hun.

Hjemmebesøgene før indflytningen tager også tid,

men den tid ser Connie Engelund som en god investering, fordi det er vigtigt at understøtte identiteten ved overgangen fra hjem til plejehjem.



#### Det nye er sammenhængen

Stolt viser Connie Engelund og projektleder Maria Wiechmann den helt nyudviklede tjekliste for indflytning frem.

»Der er mange andre, der arbejder med livshistorier.

Og vi er heller ikke de første, der tager på hjemmebesøg før indflytningen på plejehjem, men det nye er, at vi arbejder systematisk med det ud fra en faglig vinkel. Vi tematiserer og bygger oven på som et løg i flere lag. Det nye er også, at vi arbejder tværfagligt. Køkkenmedarbejderne har også været på kursus, og inden for den første uge efter den nye beboers indflytning kommer en fra køkkenet på besøg hos den nye beboer med et gavekort til cafeen.«

»Vores projekt har styrket kommunikationen, processen omkring indflytning er blevet systematiseret, og mit indtryk er, at medarbejderne har taget godt imod det,« siger Maria Wiechmann. ■

#### Medarbejdernes input.

»Den gode indflytning er systematiseret på baggrund af det, kontaktpersonen har givet af input,« siger direktør Connie Engelund.



**Kommunikation.** Kristina Rydal tager fru Loft's hånd, forsøger at fange hendes blik og bøjer sig let mod hende under samtalen. Medarbejderne på Holmegårdsparken har fået undervisning i kommunikation som del af livsgnist-projektet.

## Gode råd om kommunikation

Ord udgør kun 7 procent af det samlede budskab. Tonefald og kropssprog er de 93 procent, der forstærker og understreger budskabet. Psykolog Maria Wiechmann fra Holmegårdsparken anbefaler:

- Hold øjenkontakt, mens du taler
- Lad dit ansigtsudtryk afspejle det, du føler
- Brug dit kropssprog til at understrege budskabet
- Brug et oprigtigt tonefald.

### Jane Verity og livsgnist

Jane Verity er danskfødt australier, grundlægger af rådgivningscentret *Dementia Care Australia* og ophavskvinde til livsgnist-konceptet, der går ud på at skabe en berigende pleje- og omsorgskultur.

Hendes budskab er, at det er muligt at genantænde livsgnist i mennesker med demens og følelsesmæssigt berige livet for mennesker med demens, for plejepersonale og for pårørende.

[www.dementiacareaustralia.com](http://www.dementiacareaustralia.com)



**Kontakt.** Håndtryk bruges meget ved samtaler, fordi det giver nærhed og kontakt til beboere, der ikke har så meget sprog.

brlu@foa.dk



# Få nu gang i opgavedelingen

Af **Karen Stæhr**

**I forbindelse med** Trepartsaftalen i 2007 nedsatte man en *task force* ledet af Sundhedsministeriet. Opgaven var enkelt sagt at få gang i opgavedelingen mellem faggrupperne.

Med i arbejdet var repræsentanter for de faglige organisationer, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner.

**Arbejdet er nu færdigt.** Det sidste møde blev afholdt 6. april 2010.

Sagt i denne snævre kreds er jeg ikke imponeret over task forcens resultater. Der gives ikke et konkret eller forpligtende resultat.

**Vi er gået ind i arbejdet** med det udgangspunkt, at det er vigtigt, at alle medarbejdere bruger alle deres kompetencer, kvalifikationer og talenter, når de er på arbejde. Mange af FOAs medlemmer mener, at de kan udføre langt flere opgaver, end de gør i dag. Det betyder et dårligt psykisk arbejdsmiljø, at man ikke benytter medarbejdernes kvalifikationer fuldt ud.

**Arbejdes der ikke med** systematisk og strategisk opgavedeling, sander arbejdspladsen til – og medarbejdernes ressourcer bruges ikke godt nok.

Der er alt for mange steder, hvor der ikke sker noget som helst. Vi har utallige eksempler på, at FOAs faggrupper ikke får mulighed for at udføre de opgaver, som de faktisk er uddannet til.

**Jeg mener,** at dagligdagen på arbejdspladserne viser, at det primært er mentale barrierer, der skal brydes ned hos ledelserne. På nogle arbejdspladser kan man sagtens finde ud af at bruge FOAs faggrupper fuldt ud. Andre steder oplever FOAs faggrupper, at jo tættere de kommer på aften/nat samt

weekend, jo mere stiger deres kompetencer – for så at falde igen, når de når mandag morgen.

**Det bestyrker mig i,** at det ikke er praktiske forhindringer, men holdninger, der er en forhindring.

De øverste ledelser må tage fat i de afdelingsledelser, der ikke har sat gang i opgavedelingen på områder, hvor andre har vist, at det er muligt. Så må lederne forklare, hvorfor de ikke gør det.

**Task forcens resultat** giver ingen hjælp til dette synspunkt og viser ikke vejen.

Nu har en række folketingspolitikere fået den vise idé, at Christiansborg kan blive nødsaget til at diktere opgavedeling – altså lovgive på området.

Det er ikke vejen frem.

**Vejen frem er talentfulde** ledelser, der ser, bruger og anerkender alle faggruppernes kompetencer og kvalifikationer.

Det kan kun gå for langsomt. ■

*Karen Stæhr er formand for Social- og Sundhedssektoren*

## sakset

### Regeringens sparekniv

»Jeg synes, det har voldsomme konsekvenser. Hvis man for eksempel ser på specialområdet for de voksenhandicappede, så kommer man til at skære ind, så de ikke får et særligt godt liv.«

*Henning Jensen Nyhuus (S), borgmester i Randers, i Jyllands-Posten*

### Dobbeltmoral

»Hvis den samme kommunaldirektør mener, at borgerne skal have mulighed for at sladre om hinanden, men samtidig ikke vil have, at de kommunalt ansatte sladrer om deres kolleger, så fremstår det unægtelig som dobbeltmoral.«

*Roger Buch, kommunalforsker, i B.T.*

### Forældreret

»Som forældre skal vi insistere på at være sammen med vores børn – også når de ikke gider.«

*Renée Toft Simonsen, psykolog og forfatter, i Ekstra Bladet*

### National sundhedstest

»Det burde være en grundregel, at et lands sundhed testes på, hvordan vi tager os af de svageste – de, der er i krise og dyb nød – og på, hvordan vi bevarer de svages værdighed – et parameter for, at vi har overskud, empati, medmenneskelighed, respekt og taknemmelighed over for de gamle.«

*Asbjørn Kleif, akupunktør og sygeplejerske, i Politiken*

# Bliv fan af THE SOSU'S

**Kampagne.** Sosu-uddannelserne lanceres for fuld musik i en ny kampagne, der skal give flere unge lyst til faget. Se musikvideoen, bliv fan på Facebook og deltag i konkurrencer.

Af **Britta Lundqvist**

Flere unge skal få lyst til uddannelsen som social- og sundhedshjælper og –assistent. Det er målet med den kampagne, som blev lanceret i april og kører de kommende måneder. Kampagnen hedder *Lidt klogere på virkeligheden*, og den skal give sosu-uddannelserne et bedre og mere ungt image. Det sker blandt andet med en musikvideo, en Facebook-gruppe, plakater, t-shirts og fire dokumentarfilm, der senere bliver vist på DR1. Filmene viser de områder, man kan arbejde inden for som sosu'er: Hjemmepleje, plejehjem, hospital og psykiatri.

## Brug for arbejdskraft

I fremtiden vil der mangle uddannet arbejdskraft, og FOA og Kommunernes Landsforening er fælles om kampagnen, der økonomisk er støttet med penge fra Trepartsaftalen fra 2007, hvor det blev aftalt at styrke rekrutteringen til blandt andet sosu-området.

Lige i den aktuelle situation, hvor kommuner og hospitaler fyrer folk, runger kravet om flere hænder ikke så højt. Men alle prognoser for befolkningens alderssammensætning og den omstændighed, at mange sosu'er går på pension i de kommende år, peger på, at det er nu, der skal gøres en indsats for at rekruttere flere til faget.

## Unge til unge

»Det er helt afgørende for vores velfærdssamfund, at vi allerede nu får de unge gjort interesseret i fagene i social- og

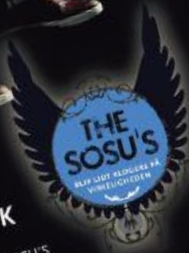
sundhedssektoren. Og vi tror, at de unge, der allerede er i gang med uddannelserne, er de bedste til at fortælle andre unge om faget,« siger *Nanna Højlund*, forbundssekretær og uddannelsesansvarlig i FOA. ■

[www.godtjob.dk](http://www.godtjob.dk)  
[www.foa.dk](http://www.foa.dk)



HVIS DU HAR STYR PÅ MENNESKER,  
SÅ TJEK THE SOSU'S FANSIDE PÅ FACEBOOK

Se musikvideoen, læs om Social- og sundhedsuddannelsen og test dig selv på fansiden THE SOSU'S





# Sundhed til alle

**Livsstil.** Det handler om vaner. Sunde som usunde, og de usunde æder sig stille og roligt ind på vores hverdag. Det dokumenterede professor Bente Klarlund Pedersen fra Rigshospitalet med opsigtsvækkende eksempler på Social- og Sundhedssektorens faggruppelandsmøde.

Af **Anni Heiberg**  
Foto: **Niels Åge Skovbo**

Et enkelt bolsje og 500 skridt mindre om dagen, og du er ti kilo tungere om ti år. Eller hvad med 14 dages slapperferie, som giver dig farligt fedt på de indre organer?

På Social- og Sundhedssektorens faggruppelandsmøde i Århus kom professor *Bente Klarlund Pedersen* med dødsensalvorlige eksempler på, hvordan små ting på sigt kan tage livet af os. Livsstilssygdomme er tidens store dræber, og små forskydninger i hverdagen gør en stor forskel. Rulletrapper, fjernbetjening og colaflasker størrelse XL er ikke bare et gode.

## **Motion gør en forskel**

Det gjorde især indtryk, da Bente Klarlund Pedersen viste, hvordan fedmen havde bredt sig som en epidemi i USA. Og billeder af to midaldrende brødre ramte også plet. Begge var tydeligt overvægtige, men den ene var sund og rask, mens den anden døjede med livsstilssygdomme. Den ene bror dyrkede motion og var dermed væsentlig sundere, end han så ud.

## **Alle skal bevæge sig**

Der var ingen løftede pegefingre fra sundhedsprofessoren, men mange eksempler på hvor lidt der skal til for at give sundheden en vitaminindsprøjtning.

»Man skal bevæge sig, ligegyldigt hvad man vejer. Vi anbefaler 10.000 skridt om dagen, men det er muligt at passe sit arbejde og kun gå 1.-2.000 skridt om dagen. Mange små bevægelser forsvinder fra vores hverdag, og inaktivitet giver fedt mellem de indre organer.«

Bente Klarlund Pedersen fortalte, at inaktivitet nedsætter evnen til at fokusere og huske. Modsat nedsætter 30 minutters daglig gang risikoen for livsstilssygdomme med 30 procent.

## **Fokus på sundhed**

Bente Klarlund Pedersens konkrete og vel-dokumenterede oplæg faldt i medlemmer-

# Hvad kan du gøre for at forbedre sundheden?

**Nøglepersoner.** Social- og sundhedspersonalet er nøglepersoner i svage borgeres sundhed, og der var masser af konkret input fra professor Bente Klarlund Pedersen.

nes smag. På spørgsmålet om, hvad sektoren kan gøre for at fremme arbejdet med sundhed, ønskede mange af deltagerne på faggruppelandsmødet, at flere FOA-medlemmer fik lov at høre professorens klare budskab. Chris McDonald ville også være velkommen. Flere temadage, kurser og efteruddannelse med fokus på sundhed, og mere fokus på emnet i FOAs fagblad, lød forslagene. ■

heiberg@reportagegruppen.dk

## Sundheds-tip

Gruppearbejdet på faggruppelandsmødet gav mange konkrete bud på, hvordan medarbejdere kan forbedre borgernes sundhed. Det handler om øget bevidsthed i hverdagen. Her er nogle af de mange forslag:

- Mindre tallerkner og mindre portioner betyder, at man spiser mindre.
- Hold hænderne på ryggen og hjælp borgeren til selvhjælp.
- Lav sjove aktiviteter som dans, wii, musik og sang.
- Flyt maden længere væk, så borgeren skal bevæge sig mere.
- Tænk over hvilke drikkevarer, der tilbydes.
- Kom frugt i ymeren.
- Kør borgeren til fitness.
- Mindre sukker i kaffen.



**Birthe Skinnerup**, social- og sundhedsassistent, hjemmeplejen i Varde:

Vi skal tænke over de daglige vaner hos borgerne. Det nytter ikke, at der kommer en terapeut og laver hjemmetræning, hvis vi gør det hele for borgeren.»



**Tove Villadsen**, plejehjemsassistent, demensplejehjemmet Sct. Kjeldsgården, Viborg:

»Vi laver alt for kortsigtede løsninger i plejen af borgerne. Vi burde tilbyde gåture. Motion og frisk luft burde være en del af den daglige pleje. Men vi har ikke tid og giver d-vitaminer i stedet.«





»Når jeg siger det, så kan de psykisk syge godt have en klar forventning om, at vi finder pengene.«

TIDLIGERE SUNDHEDSMINISTER JAKOB AXEL NIELSEN,  
DA REGIONERNES VISION OM EN PSYKIATRI I VERDENSKLASSE SÅ DAGENS LYS

I juli 2009 stod i alt 4.525 voksne patienter på venteliste til psykiatrisk behandling/undersøgelse – de 1.456 havde ventet i mere end to måneder. For børn og unge er tallene 2.620 og 1.063.

KILDE: DANSKE REGIONER

# Psykiatrien sorteper

**Nedskæringer.** På trods af ministerløfter i 2009 om en bedre psykiatri på landets sygehuse, kommer patienterne til at kigge længere efter både sengepladser og medarbejdere. Tre regioner skal skære drastisk ned. To har allerede sendt fyresedler ud – en tredje står til at lukke 52 sengepladser.

Af **Maj Dahl-Rasmussen**

Da regionerne sendte deres udspil om *En psykiatri i verdensklasse* på gaden i maj 2009, bifaldt daværende sundhedsminister *Jakob Axel Nielsen* planen. Han lovede tilmed, at nu – endelig – skulle psykiatriens efterslæb i forhold til det øvrige sygehusvæsen indhentes. Og ministeren slog det fast med ordene:

»Når jeg siger det, så kan de psykisk syge godt have en klar forventning om, at vi finder pengene.«

Sådan så landet ud for et år siden. På trods af de fine ord, fandt sundhedsministeren ikke nogen ekstra penge på finansloven til psykiatrien. Han fik dog dirigeret flere satspuljemidler over til området.

## Ekstra penge til ekstra tilbud

Men penge fra satspuljerne kan kun bruges til projekter, kampagner, oplysning og andre ting, som ligger ud over den almindelige drift. Midlerne kan derfor ikke gå til at ansætte flere medarbejdere til at tage sig af de stadigt dårligere patienter på landets sygehuse – dårligere, fordi der efterhånden

er så få sengepladser tilbage, at det kun er de allerdårligste psykisk syge, som får lov til at optage en seng på landets sygehuse. Pengene er med andre ord øremærkede til ekstra tilbud – og derfor ændrer de ikke den indlagte patients dagligdag.

Virkeligheden er, at psykiatrien endnu ikke har oplevet det markante, blivende løft, som den daværende minister stillede i udsigt. Faktisk bliver forholdene kun værre i den nære fremtid, for regionernes dår-

lige økonomi kommer også til at gå ud over psykiatrien.

## Regionerne regulerer ned

Lige nu står tre af landets fem regioner til at skulle levere behandling til landets psykisk syge for væsentligt færre penge end i 2009.

- Region Hovedstaden skal spare i alt 28 millioner i år og næste år på deres psykiatribudget.

- Region Syddanmark skal klare sig for 23 millioner mindre fremover sammenlignet med 2009.

- I Region Sjælland hævler de 16 millioner af dette års budget – og 40 af budgettet for 2011.

Dermed er der langt til regionernes otte flotte visioner i udspillet *En psykiatri i verdensklasse*.

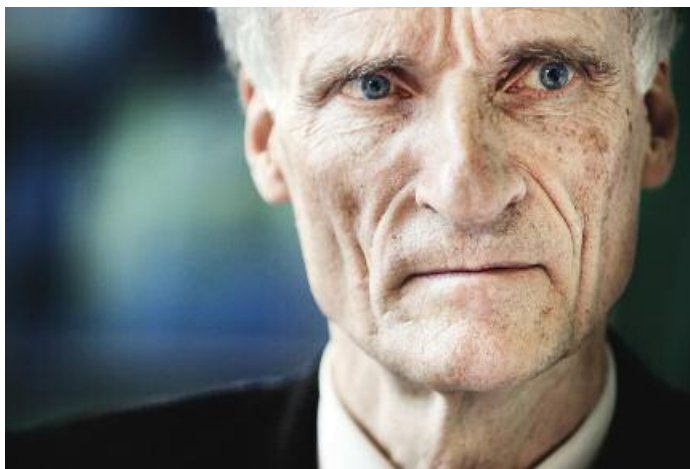


FOTO: SCANPIX

**Tavs.** Sundhedsminister Bertel Haarder er tavs, når talen falder på de brudte løfter.

»Jeg er dybt bekymret over, at det kan blive svært at blive indlagt, og at den behandling, patienterne får, er af ringere kvalitet, end den hidtil har været.«

KAREN THOMSEN, KREDSFORMAND FOR FORENINGEN SIND OG TIDLIGERE PSYKIATRIDIREKTØR I FYNS AMT, TIL TVFYN



Gennem de seneste 13 år er antallet af dødsfald blandt psykisk syge tredoblet – fra 933 i 1995 til 3.154 i 2008.

KILDE: DANSKE REGIONER

# igen

## En psykiatri i verdensklasse

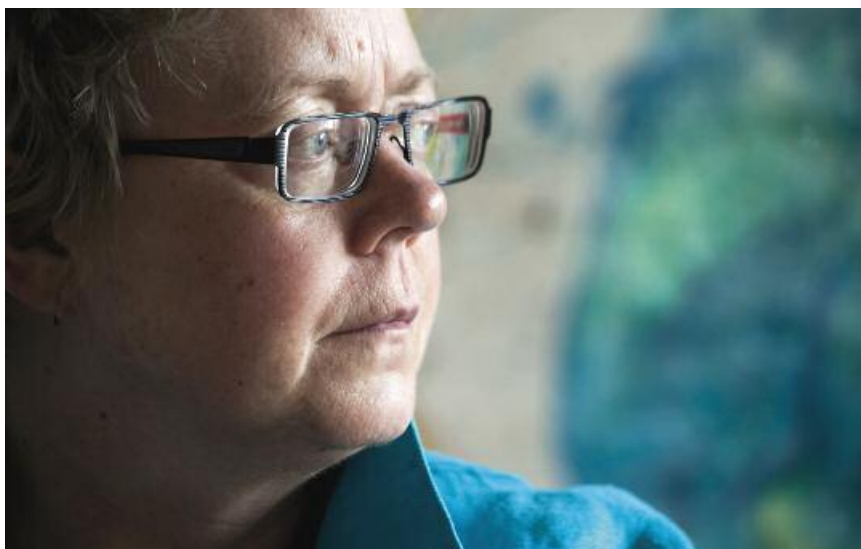
- Vi vil skabe øget viden og forståelse for psykisk sygdom.
- Vi vil være bedre til at forebygge psykisk sygdom.
- Vi vil behandle alle med behov for specialiseret psykiatrisk hjælp.
- Vi vil helbrede flere.
- Vi vil gøre psykiatrien mere tilgængelig.
- Vi vil mindske overdødeligheden blandt mennesker med psykisk sygdom.
- Vi vil have den nødvendige teknologi og velfungerende fysiske rammer.
- Vi vil have hænder nok og bruge dem bedst muligt.

KILDE: DANSKE REGIONER: EN PSYKIATRI I VERDENSKLASSE, 2009

Det faktum ville vi meget gerne have fået sundhedsminister Bertel Haarder til at forholde sig til, men ministeren har desværre ikke haft tid eller lyst til at svare på de spørgsmål, *fag og arbejde* gerne ville have stillet.

Vil Bertel Haarder som ny sundhedsminister følge op på de løfter, hans forgænger gav? Eller skal de psykiatriske patienter og deres pårørende se langt efter den lovede psykiatri i verdensklasse ...?

mdar@foa.dk



## Psykiatriske patienter rammes af nedskæringer

**Utrygt.** 17 medarbejdere er indtil videre fyret som følge af, at psykiatrien på Odense Universitetshospital skal skære ned med ti procent. Den besked gør Lisbet Kühn og mange andre patienter voldsomt utrygge.

Af **Maj Dahl-Rasmussen**  
Foto: **Heidi Lundsgaard**

Lisbet Kühn er lige blevet udskrevet fra psykiatrisk afdeling på Odense Universitetshospital (OUH).

»I januar var jeg så deprimeret, at lægerne mente, jeg var selvmordstruet,« forklarer Lisbet. »Derfor blev jeg indlagt.«

Selv om Lisbet har fået det så godt,

at hun er blevet udskrevet, føler hun sig stadig skrøbelig.

»Jeg skal fortsætte min behandling på sygehuset med samtaler og medicin. Men nu, hvor en masse medarbejdere er blevet sagt op, bliver jeg urolig. For kan jeg så komme til at tale med nogen, jeg kender? Og vil de have tid til at sætte sig ordentligt ind i mit forløb? Jeg er virkelig nervøs for, at jeg falder tilbage i depression.«

## »P502 – WE LOVE YOU. Du er vores andet hjem!«

SLAGORD FRA PATIENTDEMONSTRATION DEN 9. APRIL I ODENSE MOD LUKNINGEN AF EN PSYKIATRISK AFDELING FOR SPISEFORSTYRREDE



»Tilbuddene på afdeling P502 er grunden til, at jeg har det bedre i dag og snart kan udskrives. Sådan er det slet ikke på de andre afdelinger – dér er det bare opbevaring.«

LISBETH NIELSEN, DAGPATIENT PÅ P502

### ► Personalet vrisser

Lisbet var indlagt i to en halv måned, og i den periode var der stor forskel på, hvor travlt de ansatte havde. Det meste af tiden oplevede hun et nærværende personale, som havde tid til at være der for hende. Men der var også perioder, hvor medarbejderne havde så meget at se til, at hun af og til oplevede at blive talt hårdt til og fik følelsen af at være i vejen ...

»Når man er syg med depression, har man et utroligt lavt selvværd og har let ved at bebrejde sig selv alting – sådan havde jeg det også i starten. Hvis personalet så taler ned til en eller snerrer ad en, så forstærker det begge dele. Og så får man det kun værre af at være der,« forklarer Lisbet.

Hun husker, at hun på et tidspunkt bad en medarbejder på afdelingen om hjælp og fik et vrissent: »Det må du selv finde ud af!« som svar. Den slags situationer oplevede hun flere af i de travle perioder.

### Frygter flere selvmord

Derfor er Lisbet bekymret for, hvordan det fremover bliver at være indlagt på de psykiatriske afdelinger på OUH, nu hvor de fyrer medarbejdere for at spare hele ti procent på budgettet.

»Som selvmordstruet har man virkelig brug for nærværende og forstående personale. Så jeg frygter, at der ikke bliver tid nok til at støtte op om patienterne. Og så kan en af følgerne blive, at flere af de indlagte forsøger at begå selvmord.« ■

mdar@foa.dk

# Spisepigerne

**Nødråb.** Nedskæringer på Odense Universitetshospital betyder, at et særligt afsnit for unge med spiseforstyrrelser bliver lukket. Det fik de unge til at gå på gaden og demonstrere for at bevare 'deres andet hjem'.

Af **Maj Dahl-Rasmussen**

Foto: **Heidi Lundsgaard**

Samtlige psykiatriske afdelinger på OUH kommer til at mærke nedskæringerne. Men én afdeling bliver helt opløst, nemlig den, som tager sig af unge med spiseforstyrrelser og personlighedsforstyrrelser.

Afdelingen har eksisteret siden maj 2008. Den har mange forskellige og utraditionelle tilbud til de unge – blandt andet rollespil, hvor de øver sig i at sige til og fra i forskellige situationer. Lige præcis den slags har de unge patienter på afdelingen typisk rigtig meget glæde af. Men for fremtiden vil de blive indlagt på en af de andre afdelinger uden de tilbud.

### Lukning giver utryghed

Beskeden om lukningen har rystet de unge på afdeling P502. *Nikita Alberg Hansen* er én af dem. Hun har været



indlagt på afdelingen i tre måneder i efteråret og kommer der stadig som dagpatient fire gange om ugen.

»Jeg er meget utryk ved tanken om, at jeg nu bliver overflyttet til en afdeling for skizofrene. Jeg frygter, at jeg ikke får de samtaler og den hjælp, jeg har brug for.«



»Jeg er virkelig nervøs for, at jeg falder tilbage i depression, nu hvor der bliver mindre personale.«

LISBET KÜHN, SOM VAR SELVMORDSTRUET, DA HUN BLEV  
INDLAGT PÅ SYGEHUSET I ODENSE

Fra år 2000 til 2008 steg psykiatriens budget med 7,7 procent. Det øvrige hospitalsvæsen steg med 33,2 procent i samme periode.

KILDE: DANSKE REGIONER

# til kamp



Utrygheden handler både om, hvorvidt der vil være nok tid til hende – og om, at hun skal møde medarbejdere og patienter, som hun ikke kender.

»Jeg er inde i en god periode nu. Men den har jo ikke varet så længe, så jeg er meget nervøs for at få tilbagefald – rigtig meget!«

## P502 – WE LOVE YOU!

Utrygheden deler Nikita med de andre patienter fra afdeling P502. Så da hun fik ideen til at arrangere en demonstration, fik hun stor opbakning. Afdelingen lå derfor nærmest øde for patienter, den fredag i april de i flok vandrede fra P502 til Odense Rådhus, Flakhaven, med bannere og slagord.

Undervejs rungede slagordene i Odenses gader fra de ellers forsagte piger:

»Bedre velfærd nu! Stop nedskæringerne! Vi vil ikke finde os i mer'!«

Et enkelt hjertesuk blev det også til:

»P502 – WE LOVE YOU. Du er vores andet hjem!« ■

mdar@foa.dk



# SÅDAN FÅR DU ARBEJDS I TOP

**Arbejdsglad.** Hvordan føles dit vækkeur om morgenen? Er det som en kødhammer i nakken, eller kan du høre englene synge, når det vækker dig til en ny arbejdsdag? På de følgende sider ser vi nærmere på, hvad der kan give et sjovere og gladere arbejdsliv. Vi kikker på, hvad der udtørre kilderne til arbejdsglæde – og hvad der kan åbne dem igen.

# GLÆDEN

**Næring.** Arbejdsglæden får ikke altid det nødvendige skud næring i hverdagen. Men så kan man jo bare bestemme sig til at være glad alligevel.



# MAN KAN ALTID FYRE EN GLAD AF

Af **Finn Danielsen**  
Foto: **Søren Holm**  
Illustration:  
**Cato Thau Jensen**

*Anette Samuelsen* er social- og sundhedshjælper, og hun er glad for sit arbejde. Det har hun nemlig bestemt sig til at være. Anette vil ikke falde i den offerrolle, som let byder sig til, når rammerne for arbejdet kunne være bedre. Hun ser det som en udfordring at fravriste selv problemerne og frustrationerne et bidrag til den arbejdsglæde, hun på forhånd har bestemt sig for.

»Lige meget hvad, så vil jeg være glad. Men man skal være bevidst om det, ellers går det ikke,« siger Anette.

## **Smittende humør**

Anette er 42 år og har 10 år på bagen som sosu-hjælper. Hun er tillidsrepræsentant og ansat på et plejecenter i Risskov lidt uden for Århus. Hun arbejder

især med pleje af ældre, der har forskellige former for psykiske problemer.

»Jeg går ind til beboerne med bevidst smittende godt humør. Det betyder meget at vise overskud,« mener hun. På samme måde vil hun også gerne bidrage til den gode stemning mellem kollegerne.

»Man kan da altid fyre en glad af,« siger hun.

## **Bånd til beboerne**

Anette går i gang med at hjælpe dagens første beboer, Grethe. Hun skal ud af sengen, hen til en rollator og ud på toilettet. Mens den ældre kvinde får klaret morgen-toilettet, sludrer hun med Anette om dagens hændelser og smånyt fra familien. Til sidst skal Grethes bukser trækkes op og lukkes.

»Træk maven ind,« opfordrer Anette. ▶



**Mit valg.** »Jeg vil være glad. Og jeg går ind til beboerne med godt humør,« siger Anette Samuelsen.



# SÅDAN OPLEVER JEG ARBEJDSGLÆDE



FOTOS: FINN DANIELSEN

**Pernille Jentsch, badeassistent**

»Jeg oplever arbejdsglæde, når jeg har indflydelse på mit arbejde og har mange forskellige opgaver i løbet af dagen. Beslutninger fra ledelsen, som jeg ikke er enig i, kan gøre mig i dårligt humør. Og det kan urimelig brok fra brugerne af svømmehallen også.«

**Katrine Haaning-Bengtson, hospitalsmedhjælper på sterilcentral**

»Anerkendelse fra kolleger og fra andre faggrupper giver mig arbejdsglæde. Gode kolleger og god stemning på arbejdspladsen er også vigtigt. Underbemanning og sure ledere trækker i den modsatte retning. Men det er gudskelov sjældent.«

»Det kan jeg ikke,« svarer Grethe. »Det er flomme det hele.« De griner begge to.

Anettes bånd til beboerne knyttes gennem hendes kendskab til deres stærke og svage, gode og dårlige sider. Det betyder meget for hendes arbejdsglæde, fortæller hun. Så kan hun nemlig se, hvordan de reagerer på hende. Det er vigtigt for Anette, at beboerne oplever hende som den person, hun er, og at hun kan bruge netop de kompetencer, som er hendes.

**De små mål**

Næste beboer hedder også Grethe og er meget svag på grund af fremskreden Parkinsons sygdom. Anette taler meget langsomt til hende, mens hun forklarer, hvad hun gør:

»Så rører jeg ved din venstre fod. Så får du langbukserne på.« Grethe ligger stift på sengen, blinker lidt og siger et spagt »ja« indimellem. »Er du kilden?« spørger Anette og får en kort, svag latter som svar.

Når det er svært at komme i umiddelbar kontakt, får Anette ikke rigtig noget tilbage. Men så opstiller hun små mål, så hun på lidt længere sigt kan se, at de når noget sammen. Arbejdsglæden må ikke køre i tomgear.

**Tid til flødeskum**

'Flødeskummet' kalder Anette og kollegerne de opgaver, der får arbejdsglæden til at stige som et termometer under en hedebløge. Det er dem, der ligger ud over de obli-



**Hyggeludder.** Social- og sundhedshjælper Anette Samuelsen og Kirstine Bruun, kaldet Sussi, giver hinanden en gang røg.

gatoriske *skal*-opgaver, som fremgår af plejeplanerne. *Kan*-opgaverne nærer også det gode humør hos beboerne. Men det kniber med tiden til dem.

Anette er gået ind hos *Kirstine Bruun*, kaldet Sussi. Anette omspænder Sussi med et stykke stof, et 'sejl', så en loflift kan flytte hende fra seng til kørestol. Men Anette må tilkalde hjælp fra en kollega, der lader vente længe på sig. Det gør Sussi nervøs.

»Ventetiden går jo fra den tid, hvor vi skal hygge os,« siger hun og ser bekymret på Anette.

Lidt senere sidder de dog begge bænket ved et bord. Sussi får ild på en cerut, og Anette tænder en cigaret. Der skal ryges og snakkes. Og det bliver der. De udveksler historier fra fælles udflugter og griner meget. De når rundt om et par fælles bekendte, og verdenssituationen får også lige et par ord med på vejen. Imens røgtågerne fylder rummet.

»Tak for snakken,« siger Sussi og smiler stort, da Anette må videre.

### Sund fornuft styrer

Anette mener, at hygge-sludderen med Sussi burde være en *skal*-opgave. For den opfylder et stort behov hos Sussi. Men også for Anette. Her blomstrer arbejdsglæden i fuldt flor.

»Vi tager den stund,« siger Anette, »for den skal der være plads til.«

Indimellem kan det være nødvendigt at bøje reglerne, hvis de ikke lige passer med beboernes behov. Men det sker 'med sund fornuft', det vil sige ud fra faglige vurderinger.

»Hvis en regel står i vejen for den bedste behandling af beboeren, så må værdierne styre,« fastslår Anette. ■

fida@foa.dk



**God morgen.** Anette Samuelsen sludrer med beboeren, mens hun hjælper hende op.



### Flemming Dam, rådhusbetjent

»Det giver et godt bidrag til min arbejdsglæde, at jeg ikke kender dagen, før den er slut. Jeg er problemløser på mange områder, og det giver som regel et smil som tak. Arbejdsglæden dykker på dage, hvor jeg skal hjælpe sagsbehandlere med borgere, der går amok.«



### Vibeke Njor, dagplejeleder

»Som leder styrker det min egen arbejdsglæde, når jeg kan skabe glade medarbejdere. Så jeg glæder mig over lavt sygefravær og dagplejere, der sprudler af energi og gå-på-mod. Det går ud over min arbejdsglæde, hvis vi går skævt af hinanden og ikke får taget fat på et problem med det samme.«

# SNAK DIG TIL ARBEJDS- GLÆDE

**Coaching** kan bruges til at lappe punkteret arbejdsglæde. Coaching er en samtale mellem to. Den ene spørger, den anden svarer og bliver klogere på sig selv.

Foto:  
**Jonas Ahlstrøm**

De sidder i sorte læderlænestole skråt over for hinanden ved et lavt bord, begge udstyret med en kop kaffe.

*Inge-Lise Pedersen*, 59 år, er dagplejer i Kolding Kommune. Hun har passet børn i 32 år, og det er et arbejde, hun er meget glad for. Men hun ved også, at der kan komme skår i arbejdsglæden. Som nu, hvor et problem nager og gnaver, og hun ikke rigtig kan få gjort noget ved det. Det problem skal *Christel Sonne Rasmussen*, coach, psykoterapeut og forfatter, hjælpe hende med at løse.

Christel Sonne Rasmussen starter med at spørge ind til Inge-Lises arbejdsglæde og til det, der kan true den. Inge-Lise kan se tilbage på et arbejdsliv uden de

## Coaching som personalegode

I Kolding Kommune må personalet selv betale, hvis de vil have coaching for at opnå større arbejdsglæde. Kommunen har ganske vist ansat tre psykologer, som kan coache kommunens ansatte, men det sker kun efter visitation fra lederen, og kun hvis der er et stort problem, oplyser kommunens HR-chef, Peter Nissen. I Morsø Kommune tilbydes coaching derimod som et personalegode, hvor personalet selv kan kontakte en af kommunens tre coaches og få tre gratis samtaler hvert andet år.



helt tunge problemer. Men på et tidspunkt havde hun en urimelig leder. Det tog virkelig på arbejdsglæden et stykke tid, fortæller hun. Men lige nu er stenen i skoen en forælder, der altid kommer for sent med sin dreng. Coachen nikker og kalder det et arbejds-punkt.

### Sludder eller sladder

Arbejdsglæde er en eftertragtet tilstand, som giver overskud, energi og handlekraft, mener Christel Sonne Rasmussen. Og den tilstand er målet for de mennesker, hun coacher. Hun har haft besøg af en del FOA-medlemmer. De fleste kommer, fordi de er stressede. Andre opsøger hende, fordi de føler sig låst eller sidder i et dilemma, de ikke kan løse.

For mange FOA-medlemmer er god ledelse vigtig for arbejdsglæden. De har brug for en tydelig og venlig leder, mener Christel Sonne Rasmussen. Andre væsentlige punkter er kulturen og kollegerne. Man skal kunne sludre med hinanden. Til gengæld er det vigtigt ikke at sladre, understreger coachen. Der er kun en enkelt vokal til forskel på ordene, men det er forskellen på arbejdsglæde og arbejdslede.

### Spørgsmål føder ideer

Inge-Lise har vendt og drejet sit problem med sig selv. Men hun kan ikke finde ud af, hvordan hun skal rejse det uden at blive uvenner med forælderen. Derfor sker



**Glæd dig.** »Hvordan kan du se på dit arbejde, som noget du kan glæde dig til? Det er en typisk indgang til coachingen,« fortæller coach Christel Sonne Rasmussen (tv.). Inge-Lise Pedersen fortæller, at hun normalt har arbejdsglæde, men gerne vil vende et problem med en forælder.

der ikke noget, og det går ud over Inge-Lises arbejdsglæde. For hun kan se, at drengen bliver ked af det, når han holdes ude fra den leg, de andre børn er begyndt på, før han kommer.

Coachen går i gang: Hvad har du indflydelse på? Hvad ville det ideelle være? Hvordan kan du motivere forælderen? Inge-Lise svarer beredvilligt, og efterhånden tager ideer form i hendes hoved.

»Det havde jeg ikke tænkt over, det fik du mig til,« siger hun flere gange. Og »Jeg er allerede lidt lettet.«

Så går de over til en flip-over, for ideerne skal skrives ned. »Mit mål er:« skriver Inge-Lise øverst på papiret. Nedenunder noterer hun alle de gevinster, opfyldelsen af målet vil betyde – for drengen vel at mærke. Det er ved at åbne morens øjne for den pris, han betaler, at Inge-Lise skal undgå en konfrontation mellem de to voksne.

### Man bliver taget alvorligt

Mennesker, der kommer til coaching, ved godt, hvad de vil, men får det aldrig gjort og bliver derfor sure på sig selv, fortæller Christel Sonne Rasmussen. Hun stiller spørgsmål og guider dem. Det er essensen af coaching. Coachen har nogle virkemidler, men den, der bliver coachet, skal selv afgøre, om hun kan bruge dem. Og selv sætte ord på det, der er brug for. Målet er at dæmpe den usikkerhed, der giver problemer, og i stedet skabe kontakt til noget gå-på-mod. Christel

Sonne Rasmussen mener, at coaching kan styrke arbejdsglæden, fordi den enkelte føler sig taget alvorligt. Dertil kommer oplevelsen af at gå ud af rummet med sin egen personlige handleplan. Så får man mod på arbejdet igen.

### Planen gennemføres

»Jeg er blevet klogere, det her skal prøves,« siger Inge-Lise opløftet, da coachingen er forbi. Inge-Lise skal renskrive noterne fra flip-overen og bruge dem under snakken med forælderen. Hun skal stille åbne spørgsmål til moren, som hun også vil byde på en kop kaffe. Inge-Lise har det ligesom Egon Olsen. Hun har en plan. Og den skal vise sig at være bedre end de fleste af hans.

Nogle dage senere kan Inge-Lise mærke arbejdsglæden risle igen. Snakken med moren er overstået. Det blev ikke til kaffe, for moren havde travlt. Men ellers gik alt som planlagt.

Det har Inge-Lise det rigtig godt med. For det var noget af en bakke, hun skulle over. »Moren er dygtig og skrap, og jeg er jo lidt fra flinkeskolen,« mener Inge-Lise Pedersen. Men snakken med arbejdsglæde-coachen var en stor hjælp.

»Hun var god til at tage fat i det, der kom frem, og få det sendt tilbage til mig.« ■

fida@foa.dk



# ARBEJDSGLÆDE ER DIT EGET ANSVAR

**Indefra.** Ledere, kolleger, miljø og konkrete opgaver har stor indflydelse på vores arbejdsglæde. Men det er i sidste ende dig, der bestemmer, om du vil være arbejdsglad.

»Efter parforhold og gode venner er arbejdsglæde det mest afgørende for livslykke,« slår han fast.

## Eget ansvar

Arbejdet fylder utrolig meget i vores liv, og når man bruger så meget tid på noget, så skal det være noget, der gør en glad, mener Kjerulf. Arbejdet er også en så vigtig del af vores identitet, at vi kan få egentlige kriser, hvis vi ikke har det godt med det.

Alexander Kjerulf har den holdning, at arbejdsglæde først og fremmest er den enkelte medarbejders eget ansvar. Det er en hård udmelding, indrømmer han, men sådan må det være, for vi har alle ansvaret for vores liv, også vores arbejdsliv.

»Lederen kan skabe rammer, hvor det er umuligt at være glad. Og lederen kan skabe rammer, hvor det er let at være glad. Men inden for de rammer er det mit ansvar, at jeg føler arbejdsglæde,« siger Alexander Kjerulf. Han mener, at det er vigtigt, at man er opmærksom på, hvad der udløser arbejdsglæde hos en selv. For mennesker er forskellige også på det punkt.

## Vigtig for livslykke

Det er vigtigt at skelne mellem det, der bare skal være i orden på arbejdspladsen, og så det, der for alvor rykker arbejdsglæden op i et højere gear, fortæller Alexander Kjerulf.

Arbejdsmiljøet skal for eksempel være så godt, at man ikke bliver syg af sit arbejde. Men man bliver ikke glad over ikke at blive syg. Man bliver heller ikke helt vild i varmen af jobsikkerhed, løn og pension.

**Motivation.** »Det er ikke tilfredshed, der får dig til at blive i jobbet, det er arbejdsglæde,« siger Alexander Kjerulf, leder af Projekt Arbejdsglæde.

Foto: **Mike Kollöffel**

Alexander Kjerulf synes, at arbejdsglæde er ret enkelt at definere.

»Du skal vågne op og glæde dig til at gå på arbejde. Og du skal gå glad hjem, mens du allerede glæder dig til at skulle på arbejde igen næste dag.«

Han har selv prøvet at mangle arbejdsglæde et helt år.

»At gå på arbejde og hade hvert sekund, det er noget af det værste, jeg har prøvet.«

Den oplevelse og en stigende indsigt i, hvad arbejdsglæde eller mangel på samme gør ved mennesker, fik Alexander Kjerulf, der har en baggrund i it-branchen, til at stifte *Projekt Arbejdsglæde*. Projektets formål er ifølge Kjerulf at få folk til at forstå, hvor meget det betyder for ens liv, at man kan lide sit arbejde.

## Fem veje til arbejds- glæde

### At grine i kor

Når du og kollegerne er klar over, hvor I kan mødes i et godt, fælles grin, glider hverdagen meget lettere.

### Dit eget ansvar

Du har selv et ansvar for din arbejdsglæde. Du kan simpelthen beslutte, at du vil være glad på arbejdet. Smil til din kollega og din borger, så får du et smil igen.

### Plads til lidt flødeskum

Der skal være tid til de opgaver, der ligger ud over de obligatoriske skal-opgaver. Det er ofte her, arbejdsglæden kan findes.

### Den oplarende samtale

En coach kan hjælpe dig med at finde ind til det, der giver dig glæde ved arbejdet. Nogle arbejdspladser tilbyder en coach.

Alle burde gøre det.

### Din faglige stolthed

Din oplevelse af, at du får lov til at bruge dine kompetencer, er afgørende for din faglige identitet og for din arbejdsglæde.

Arbejdsglæden får til gengæld et solidt løft, når følelsen af mening er stærk, når man oplever at sætte sine helt personlige spor og gøre en forskel. Eller når man får synlig anerkendelse for sit arbejde, når fagstoltheden trives, og når man arbejder i et stærkt fællesskab. Og så skal man huske at få batterierne genopladet, påpeger Alexander Kjerulf. Det kan ske under en kaffe-snak eller ved at få et godt grin sammen med kollegerne.

### Meningsfulde job

Det er helt forkert, når mange bilder sig ind, at den helt vilde arbejdsglæde kræver et kreativt job, en chefstilling eller en meget høj løn. Alexander Kjerulf mener, at mange af FOAs medlemmer har rigtig gode muligheder for at blive arbejdsglade, og på netop deres arbejdspladser betyder det meget at være det.

»Der er jo ufattelig meget mening i de job. Mange af fagene har vanvittig stor betydning, men de har fået lavstatus, og det kan simpelthen ikke være rigtigt.

Højere status vil betyde meget for arbejdsglæden.« ■

fida@fna.dk



# HUMOR SÆTTER FUL I ARBEJDSGLÆDEN

**Fællesskabs-humor.** Det er dejligt at grine sammen med andre. Men på arbejdspladsen skal alle være enige om humorens form og indhold, hvis den skal øge arbejdsglæden.



**Overskud.** »Når humoren fungerer for alle, skaber den overskud og arbejdsglæde,« siger Karen Marie Lillelund.

Smed et par sjove rim med dagens data til aften-vagten på plejehjemmet. Tag en grundig griner sammen, når hr. Petersen bliver for vrissen og urimelig. Byd op til kædedans i hospitalskøkkenet. Sving rengøringsvognen henover de snesjappede gulve, mens du leger, at du befinder dig på Tenerife i høj sol.

»Det lyder barnagtigt, og det er det også,« siger Karen Marie Lillelund, kommunikationskonsulent, bakkesangerinde, forfatter til et par bøger om humor på arbejdspladsen – og kvinden bag forslagene.

Hun mener, at humoren har det nogenlunde på de danske arbejdspladser, men så heller ikke mere.

»Vi er bange for at få humoren ind mellem alvoren. Når vi holder pause eller tager på persona-leudflugt, så skal vi have det skægt. Men vi tør ikke blande humoren sammen med det alvorlige – arbejdet.«

## Tre gode råd

- Skru op for venligheden
- Luk legen ind
- Åbn øjnene for de små ting

Kilde:

Karen Marie Lillelund, forfatter

### Skal fungere for alle

Medarbejderne skal finde ud af, hvad de har lyst til at grine ad. Sammen. For mennesker har ikke samme form for humor. Det, den ene brøler af grin over, snerper læberne hos den anden. Fællesskabs-humoren forudsætter, at de ansatte ved, hvor de kan mødes i et godt grin.

Humoren på arbejdspladsen skal boble fra en fælles forståelse af dens indhold og form. Det sker ikke, hvis nogen skal optræde og andre være publikum. Når humoren fungerer for alle, så skaber den overskud og bliver et værktøj til arbejdsglæde.

Og lederne skal gå forrest med en klar melding.

»Jeg kan simpelthen ikke forestille mig, at der kan være arbejdsglæde et sted, hvor man lægger låg på og siger, at her må ikke grines,« siger Karen Marie Lillelund. ■

fida@foa.dk

# Så kom regningen for krisen

**Den bebudede 0-vækst** i kommunerne i de kommende år forvandlede sig efter regeringens sidste seminar til 0-vækst i 2011 efterfulgt af krav om besparelser på i alt 10 milliarder i kommunerne og i staten i 2012 og 2013. Alene for kommunerne betyder det, at der skal nedlægges 8.000 stillinger frem til 2013.

Der er ikke mange danskere, der er i tvivl om, at vi har været igennem en finanskriser skabt af finansfolkernes vilde ridt gennem det sidste årti, og at vi nu befinder os i en økonomisk krise med stigende ledighed og nedgang i det private erhvervsliv.

**Til gengæld er der næppe mange**, som tror på, at vi skal gå til angreb på den offentligt finansierede velfærd og service for at betale regningen for krisen. Og det er virkelig en fanfare til angreb, når regeringen eksempelvis vil kræve, at kommunerne frem til 2013 sparer 4 milliarder kroner om året.

Det vil uvægerligt føre til betydelige besparelser på kommunernes tre store udgiftsposter: Børnepasning, folkeskole og ældrepleje, som samtidig er kommunernes kerneydelser i velfærden.

**Besparelserne bliver helt bizarre**, når man kigger på de kommende års behov for ældrepleje. Flere ældre vil kræve udvidelse af ældreplejen. FOAs beregninger viser, at vi i takt med, at de store årgange fra efterkrigstiden forlader arbejdsmarkedet, skal skaffe omkring 38.000 ansatte til at erstatte de mange FOA-medlemmer i ældreplejen, som forlader arbejdsmarkedet frem mod 2019. Samtidig skal vi skaffe omkring 29.000 nye ansatte, hvis vi skal kunne levere dagens serviceniveau i ældreplejen – uden kvalitetsforbedringer – til de flere ældre.

**Med sparekravene sender regeringen** kommunerne til søs på samme måde som Titanic med direkte kurs mod isbjerget.

Og det er virkelig en katastrofekurs, regeringen har udstukket. Skattestoppet skal fastholdes, så det offentlige får ikke yderligere indtægter til at imødegå fremtidens voldsomme udfordringer, og de kommunale kasser skal oven i købet lænses for 4 milliarder kr.

**Samtidig ligner det Ebberød Bank**, når regeringen i dag ser passivt til, mens regionerne i disse måneder må lade hundredvis af sygehusansatte gå ud ad den ene dør med en fyreseddel som tak for en gigantisk øgning af produktiviteten, for om to år at lukke andre ind ad en anden dør med et ansættelsesbevis i hånden – finansieret af blandt andet besparelserne i kommunerne.

Det er ganske enkelt hul i hovedet.

Der er tale om et angreb på velfærden, på brugerne af den offentlige sektors vilkår og ikke mindst på de offentligt ansattes arbejdsmiljø.

**Det må og skal FOA forholde sig til.** Derfor har vi inviteret alle de øvrige fagforbund med offentligt ansatte medlemmer til at være medarrangører af et fælles stormøde for lokale afdelinger og tillidsrepræsentanter 20. maj i Fredericia.

Er du tillidsrepræsentant så hold øje med postkassen og med [www.foa.dk](http://www.foa.dk), hvor vi snarest lægger mere om stormødet. Vi har brug for at diskutere denne situation med hinanden. ■

Dennis blogger på [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

*Dennis Kristensen*

**Dennis Kristensen**, forbundsformand

»Med sparekravene sender regeringen kommunerne til søs på samme måde som Titanic med direkte kurs mod isbjerget.«



Dialog med  
formanden på:  
[www.foa.dk/debat](http://www.foa.dk/debat)



# Safterne stiger

**Saftsuseme.** Det kommer ganske stille – og lige med ét. Mørket fortrænges. Luften fyldes med fuglesang. Haven dækkes af vintergæk og krokus, og musvitter flytter ind i det hule æbletræ, som forbereder sig på en snarlig fest i et slør af hvidt. Så er det, man får nyt mod, selvom snakken går om fyringer, nedskæringer, arbejdsløshed og tomme lommer. For nu stiger safterne. Nu bliver kroppen kåd. Tøjet må af, og den vinterblege hud må luftes i solen, mens bøgen folder de første spæde blade ud, og anemoner breder sig i skovbunden. For nu er det forår. Saftsuseme.

Af **Jette Rantorp**  
Foto: **Jørgen True**

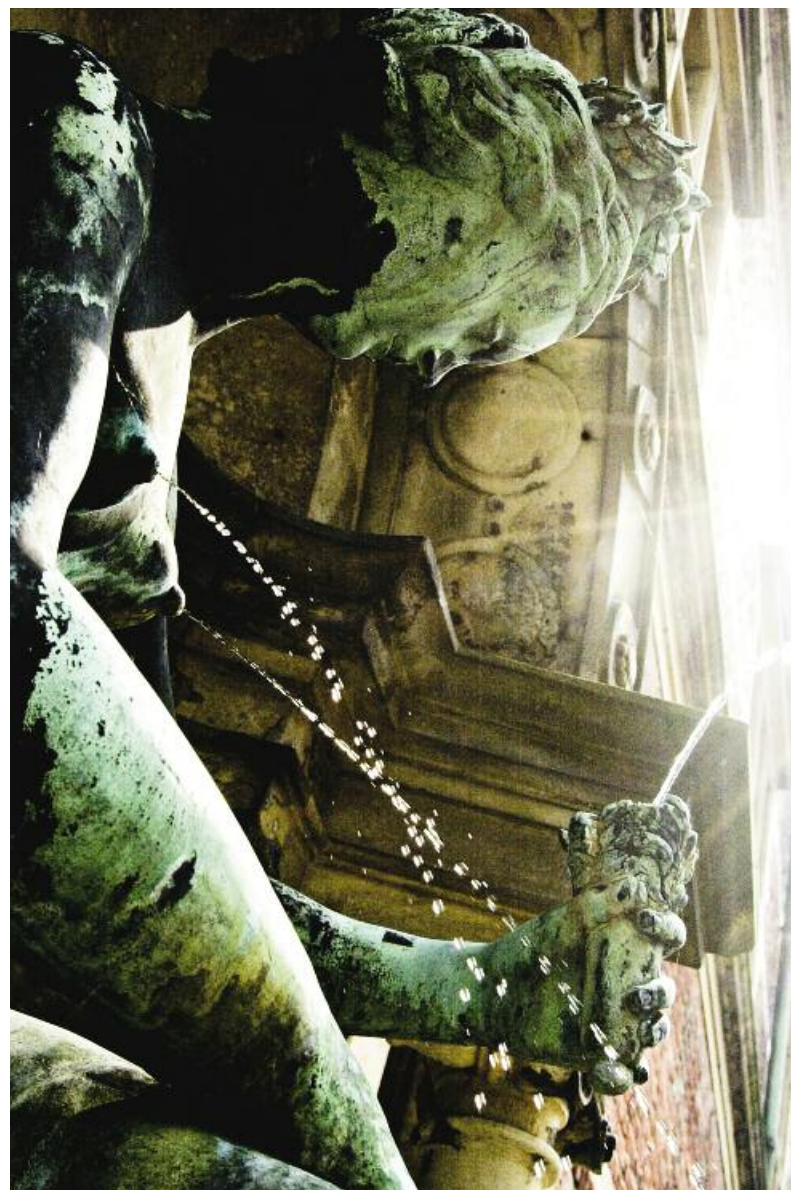






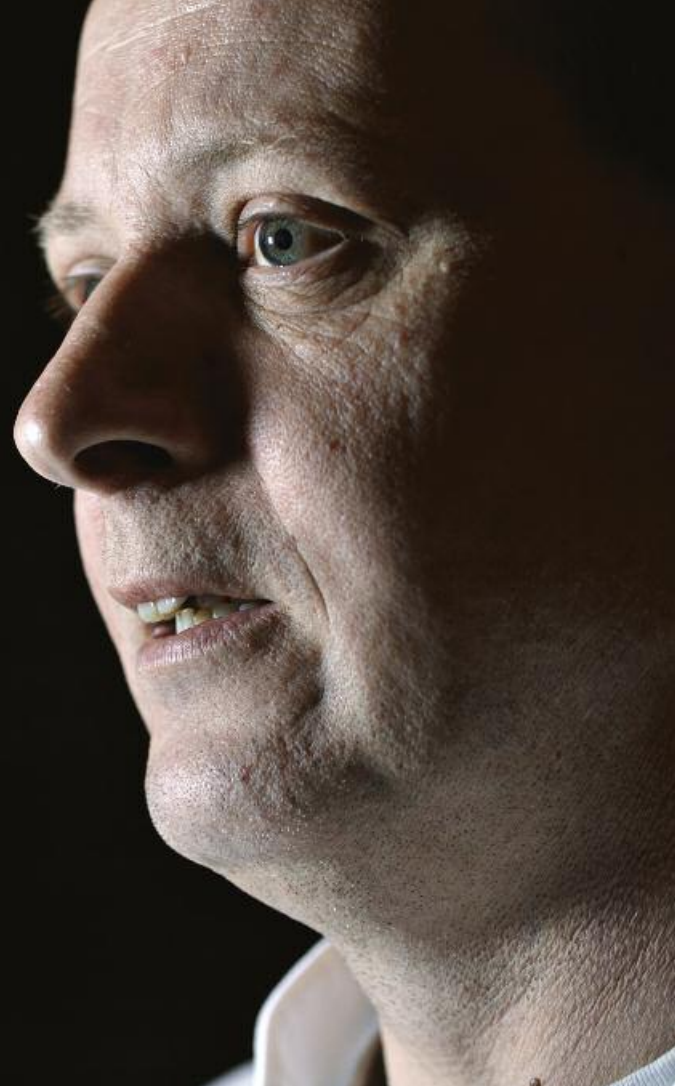
Det er forår. Alting klippes ned.  
Der beskæres i buskadser og budgetter.  
Slut med fordums fede ødselhed.  
Vi begynder at træne til skeletter.  
Jeg blir fem år ældre ved hvert  
indgreb i min pung.  
Men når forårssolen skinner,  
blir jeg ung!

BENNY ANDERSEN



# Sygehusets sorgpilot

**Pårørende-støtte.** Funktionsleder Michael Petersen er Århus Sygehus' første sorgpilot. Som leder af kapellerne har han stor erfaring i at støtte og hjælpe pårørende i sorg, men han manglede ord, når han skulle trøste børnene.



Af **Anni Heiberg**  
Foto: **Lars Aarø**

Det kan være livsbekræftende at beskæftige sig med døden. Det fornemmer man hurtigt, når man er i selskab med *Michael Petersen*. Funktionslederen ved kapellerne ved Århus Sygehus er tydeligvis drevet af

## Sådan bliver du sorgpilot

Instituttet Ilumia i Århus tilbyder en sorgpilot-uddannelse, der løber over et år og består af seks moduler af hver fire dages varighed. Den afsluttes med mundtlig og skriftlig eksamen. Mellem hvert modul skal deltagerne så vidt muligt afprøve teorierne i praksis. Læs mere om uddannelsen på [www.ilumia.dk](http://www.ilumia.dk)

stort engagement og stor arbejdsglæde i et job, mange rynker på næsen ad. At obducere og lægge døde i kister lyder ikke som et drømmejob. Det er det for Michael, ikke mindst fordi han og kollegerne får mange gode oplevelser i mødet med de pårørende.

Men der var en enkelt gruppe, Michael og kollegerne ikke havde det nemt med: Børnene. Ikke de døde, men de efterladte. Derfor har Michael Petersen taget en uddannelse som sorgpilot, og det har gjort arbejdet lettere.

»Det er hårdt, når vi står med små børn i sorg. Jo mere vi kan gøre for dem, jo bedre og vi *skal* gøre mere for dem,« understreger Michael Petersen.

### Så stod man der

Som nyuddannet sorgpilot har han fået den viden og de redskaber, han har savnet, og det nyder kollegerne også godt af.

»Vi arbejder hele tiden på, at pårørende

skal have en god oplevelse, når de kommer i kapellet. Vi bruger timer på at tale med dem, høre afdødes livshistorie og se billeder, og vi er normeret, så vi som regel har mulighed for det. Det er så vigtigt. Men børnene vidste vi ikke lige, hvordan vi skulle tackle,« fortæller Michael og fortsætter:

»Så stod man der og aede dem på hovedet. Det er svært at stå med de unger, og det er svært, når de er gået, og man ikke synes, man har hjulpet dem godt nok. Det har påvirket os alle sammen negativt, at vi ikke kunne gøre mere for børnene.«

### Første sorgpilot på sygehus

Michael Petersen er meget begejstret for den et-årige sorgpilot-uddannelse.

»Jeg tror, jeg er den første medarbejder på et sygehus herhjemme, der har fået uddannelsen. Vi er 52 sorgpiloter i Norden, 50 kvinder og 2 mænd. Det er en fantastisk uddannelse, men jeg har også

**Hjælp.** Som en del af sin uddannelse til sorgpilot lavede Michael Petersen en folder, der fortæller, hvor børn kan få hjælp, når de mister en, de har kær.



været en kritisk kursist. Jeg har læst en masse bøger, puha, men jeg har især forholdt mig til alle de oplevelser, jeg selv har haft i kapellet. Og det har været fantastisk at komme tilbage på arbejdet efter hvert modul og prøve tingene af i praksis.«

#### Vær ligefrem og ærlig

Michael Petersen har lært, at børn er ligefremme og ærlige, og det skal man også være over for dem.

»Vi skal tale ligeud og ærligt om tingene og inddrage børnene i det, der sker her. Det er en god idé at lade dem se den afdøde, lægge ting i kisten og være med til at skruer skrueene i. Det opfordrer vi næsten

altid til, med mindre afdøde er i dårlig stand.«

#### Får ros fra de pårørende

Et lille, blåt bord og to små stole i kapellets venteværelse er et synligt signal om, at der er sat fokus på børnenes behov. De små møbler ankom i går, og så snart Michael Petersen har fundet en sponsor, kommer der også en reol med bøger, der handler om børn i sorg. Selv har han lavet en lille folder som en af de skriftlige opga-

ver på uddannelsen. Folderen blev trykt og delt ud, før Michael overhovedet nåede at præsentere den til eksamen.

»Den øverste ledelse på sygehuset ønsker også, at de pårørende får den optimale behandling her. Det arbejder vi hele tiden på, og vi får meget ros fra både pårørende og bedemænd. Mange sender breve, blomster og vin, fordi de føler sig godt behandlet. Nu kan vi også hjælpe børnene,« siger Michael Petersen. ■

heiberg@reportagegruppen.dk

## Er du sosu-assistent eller -hjælper?

Find dit nye job på  
**sosu-job.dk**

Her får du overblik og  
målrettet jobsøgning

Ny jobportal, der samler alle ledige jobs  
til sosu-assistenters og -hjælperes på de  
offentlige sygehuse.



**midt**  
regionmidtjylland

**ti** REGION NORDJYLLAND

**H** Region Hovedstaden



REGION SJÆLLAND



# Penge og passion

**Livskvalitet.** Arbejdskvalitet og livskvalitet går hånd i hånd. Man kan ikke forbedre livskvaliteten for patienter og borgere uden først at forbedre livskvaliteten for de ansatte. I Los Angeles har man netop fejret de arbejdspladser, som har forstået dette budskab.

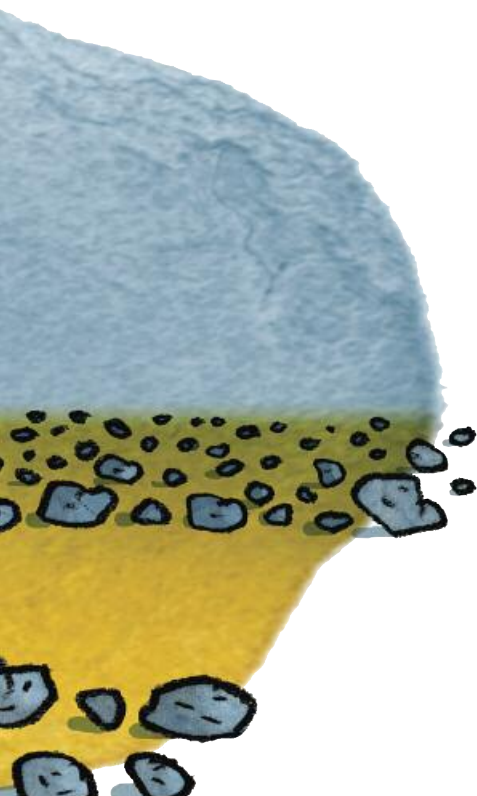
Af **Helle Hedegaard Hein**  
Illustration: **Gitte Skov**

**Denne måneds indspark** skrives fra den årlige *Great Place to Work*-konference, som afholdes af Great Place to Work Institute, der hvert år i samarbejde med tidskriftet *Fortune* udnævner de 100 bedste arbejdspladser i USA. På vej til Los Angeles, hvor dette års konference afholdes,

skulle jeg igennem de amerikanske immigrationsmyndigheders sædvanlige spørgsmål om, hvad formålet med min rejse var. Jeg fortalte velvilligt, at jeg skulle deltage i en konference. »Om hvad?«, lød det fra den uniformsklædte mand. »Om gode arbejdspladser og om, hvad der motiverer medarbejdere.« »Penge,« lød det tørt. »Altid penge! Ellers kan du intet: Du kan ikke få mad på bordet, tag over hovedet

eller råd til at have det sjovt i fritiden.« Mens manden stemplede ivrigt i mine papirer, kastede han sig ud i en længere redegørelse om, hvorfor penge var det eneste svar på, hvad der motiverer medarbejdere.

**Min umiddelbare tanke** var, at hvis manden vitterligt kun var motiveret af penge, så måtte hans arbejdsdag være meget lang



og kedelig og meget lidt motiverende. Køen bag mig voksede hastigt, så jeg opgav at fortsætte diskussionen. Men efter to dage i Los Angeles med indlæg fra nogle af de amerikanske arbejdspladser, som har fået plads på den eksklusive liste over

**»Gode ledere sørger for at fjerne irritationsmomenter og andre distraherende faktorer, der forhindrer medarbejderne i at gøre deres bedste.«**

HELLE HEDEGAARD HEIN

de 100 bedste arbejdspladser i USA, er der ingen tvivl om, hvad jeg burde have sagt til manden. En af hovedpointerne på konferencen er nemlig, at de arbejdspladser, hvor meningen med arbejdet kan isoleres til medarbejdernes løn og virksomhedens profit, er en arbejdsplads med store pro-

blemer. Ikke kun, fordi medarbejdernes trivsel lider, men fordi virksomhedens kunder lider. Udgangspunktet er den gyldne trekant: Når medarbejderne trives og har det godt, har kunderne det godt. Når kunderne har det godt, har virksomheden det godt.

**Men hvad er** det for faktorer, der skaber den bedste arbejdsplads? Og hvad kan det danske sundhedsvæsen lære af amerikanske organisationer i bestræbelserne på at skabe de bedste arbejdspladser ikke kun til glæde for medarbejderne, men også for borgerne? Blandt de mange inspirerende oplæg har især tre budskaber gået igen som en rød tråd:

- Man kan ikke skabe den bedste kvalitet og service for borgerne (eller kunderne) uden først at skabe den bedste arbejdsplads for de ansatte. Som lederen af et stort amerikansk hospital sagde: Man kan ikke forbedre livskvaliteten for patienter og borgere uden først at forbedre livskvaliteten for de ansatte. Men det er svært, for uanset om man er en privat eller en offentlig organisation, bliver man målt på bundlinjen og på nogle meget kvantitative data. Derfor har en del organisationer indført et parallelt regnskab, hvor de fører regnskab med medarbejdernes lykkeindeks som et nøgletal, der er mindst lige så vigtigt som bundlinjen.
- En god arbejdsplads forstår at inspirere, primært ved at formulere en meningsfyldt mission for arbejdet, som signalerer, at der er en højere mening med arbejdet, som ikke bare kan isoleres til en bundlinje. Et meningsfyldt arbejde skaber motiverede medarbejdere. Et godt dansk eksempel er Plejehjemmet Lotte, hvor arbejdet udspringer af mottoet: Vi tror på et liv før døden! Så enkelt og virkningsfuldt kan det gøres. Det efterlader næppe nogen medarbejder i tvivl om, at der er en højere mening med arbejdet, og at de hver især bidrager til at gøre en forskel.
- Gode ledere motiverer ikke deres medarbejdere. Gode ledere ansætter de rigtige

mennesker – dem, der er selv-motiverede – og så sørger de for at fjerne irritationsmomenter og andre distraherende faktorer, der forhindrer medarbejderne i at gøre deres bedste og lykkes med deres arbejde. Ledelsens funktion er ikke at gå bagest med en pisk i hånden, men at skabe rammer og ressourcer, hvor medarbejderne kan lede sig selv og fokusere på at gøre en forskel.

**Vores sundhedsvæsen** er fyldt med gode, flittige medarbejdere, som gerne vil bidrage og gøre en forskel. Det er derfor, de har søgt ind i de fag, de arbejder indenfor. Problemet er blot, at det danske sundhedsvæsen i alt for lang tid har været skruet sammen på en måde, der kan gøre det endog meget svært at holde fokus på den højere mening. I New Public Management-bevægelsens hellige navn er en ødelæggende flodbølge af kontrolskabende teknologier igennem de sidste årtier skyllet ind over sundhedsvæsenet og har fjernet fokus fra den kerneopgave, der er kilden til det meningsfulde arbejde og dermed til den største motivation.

**Samtidig trænger** ledelseskompetencerne i sundhedsvæsenet trods et stigende fokus på lederuddannelse og lederrekruttering stadig til et solidt løft. Der er brug for mange flere ledere med evne, vilje og mod til at træde i karakter og sætte sig selv i spil og på spil. Ledere, der tør udfordre rammerne og gå nye veje i forsøget på at fjerne forhindringerne for det meningsfulde arbejde for medarbejderne. Ellers er resultatet, at medarbejderne skal investere store mængder energi i at undgå, at den indre flamme slukkes – energi, som kunne omsættes til noget mere konstruktivt til glæde for medarbejderne og til glæde for patienter og borgere. Når man på et tidspunkt løber tør for energi, og flammen slukkes, står man måske en dag og siger med fast stemme, at penge er det eneste, der motiverer én. Og så har alle tabt. ■

*Helle Hedegaard Hein er cand.merc., ph.d., forskningsadjunkt ved Institut for Ledelse, Politik og Filosofi, Copenhagen Business School.*





# Hjælpen **pist væk**

**Hokus pokus.** Trods en nedslidt krop og livstruende sygdomme, vurderede Køge Kommune på 15 minutter, at Svend Erik Hansen sagtens kan klare sig uden den beskedne hjælp, han har fået siden 2006.

Af **Marianne Schjøtt Rohweder**  
Foto: **Jørgen True**

To kunstige hofter, et kunstigt knæ, to diskusprolaps, kræft i nyrer og prostata, fem blodpropper i hjertet og en blodprop i hjernen, der blandt andet har forstyrret balancen.

Det er ret indlysende, at pensionist *Svend Erik Hansen* havde brug for en håndsrekning fra velfærdssamfundet.

Køge Kommunes socialforvaltning var da heller ikke i tvivl i 2006, da den dengang 70-årige enlige pensionist fik tildelt halvanden times praktisk hjælp hver anden uge.

Men så truede lavvandet i kommunkassen, og i 2008 skar kommunen et kvarter af hjælpen. Den 23. januar 2010 kom kommunens visitator igen på besøg.

»Ud fra en såkaldt individuel vurdering af min funktionsevne fjernede visitatoren derefter med et snuptag de sidste minutter,« siger Svend Erik Hansen.

»Hun vurderede, at jeg nu mirakuløst var rask nok til at klare alt det praktiske selv.«

## **Køb en robotstøvsuger**

Svend Erik Hansen er blot én af de 240 borgere i Køge, der har mistet deres hjemmehjælp. Han har besvær med at bøje sig



frem, kan ikke gå ned på hug eller støtte på sit kunstige knæ. Den rengøring, han hjertens gerne selv klarede fuldstændigt alene, hvis han ellers kunne, begrænser sig derfor til de ting, han kan foretage stående, som for eksempel at vaske tøj og pudse vinduer. Støv og skidt i gulvhøjde har han ikke fysik til at få has på.

»Jeg har batterier af rengøringsmidler, støvsuger og gulvskrubbe og gør nu, hvad jeg kan for at glatte gulvene og holde støvet nede, men det er en simpel umulighed,«

Visitatoren afsluttede det brev, hvor Svend Erik Hansen fik afslag på hjemmehjælp, med et forslag om at købe en robotstøvsuger og en liste over private hjemmeservicefirmaer.

»Alt for dyre løsninger for en pensionist, og i øvrigt ville en robotstøvsuger heller ikke kunne klare hverken dørtrin, trapper eller krinkelkroge.«

### Et spark til de svageste

Selvom helbredet svigter, skal der en del til at bringe Svend Erik ud af fatning. Han har en herlig galgenhumor og et lyst sind.

»Jeg forsøger at holde humøret oppe, for der er ingen ide i at sætte sig hen i et hjørne og begræde, hvad man alligevel ikke kan ændre. Men jeg må indrømme, at denne behandling gør mig vred og bitter,« siger han.

»Og jeg er jo desværre langt fra den eneste, kommunen nu lader i stikken, fordi pengene gennem årene er blevet brugt forkert. Over 300 borgere i Køge vil inden sommer miste deres hjemmehjælp. Mange ældre mennesker er meget autoritetstro eller simpelthen for svage til at protestere, så ja, jeg er forarget. Det er ikke fair at sparke til mennesker, der ligger ned.« ■

marianne@rohveder.dk

**Urimeligt.** »Når man et helt liv har betalt sin skat med glæde, så føles det urimeligt, at kommunen prioriterer dyre anlægsarbejder frem for at hjælpe de borgere, der virkelig har behov for det,« siger Svend Erik Hansen.

# Velfærden smuldrer

**Underminering.** Siden årsskiftet har den ene kommune efter den anden skåret i hjemmehjælpen. Metoderne er forskellige, og flere af dem i strid med lovgivningen.

Af **Marianne Schjøtt Rohweder**

Foto: **Jørgen True**

Hver eneste dag modtager Ældre Sagen klager fra borgere over hele landet, der har fået frataget dele af eller hele deres hjemmehjælp. I skrivende stund har Ældre Sagen modtaget rapporter om 15 ud af landets 98 kommuner.

»Mange af de nedskæringer, vi får nys om, mener vi enten er på kanten af at være eller virker deciderede ulovlige,« siger chefkonsulent i Ældre Sagen *Olav Felbo*.

»Det gælder for eksempel bortfald af hjælp under ferier, fejlfortolkninger af lovgivningen og visitation til midlertidig hjælp for borgere, der helt klart har varige behov.«

Det er de allersvageste ældre, der rammes hårdest, når kommunerne opfordrer til at erstatte hjemmehjælpen med dyre

robotstøvsugere eller privat hjælp. Eller når de vurderer, at kørestolsbrugere selv kan vaske gulv, hvis de får en gulvspand på hjul og har 14 dage til at vaske hele gulvet.

»Det er en underminering af velfærds-samfundet, som både går ud over de ældre og de medarbejdere, der er ansat i hjem-meplejen,« siger *Olav Felbo*. ■

Læs mere om nedskæringer i hjemmehjælpen på [www.foa.dk/fagbladet/ekstra](http://www.foa.dk/fagbladet/ekstra)



**Ulovligt.** »Vi har for eksempel i Køge set, at kommunen skeler til, om der er pårørende, der kan overtage opgaverne, selv om det klart er ulovligt,« siger chefkonsulent *Olav Felbo*.

## Nedskæringsmetoder

- Nedskæringer af den praktiske hjælp, hvor kommunerne gradvist fjerner hjælpen. Rengøring hver 14. dag bliver for eksempel til hver 3. uge.
- Nedskæringer på hjælp til personlig pleje, hvor der skæres ti minutter her og der, og et bad hver dag bliver til et bad hver uge.
- Bortfald af hjælp i forbindelse med ferier – for eksempel påske og jul – der betyder, at borgere kan komme til at vente på den hjælp, de er visiteret til, i op til en måned.
- Bortfald af hjælp til borgere, der over tid selv kan løse praktiske opgaver i små bidder, for eksempel gulvvaske.
- Visitation til midlertidig i stedet for varig hjælp, hvor borgere i første omgang, uanset permanente behov, visiteres til midlertidig hjælp, som så evalueres igen efter tre måneder.
- Lovteksten fortolkes, så definitionen af, hvornår der tildeles hjælp, er ændret fra: »ude af stand til eller kun med besvær« til nu: »fuldstændigt ude af stand til«.

Kilde: *Olav Felbo, Ældre Sagen*

## Svanesang for praktisk hjemmehjælp

**Planlagt.** Når kommunerne i disse måneder skærer kraftigt i den praktiske hjemmehjælp, er det et resultat af en planlagt strategi – tilsat finanskrise, mener kommunalforsker.

Af **Marianne Schjøtt Rohweder**

De nedskæringer i den praktiske hjemmehjælp, der i øjeblikket finder sted i landets kommuner, er en udvikling, der har været undervejs de seneste 4-5 år, mener lektor på Danmarks Journalisthøjskole og kommunalforsker *Roger Buch*.

»En opdeling i praktisk hjemmehjælp og personlig pleje begyndte at vinde indpas, da det gik op for kommunalpolitikkerne, at antallet af ældre inden for de kommende

15 år vil stige med 50 procent,« siger han.

Kommunerne er presset af et ti år langt skattestop og faldende eller stagnerende skatteindtægter på grund af ledigheden. Kommunalreformen blev også dyr, og den økonomiske krise har givet det sidste skub, og er efter *Roger Buchs* mening grunden til, at det pludselig går stærkt med at barbere i hjælpen.

»Det fremtidsscenario, jeg ser, er, at den praktiske hjælp glider helt ud som et kommunalt ansvar,« siger han. ■

4 dage i Teistungen

## Wellnessferie i Harzen

- 3 overnatninger • 3 x morgenbuffet
- 3 x 4-retters middag/buffet
- 20 % rabat på wellness- og skønhedsbehandlinger
- 1 frokostpakke med frugt og drikkevarer på afrejsedagen
- Fri adgang til wellness- og vandland • 1 dags cykeludlån

Pr. pers. i db.vær.

**1.649,-**



Op til 2 børn gratis – ring og hør!



Victors Residenz Teistungenburg

### Victors Residenz Teistungenburg ★★★★★

Hotellet ligger i den lille landsby Teistungen ved Harzens sydlige indgang, som grænser op til både Thüringen og Niedersachsen. Oveni den vifte af seværdigheder, der gør dette hotel til en oplagt feriebase, har man faciliteter til rådighed, der giver ferien et skær af luksus: Her er bl.a. wellnessafdeling, badeland og adgang til en herlig udendørs opvarmet swimmingpool hele året – og I forkæles hver morgen med en overdådig morgenbuffet som optakt til dagens oplevelser i Harzens herligheder.

Valgfri ankomst frem til 2.6. samt i perioden 30.8.-16.12.2010.

## Sommerwellness – for store og små

Pr. pers. i db.vær.

**2.849,-**

- 5 overnatninger
- 5 x morgenbuffet
- 5 x 4-retters middag/buffet
- 20 % rabat på wellness- og skønhedsbehandlinger
- 1 frokostpakke med frugt og drikkevarer på afrejsedagen
- Fri adgang til wellness- og vandland • 1 dags cykeludlån

Valgfri ankomst i perioden 5.6.-24.8.2010.

**Ekstra for børn:**  
Is hver eftermiddag  
Saft og juice ad libitum  
til aftensmaden  
Ugentligt underholdningsshow

## Sommer i Østrig

8 dage  
i Mühlbach

Pr. pers. i db.vær.

**2.799,-**



Hotel Heinrichshof



Op til 3 børn gratis – ring og hør!

### Ankomst:

Lørdage i perioden 5.6.-21.8.2010.

- 7 overnatninger
- 7 x morgenbuffet
- 6 x frokostpakke
- 6 x eftermiddagskaffe/te og kage
- 7 x buffet inkl. drikkevarer
- Saftbar

### Hotel Heinrichshof ★★★

Er I til vandreture i Østrig eller vil I opleve nogle af landets store seværdigheder? Så har I et rigtig godt udgangspunkt på dette hotel, som ligger i centrum af den lille by Mühlbach 850 m.o.h. for foden af det mægtige bjergmassiv Hochkönig og 500 m fra bjergbanen.

## Populære Gardasøen

Pr. pers. i db.vær.

fra **2.149,-**



Hotel Marco Polo

### Ankomst:

Lørdage i perioden 5.6.-21.8.2010.

8 dage i Italien

- 7 overnatninger
- 7 x morgenbuffet
- 7 x 3-retters middag inkl. salatbuffet

### Hotel Marco Polo ★★★

Nyd udsigten over Gardasøen fra hotellets solterrace og tag en dukkert i poolen i den grønne have. Hotellet ligger ved Gardasøens sydøstlige bred 1 km fra Garda bys centrum.

### Alle priser & perioder i 2010:

5.-19.6.:	2.149,-
26.6.-10.7. samt 21.8.:	2.849,-
17.7.-14.8.:	3.199,-

## Paradis i Sydsverige

Pr. pers. i db.vær.

**2.749,-**



Ronneby Brunn Hotell

Ankomst: Jun.: 9. 14. 19. 26. Jul.: 4. 8. 16. 21. 26. 31. Aug.: 5. 10. 15.

6 dage i Blekinge

- 5 overnatninger
- 5 x morgenbuffet
- 3 x 2-retters middag/buffet
- Fri entré til Brunnsbadet og spa
- 10 % rabat på wellnessbehandlinger

### Ronneby Brunn Hotell ★★★

Dejligt ferieresort ved Blekinges skærgård med alt i aktiviteter f.eks. pool/wellness, friluftsbad, golfbaner, minigolf, sommershows m.m. – og glem ikke seværdighederne i Blekinge og Småland.

Bestil på: [www.happydays.nu](http://www.happydays.nu) ...eller ring: **70 20 34 48**

Åbent hverdage kl. 8.00 - 15.30.

Enkeltværelse og afbestillingsforsikring kan tilkøbes Forbehold for udsolgte datoer og trykfejl. Ekspeditionsgebyr kr. 49,-

Husk rejsekode: **FOA**

Flere fordele  
Tips og konkurrencer  
[www.happydays.nu](http://www.happydays.nu)



# Når voksne mobber

## Mobning

Det er mobning, når et menneske regelmæssigt over længere tid udsættes for ubehagelige og/eller nedværdigende handlinger, som det er svært at forsvare sig imod.

Mobning kan skabe en tilstand af stress, der sætter krop og psyke i konstant alarmberedskab og kan udvikle kronisk hovedpine, forhøjet blodtryk, søvnløshed, angst, depression og tendens til isolation.

*Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø*

**Voksenmobning.** Mobning på arbejdspladsen er et stigende problem, og beskæftigelsesministeren vil øge indsatsen mod mobning. Fag og arbejde tog på uanmeldt besøg på Århus Social- og Sundhedsskole for at høre elevernes erfaringer med mobning.

Af **Anni Heiberg**  
Foto: **Niels Åge Skovbo**

En tilfældig dag i kantinen på Århus Social- og Sundhedsskole. Ved et af bordene sidder *Jeanett Thybo Sørensen* og *Lise Juel Hestbek*, og lige i nærheden er *Jakob Hytting Andersen* og *Andreas Bentzen* midt

i et spil bordfodbold. De fire er ved at uddanne sig til pædagogisk assistent og siger straks ja til en snak om mobning. Det er et emne, de kender til, og Jeanett rammer noget centralt, da hun siger:

»Der er forskel på drillerier og mobning. Ved mobning føler alle sig utrygge.«

Det viser sig, at de fire unge har prøvet

**Udenfor.** Mobning gør ondt. Allermest på den, der mobbes, men det er heller ikke rart at være på mobbeholdet. Andreas, Jakob, Jeanett og Lise har prøvet begge dele.



at være både mobber og mobbet. Ingen af delene føles rart.

»Der var meget mobning i min klasse. Der var en præsident og vicepræsident, og så var der medløberne. Dem var jeg én af,« fortæller Jakob. »Vi rottede os sammen og hængte folk ud for forskellige ting. Jeg følte mig tvunget til at gå med, ellers ville det gå ud over mig.«

Jakobs klasse er også et eksempel på, hvad der sker, når en ansvarlig leder træder til. Klasselæreren tog tyren ved hornene og udnævnte præsidenten og vicepræsidenten blandt mobberne. Hun fik hele klassen til at samarbejde mod mobning, og sammenholdet blev så godt, at klassen senere vandt førstepræmie i en landsdækkende konkurrence om kammeratskab.

## Rammer 3 ud af 10

Cirka 30 procent af FOAs medlemmer fortæller, at de har været udsat for mobning på arbejdspladsen inden for det sidste år. 8 procent svarer, at de har været udsat for mobning mere end 10 gange det seneste år. En større undersøgelse af danskernes psykiske arbejdsmiljø fortæller, at cirka 8 procent af danskerne bliver mobbet på arbejdspladsen. Omkring hver fjerde har været vidne til mobning.

Ufaglærte mobbes mest – her er tallet 10,7 procent, mens lederne er på cirka 5,5 procent. Mænd og kvinder er lige udsatte, og alderen er heller ikke afgørende.

Kilde: FOA og 'Den stille epidemi', SUS, 2007

## Mobbepatrulje på arbejdspladsen

Jeanett kender mobning fra en tidligere arbejdsplads. Her bagtalte de voksne hinanden i en grad, så mobning var et fast punkt på personalemøderne.

»Vi bagtalte hinandens påklædning, holdninger og pædagogik. Det gav en dårlig stemning på arbejdspladsen. I stedet for at hjælpe hinanden, pegede vi fingre ad hinanden. Jeg havde aldrig lyst til at stå op om morgenen, for jeg vidste, det ville blive en dårlig dag,« siger Jeanett og fortsætter: »Vi fik en mobbepatrulje, men jeg ved ikke, om det hjalp, for jeg sagde op.«

Også Andreas kender mobningen fra begge sider.

»Jeg har været med til at mobbe rimelig meget i folkeskolen. Vi gik over grænsen mange gange, men jeg var bange for at sige fra, for så kunne det gå ud over mig selv.«

»Mobning er ikke rart. På mit praktiksted var der nogle elever, der mobbede mig på grund af mit udseende. Til sidst holdt jeg mig inde, fordi jeg ikke ville gå forbi deres klasse,« fortæller Andreas.

»Jeg tror, alle har prøvet at stå på begge sider,« siger Lise. »Men det er overraskende som voksen at opdage, at man pludselig er med til at mobbe. Man hopper med på en stemning og gør det for at være en del af fællesskabet.«

## Man græder indeni

De studerende er enige om, at det kan være svært at sige fra. Også selvom man har oplevet, hvor hårdt det er at blive mobbet.

»Når man bliver mobbet, græder man indeni,« siger Jakob og Lise supplerer:

»Man bliver modløs og tom og kan ikke se nogen vej ud. Man mister sin selvtilid, og når andre mærker, man er svag, så tramper de på en.«

»Ja, det er en form for overgreb,« siger Jeanett.

Alle arbejder meget bevidst på at lære børnene på deres institutioner, at man ikke må mobbe. Men som Jakob siger:

»Hvordan skal vi lære børnene at lade være med at mobbe, så længe voksne mobber hinanden? Det går bare ikke, at voksne mobber!« ■

heiberg@reportagegruppen.dk

## Gode råd

### Hvis du føler dig mobbet:

- Stol på din fornemmelse, skriv evt. dine oplevelser ned.
- Tal med nogle, du stoler på.
- Sig fra over for mobberen, gerne mens andre hører det.
- Bliv ved med at se venner og dyrke fritidsinteresser.
- Vær selv opsøgende, hvis du føler dig udenfor.
- Søg støtte hos tillidsrepræsentant, kolleger eller leder.
- Søg læge, hvis du får det fysisk eller psykisk dårligt.
- Overvej om du skal finde nyt job.

### Til kollegerne:

- Vær opmærksom på mobning.
- Sørg for god introduktion til nye kolleger.
- Glem ikke hinanden, når der er travlt.
- Tænk over, hvordan I kan hjælpe hinanden.
- Giv ris og ros, feedback og anerkendelse.

Kilde: [www.arbejdsmiljo.web](http://www.arbejdsmiljo.web)



# En pension med **dværgvækst**

**Bundprop.** PenSam er kommet skidt ud af en sammenligning med andre pensionskasser. »Det er ikke godt nok,« erkender FOAs formand, Dennis Kristensen, der fastholder, at PenSam ikke skal give køb på sin forsigtige investeringslinje.

Af **Merete Nielsen**

Det dårligste pensionselskab til at investere medlemmernes arbejdsmarkedspension. Sådan lød 'dommen' over PenSam i april, hvor Berlingske Business havde fået sammenlignet 30 pensionselskabers og pensionskassers afkast de seneste ti år.

PenSams investeringer har givet et årligt afkast på 2,6 procent. Til sammenligning har listens nummer et, ATP, givet et gennemsnitligt afkast på 6,9 procent, og Industriens Pension kommer ind på andenpladsen med et afkast på 6,5 procent.

## **Ikke godt nok**

Det lave afkast er da heller ikke gået ube-

mærket hen i debatten på PenSams hjemmeside, hvor flere utilfredse kunder har skrevet kritiske indlæg.

FOAs formand, *Dennis Kristensen*, der også er bestyrelsesformand for PenSam Holding, medgiver, at resultatet er for dårligt.

»Det er simpelthen ikke tilfredsstillende,« lyder det lakoniske svar.

Når det kommer til forklaringerne på, hvorfor PenSam ligger i bunden, er Dennis Kristensen straks mere ordrig. Han trækker de store linjer op ved at gå tilbage til slutningen af firserne, hvor PenSam bliver ramt af stigende omkostninger til invalidepensioner.

»Det gav os et dårligt udgangspunkt for

at investere. Vi kunne tage mindre risici, fordi vi skulle sikre, at der var sat nok af til invalidepensioner. Det kunne vi ikke have gjort anderledes.«

## **For sen til at skifte strategi**

Det samme kan man imidlertid ikke sige om den investeringsstrategi, som herskede omkring årtusindskiftet. PenSam havde dengang investeret i skove, golfbaner og

## **Tjek din kontorente**

Afkastet på investeringer afspejler ikke direkte, hvor mange penge der bliver sat ind på medlemmernes opsparinger. På [www.pensam.dk/ompensam/pensamital](http://www.pensam.dk/ompensam/pensamital) kan du se kontorenten for de forskellige pensionsordninger.

ikke børsnoterede virksomheder – en dårlig forretning, viste det sig.

»Set i bakspejlet gik der for længe, før vi fik sadlet om til at investere i udenlandske aktier. Den omlægning burde være sket et par år før,« fastslår Dennis Kristensen.

I forlængelse af den nye strategi får PenSam en ekstern formueforvalter til at stå for investeringerne.

»Vi skal ikke være gode til at investere, men gode til at styre dem, der investerer for os,« siger Dennis Kristensen.

Efter en god periode i 2004-2006 kommer der et dyk i aktieafkastene i 2007, hvorefter PenSam udskifter formueforvalteren.

### Så kom krisen

I 2008-2009 bliver PenSam ramt af den økonomiske krise som alle andre i branchen.

»Det er en meget ubehagelig periode, hvor det ikke handler om, hvor stort afkastet er, men hvor lille et minus, vi kan opnå.«

I 2009 kan PenSam ikke længere låne af reserverne, som man ellers har gjort for at kunne leve op til de garantirenter, som medlemmerne har.

»Vi bliver nødt til at sælge en stor portion aktier i foråret 2009, og 14 dage senere vender markedet. Så vi får nedturen, men ikke opturen, da aktierne igen begynder at stige.«

### Bedre rustet til fremtiden

Som følge af krisen har PenSam samlet de forskellige pensionsordninger i investeringsfællesskaber.

»Det er klart, at første kvartal 2009 giver anledning til at overveje, hvordan vi kan forebygge en tilsvarende situation fremover. Vi har derfor skruet os sammen på en anden måde, så det økonomiske pres på PenSam i den slags kriser vil blive mindre.«

Selv om det har kostet dyrt med garantierne, mener Dennis Kristensen fortsat, at medlemmerne skal være sikret en vis kontorente.

»Min indstilling er, at vi ikke skal bede medlemmerne om at tage en risiko ved at frasige sig en garantirente, selv om det ville give en større frihed til at investere for. Især for medlemmer, der er op i årene, kan det give bagslag.«

Garantirente eller ej så er Dennis Kristensen fortrøstningsfuld, hvad fremtiden angår.

»PenSam har betalt tilbage til reserverne, så vi har et rigtig godt udgangspunkt for at investere. Der er ingen undskyldning for ikke at skaffe et godt resultat i de kommende år.« ■

men@foa.dk

# FOA-medlemmer sagde ja

**OK 2010.** Knap 80 procent af deltagerne i FOAs urafstemning stemte for de nye overenskomster på det private område. Men under hver fjerde deltog.

Af **Jørgen Wedel**

Et overvældende flertal på knap 80 af deltagerne stemte ja ved FOAs urafstemning om resultatet af overenskomst-forhandlingerne på det private område.

I alt deltog 697 af de 2.852 FOA-medlemmer, der havde ret til at stemme. Det gav en stemmeprocent på 24,4.

550 stemte ja, 147 sagde nej, og ingen stemte blank. Det giver 78,9 procent til ja-siden og 21,1 procent til nej-siden.

### Et lille ja

FOAs formand Dennis Kristensen er tilfreds med, at et flertal stemte ja, men synes også, at resultatet er et vink til FOA fra medlemmerne.

»Jeg opfatter den lave stemmedeltagelse og resultatet af afstemningen som et lille ja fra medlemmerne, hvor de samtidig siger til os, at det må vi gøre bedre næste gang,« siger han.

FOAs afstemning har været kædet sammen med alle de andre afstemninger på det private område. Her blev resultatet, at 63,8 procent stemte for, og 36,2 procent imod.

Dermed er en storkonflikt afblæst, og alle overenskomster er vedtaget med virkning fra 1. marts i år. ■

jwed@foa.dk

Få detaljerne på [www.foa.dk/ok-10](http://www.foa.dk/ok-10)

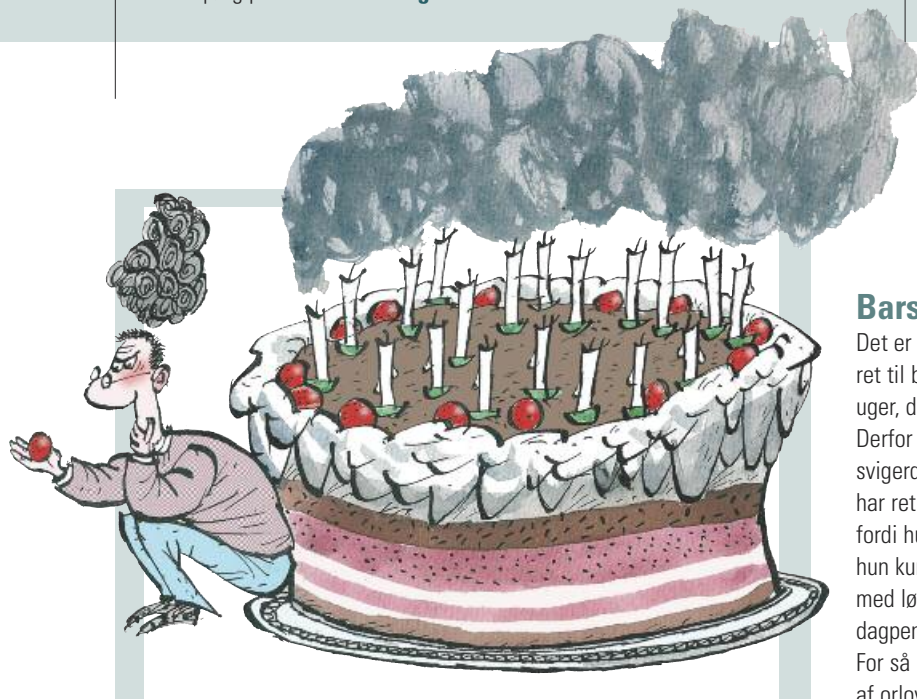
## De har fået nye overenskomster

- Buschauffører, driftsledere og kørselsledere i busselskabet Arriva
- Medarbejdere i vikarbureauer både det pædagogiske område og på plejeområdet
- Ansatte i fritvalgsfirmaer
- Handicaphjælpere
- Pædagogmedhjælpere i private daginstitutioner
- Portører på privathospitaler
- Værkstedsassistenten og -ledere i virksomheden Hans Knudsen Institutet
- Arbejdsledere i virksomheden ELTEL Networks A/S

## spørg

**Har du lyst til at spørge** fag og arbejdes ekspertpanel om noget, så skriv til: *fag og arbejde*, Staunings Plads 1-3, 1790 København V. Mrk.: Spørg panelet. **Du kan også maile til:** [ries@foa.dk](mailto:ries@foa.dk)

**Hvis du ønsker at være anonym**, skal du blot gøre opmærksom på det. Brevkasse-redaktøren skal dog vide, hvem du er.



## Kan det passe?

En af mine kollegaers mand var blevet fyret og i den forbindelse indkaldt til samtale i jobcenteret.

Her blev han spurgt om sin alder. »55 år – og om en måned fylder jeg 56 år,« svarede han. Sagsbehandleren fortalte, at hvis han havde været fyldt 56 år, kunne han have fået understøttelse i 4 år og derefter gået på efterløn, men som 55-årig kunne han ikke gå på efterløn, selvom han havde indbetalt til efterløn, siden den kom frem. Kan det passe?

*Anders Jensen, Vejle*

## Svar

Din kollegas mand har ikke fået helt korrekte oplysninger. Han vil kunne gå på efterløn som 60-årig, men han skal i et kommunalt seniorjob den dag, han ikke længere har ret til dagpenge. I gamle dage var der noget, der hed forlænget dagpengeret for de 55-60-årige.

Denne ordning er erstattet af retten til et seniorjob og gælder for ledige, der fylder 55 år efter den 1.1.2008.

Arbejdsløse medlemmer, der opfylder betingelsen for at gå på efterløn som 60-årige, er garanteret et kommunalt seniorjob den dag, de ikke længere har dagpengeret. Man skal selv søge kommunen om et seniorjob.

Man skal bevare sit medlemskab af a-kassen og blive ved med at betale til efterlønsordningen, medens man er i et seniorjob. Seniorjobbet slutter den dag, man fylder 60 år, hvor man skal gå på efterløn.

*Elisabeth Bruun Olesen*

## Barselsorlov til fædre

Det er meget positivt, at fædre har ret til barselsorlov, og at der er seks uger, der er øremærket faderen. Derfor undrer det mig, når min svigerdatter siger, at min søn ikke har ret til de seks ugers fædreorlov, fordi hun har taget al den orlov, hun kunne – altså først perioden med løn og efterfølgende med dagpenge. Kan det virkelig passe? For så hjælper det jo ikke, at noget af orloven er øremærket faderen. Både far og mor er kommunalt ansat, moderen i Roskilde Kommune, faderen i København.

*Farmor*

## Svar

Fra 1. april 2008 gælder den såkaldte 6-6-6-model, som indebærer, at moderen og faderen efter barnets 14. uge hver især har ret til 6 ugers fravær med sædvanlig løn.

Retten til fravær med løn bortfalder, hvis den reserverede orlov ikke anvendes, og kan ikke afholdes af den anden part. Herudover har faderen og moderen ret til yderligere 6 ugers fravær med løn, som kan fordeles mellem dem eller kun afholdes af den ene.

Alt i alt betyder det, at fædre i det offentlige kan afholde op til 14 ugers orlov med løn (inklusive de 2 uger lige efter fødslen), hvis de 6 deleuger kun afholdes af ham.

I din søns tilfælde vælger familien, at han ikke skal afholde de 6 ugers orlov med løn, som er øremærket til ham. Derved mister familien 6 uger med fuld løn, da din svigerdatter ikke kan indtræde i din søns 6 ugers orlov med løn og må afholde de 6 uger på dagpenge.

Det er op til familien at bestemme, hvordan de ønsker orloven afholdt, men man har signaleret vigtigheden af, at faderen afholder sine øremærkede uger, idet lønnen falder bort, hvis han ikke udnytter retten til orlov. Når din søn fravælger sine 6 ugers orlov med løn, reduceres



ILLUSTRATION: PETER M. JENSEN



**A-kasse**  
Elisabeth Bruun  
Olesen, sekreta-  
riatschef i FOAs  
A-kasse



**Overenskomst**  
Eike Huish,  
konsulent i FOA



**Overenskomst**  
Christina Skjold,  
konsulent i FOA



**Sociale forhold**  
Anne Dahl Peter-  
sen, socialrådgiver  
i FOA



**Mad/sundhed**  
Gitte Gross,  
bromatolog,  
centerleder i  
Videncenter for  
Fødevarer og  
Sundhed

den samlede ret til fravær med løn til familien med de 6 uger, uden at det har indflydelse på de antal uger, man har ret til dagpenge. Man kan vel sige, at din svigerdatter konverterer din søns 6 uger med løn, til at hun kan gå hjemme i 6 uger på dagpenge. Økonomisk har familien mistet differencen mellem din søns løn og dagpenge i 6 uger.

Dagpengeugerne skal ses som et klippekort, hvor der for hver uge, der afholdes pr. person med løn, klippes en uge fra retten til dagpenge. Dette gælder også, hvis forældrene afholder dem på samme tid, derved bliver orlovsperioden forkortet i den anden ende.

*Eike Huish og Christina Skjold*

## Bliver feriepengene modregnet?

Jeg er desværre sygemeldt af længere varighed. Jeg modtager sygedagpenge, men jeg har et feriekort på 2 ugers ferie fra min tidligere arbejdsplads, som jeg gerne vil have udbetalt. Jeg kan ikke holde ferie, når jeg er syg, men jeg vil jo nødig miste mine optjente feriepenge. Hvis jeg alligevel hæver feriepengene, bliver de så trukket fra mine sygedagpenge? Jeg synes, det vil være ærgerligt at miste feriepengene, da jeg har brug for dem.  
*Lise*

## Svar

Nej, dine optjente feriepenge vil ikke blive modregnet i dine sygedagpenge, hvis du er sygemeldt, indtil ferieåret udløber den 1. maj.

Desværre er der stadigvæk jobcentre, som tror, at feriepengene skal modregnes i sygedagpengene, men det er forkert.

Det fremgår af Ferielovens § 24, at egen sygdom er en feriehindring. Det betyder, at du har ret til at hæve feriepengene, uden at ferien holdes, fordi du er syg. Der er dog bestemte tidspunkter for, hvornår det kan lade sig gøre at hæve feriepengene uden at afholde ferie. Der skelnes mellem perioden for hovedferie, som afholdes inden 1. oktober, og ferieårets udløb 1. maj. Hvis du på grund af sygdom er forhindret i at afholde din 3 ugers hovedferie (sommerferie) inden ferieperiodens udløb den 1. oktober, så har du ret til at hæve 3 ugers feriepenge uden modregning i dine sygedagpenge. Feriepengene kan hæves ved ferieperiodens udløb den 1. oktober eller ved ferieårets afslutning den 1. maj.

Hvis du på grund af sygdom er forhindret i at afholde optjent ferie inden 1. maj, hvor ferieåret slutter, så skal du have feriepengene udbetalt uden at afholde ferie, medmindre det er aftalt med din arbejdsplads, at ferien afholdes i det nye ferieår.

Du må ikke sammenligne feriedagpenge fra a-kassen med egne optjente feriepenge. Betingelsen for at få feriedagpenge fra a-kassen er, at du er rask og til rådighed for arbejdsmarkedet, og det er du ikke, når du modtager sygedagpenge. Feriedagpenge kan ikke udbetales uden, at du holder ferie.

*Anne Pedersen*



## Får vi for meget rødt kød?

Men mand og jeg elsker at få en saftig hakkebøf, men jeg har hørt, at man helst ikke skal spise for meget rødt kød, fordi det øger risikoen for at få kræft. Nu vil jeg gerne vide: Hvor meget er for meget?

*Pernille Andersen*

## Svar

Du har ret i, at man helst ikke skal spise for meget rødt kød, da det kan øge risikoen for mavekræft. Det gælder kød fra firbenede dyr: okse, svin, lam med mere og de kødprodukter, der fremstilles af dem – for eksempel pålæg. World Cancer Research Fund, som er en amerikansk organisation i stil med Kræftens Bekæmpelse, udkom i 2008 med en rapport, der anbefalede at begrænse indtaget af rødt kød til maksimalt 500 gram tilberedt kød om ugen. Det svarer

til cirka 700 gram råt kød. De anbefalede

tillige, at man bedst kan beskytte sig mod kræft ved at følge en række anbefalinger om kost og livsstil, der svarer til vores 8 kostråd. Anbefalingerne er blandt andet at spise meget frugt og grønt og fuldkorn, spare på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød – og at spise varieret og bevare normalvægten.

Den anbefalede mængde dækker fint det behov, både mænd og kvinder har for de næringsstoffer, som kødet bidrager med, for eksempel jern og proteiner. Der er derfor ingen problemer med at skære ned på kødforbruget.

Så varier det røde kød med kød fra fisk og fjerkræ, snup et par kødfrie dage om ugen også – og nyd din bøf, når den er på menuen.

*Gitte Gross*

# Feriedagpenge fra din a-kasse

Feriesæsonen nærmer sig, og alle har ret til 25 dages ferie om året – uanset om man har optjent ret til betalt ferie.

Hvis du har været i arbejde i hele 2009, har du som udgangspunkt optjent ret til ferie med løn eller feriegodtgørelse for 25 dage/5 uger. Hvis du i 2009 har arbejdet, modtaget dagpenge, dagpenge under aktivering, EØS-dagpenge, aktiveringsydelse, VEU-godtgørelse, feriedagpenge eller orlovsydelse fra a-kassen, fået syge- eller barseldagpenge fra kommunen eller voksenuddannelsesstøtte (SVU) fra Statens Uddannelsesstøtte, har du mulighed for ferie med løn/feriegodtgørelse og ferie med feriedag-

penge i sammenlagt op til 25 dage. Hvis du i hele 2009 kun har modtaget dagpenge eller andre ydelser fra a-kassen (bortset fra efterløn og befordringsgodtgørelse), dagpenge fra kommunen eller voksenuddannelsesstøtte, har du mulighed for at få feriedagpenge fra arbejdsløsheds-kassen under ferien i op til 25 dage.

## Forudsætninger

De vigtigste betingelser for at kunne modtage feriedagpenge er, at du på ferietidspunktet er berettiget til ydelser fra a-kassen.

Det betyder, at du skal opfylde de almindelige betingelser for ret til dagpenge:



- du skal have været medlem af en a-kasse i mindst 1 år og have haft mindst 1.924 løntimer inden for de seneste 3 år. (Kun løntimer i medlemsperioder medregnes)
- du skal være til rådighed for arbejdsmarkedet, have dansk bopæl, varig opholds- og arbejdstilladelse, opholde dig i Danmark op til feriens start.

Er du optaget som nyuddannet i a-kassen, skal du have været medlem i mindst 1 måned inden feriens afholdelse. Vær opmærksom på, at der er særlige regler de første 2 år for medlemmer, der er optaget i a-

kassen på grund af en uddannelse (optaget som dimittend). Har du selv optjent ferie med løn eller feriegodtgørelse, skal denne ferie afholdes, inden du kan modtage feriedagpenge. Det samme gælder, hvis du har fået overført din egen optjente ferie fra et tidligere ferieår.

## Begrænsninger

Du kan ikke modtage feriedagpenge, hvis du:

- har selvstændig virksomhed som hovedbeskæftigelse,
- er tilmeldt en uddannelse (der er dog særlige regler, hvis uddannelsen er med ydelser fra a-kassen eller SVU),
- er sygemeldt eller på barsel,
- holder orlov,
- arbejder i fleksjob,
- modtager efterløn eller fleksydelse,
- har ret til ferie med løn som elev i en erhvervsuddannelse,
- har ret til ferie med løn optjent af perioder på barsel eller børnepasningsorlov ifølge KTO's ferieaftale.

## Ferie efter barsel eller børnepasningsorlov

Er du ansat inden for områder, hvor KTO's ferieaftale er gældende, optjener du også ret til ferie med løn i perioder, hvor du har modtaget barseldagpenge fra kommunen, eller hvor du har modtaget orlovsydelse til børnepasning.

Følgende betingelser skal dog være opfyldt:

- arbejdsgiver har indbetalt pension i den periode, hvor du har modtaget barseldagpenge og/eller orlovsydelse og
- du er fortsat er ansat i det samme job, når ferien afholdes.

Uanset du eventuelt har modtaget brev fra a-kassen om ret til ferie med feriedagpenge, så gælder ovenstående. Derfor kan du ikke modtage feriedagpenge for dage, hvor du har ret til ferie med løn.



### Nyttige datoer

Optjeningsåret er fra 1. januar 2009 til 31. december 2009.

Det er ydelser, der er udbetalt i optjeningsåret, der bestemmer, hvor mange dage med feriedagpenge, du er berettiget til at afholde i ferieåret. Ferieåret er fra 1. maj 2010 til 30. april 2011.

### Husk at give besked

Hvis du er i beskæftigelse, skal ferien aftales med din arbejdsgiver. Hvis du er ledig, kan du selv vælge, hvornår du vil holde ferie.

Jobcentret skal have meddelelse om ferietidspunktet mindst 14 dage før ferien, hvis du vil være sikker på at kunne afholde ferien.

Overholder du ikke denne 14-dages frist, har du pligt til at deltage i møder og aktiviteter, som Jobcent-

ret indkalder til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, mister du ret til dagpenge i en periode og risikerer måske en karantæne på 2 uger.

14-dages fristen gælder:

- alle der er tilmeldt jobcentret som arbejdssøgende, for eksempel fordi du arbejder på nedsat tid, er i løntilskudsjob eller aktivering
- og uanset om du holder ferie for egen regning med feriegodtgørelse eller holder ferie med feriedagpenge.

Som ledig skal du også meddele ferie til a-kassen inden feriestart, da du tidligst kan modtage feriedagpenge fra den dag, hvor du har givet a-kassen besked om din ferie. Er du i arbejde og ikke tilmeldt Jobcentret, når ferien afholdes, er

seneste frist for ansøgning om feriedagpenge 1 måned efter ferieårets afslutning. Det vil sige, senest den 31. maj 2011 skal a-kassen have modtaget din ferieansøgning. Ønsker du feriedagpengene udbetalt, inden ferien afholdes, skal du ansøge a-kassen mindst 1 måned før første feriedag.

### Feriedagpenge i kroner og øre

Den sats, der udbetales feriedagpenge med, er afhængig af flere forhold:

- er du deltidsforsikret eller fuldtidsforsikret
- har du fået udbetalt en ydelse fra a-kassen efter 1. januar 2009, vil det være denne sats, der udbetales feriedagpenge med
- har du ikke fået udbetalt ydelser fra a-kassen efter 1. januar 2009, vil feriedagpengene udgøre 82 procent af de maksimale dagpenge.

Ydelser fra a-kassen er i den forbindelse dagpenge, dagpenge under aktivering og dagpenge til unge under 25 år.

A-kassen udsender hvert år (i april) en meddelelse til alle medlemmer, der har modtaget ydelser fra FOAs A-kasse, EØS-dagpenge, SVU-udbetalinger eller dagpenge/sygedagpenge fra kommunen. Meddelelsen indeholder oplysninger om, hvor mange dage med feriedagpenge du har optjent i 2009. Denne meddelelse er en foreløbig meddelelse, og først når a-kassen har modtaget og godkendt ansøgningen om udbetaling af feriedagpenge (AR 258 eller AR 257 – til nyuddannede), foreligger der en endelig beregning af dage med feriedagpenge.

### Flere oplysninger

Reglerne er indviklede, og der er en del særregler. Du kan få flere oplys-



ninger på FOAs hjemmeside [www.foa.dk/a-kassen](http://www.foa.dk/a-kassen) under feriedagpenge. Her beskrives blandt andet:

- de særlige regler for nyuddannede,
- reglerne for medlemmer, der er under uddannelse,
- hvilke ydelser, der giver ret til feriedagpenge.

På FOAs hjemmeside kan du hente ansøgningskemaerne til feriedagpenge.

Du kan også altid kontakte din lokale a-kasse. ■



## Er du i gang med en erhvervsuddannelse?

Er du ansat som elev efter lov om erhvervsuddannelser, har du ret til betalt ferie i 25 dage i det første og andet hele ferieår, efter at du er blevet ansat.

Arbejdsgiveren betaler løn under ferien, i det omfang du ikke har optjent ret til løn under ferie eller feriegodtgørelse.

Er du blevet ansat inden 1. juli i et ferieår, har du en tilsvarende ret til betalt ferie i 25 dage i det ferieår. Er du startet 1. juli eller senere i et ferieår, har du, i forbindelse med at virksomheden holder lukket under ferie i tiden mellem 1. oktober og 30. april, ret til 5 dages betalt ferie i det ferieår.

Uanset du eventuelt har modtaget brev fra a-kassen om ret til ferie med feriedagpenge, så gælder ovenstående. Derfor kan du ikke modtage feriedagpenge for dage, hvor du har ret til ferie med løn.

## A-kassen på foa.dk

På [www.foa.dk/a-kassen](http://www.foa.dk/a-kassen) kan du finde alle de relevante oplysninger og blanketter. Hvis du også er tilmeldt FOAs digitale A-kasse, har du mulighed for at indsende ansøgningskemaet elektronisk over internettet. Er du ikke tilmeldt FOAs digitale a-kasse, skal du bestille en adgangskode mindst 1 uge inden, du ønsker at indsende blanketten, dagpengekortet eller andet elektronisk til os. Du kan bestille adgangskoden på FOAs hjemmeside [www.foa.dk/a-kassen](http://www.foa.dk/a-kassen).

# LOPLUS-SHOP.DK: NYE VARER I SHOPPEN

Der er kommet nye stærke tilbud i LO Plus Shoppen. Du finder shoppen på [www.loplus-shop.dk](http://www.loplus-shop.dk)



Spar  
75 kr.



## CRAFT SHORT TIGHT

Kort tight med snøre i taljen. Stretch-materiale for optimal pasform og funktion. 90% polyester/10% spandex. Fås til både herrer og damer.

**Vejl. pris 250,00 kr.**

**Din pris 175,00 kr.**



Spar  
105 kr.

## CRAFT ACTIVE RUN KNICKERS

Knickers med god pasform og funktionalitet. Snøre i linningen og lommer med lynlås bagpå. Fås til både herrer og damer.

**Vejl. pris 350,00 kr. Din pris 245,00 kr.**



Spar  
102 kr.

## CRAFT LØBE/FUNKTIONS T-SHIRT

Action Tee er den ultimative funktions-t-shirt. Er god til mange former for sport. Lavet i 100% polyester, som giver god fugttransport.

Fås i str. XS-XXL til både herrer og damer.

**Vejl. pris 250,00 kr. Din pris 148,00 kr.**

## SKOUSEN: TEFAL ACTIFRY – SUNDT, NEMT OG LÆKKERT

Tilbered fisk og skaldyr, kødretter, kartofler og grøntsager samt desserter med Tefal ActiFry.

Sådan fungerer ActiFry:

- ingen foropvarmning
- hæld olie over retten. Brug kun 1 skefuld olie til 1 kg kartofler
- varm luftstrøm sikrer perfekt varmedeling
- ingredienserne vendes konstant af det aftagelige omrøringsblad

Tefal ActiFry

- 1450 watt
- varmluft-blæser
- rørefunktion
- lavt olieforbrug
- lugtfri
- timer
- nem rengøring
- gennemsigtigt låg
- opskriftshæfte



Spar  
169,90 kr.



Køb Tefal ActiFry i Skousen og få samtidig 10% LO Plus rabat på prisen.

**Vejl. pris: 1.699,00 kr. Din pris med LO Plus rabat: 1.529,10 kr.**

Tilbuddet gælder fra 28. april til 20. maj 2010.

## 10%

### Q

Få 10% rabat på tøj, sko og tilbehør ved betaling med LO Plus Guld kort.

[www.loplus.dk/q](http://www.loplus.dk/q)

### Livsstilslinjen

Tag på Livsstilskursus m/sundheds-tjek og få 10% rabat.

[www.loplus.dk/Livsstilslinjen](http://www.loplus.dk/Livsstilslinjen)

### Sigga

Få 10% rabat på tøj, sko og tilbehør ved betaling med LO Plus Guld kort.

[www.loplus.dk/sigga](http://www.loplus.dk/sigga)

## 9%

### Nanna XL

Få 9% rabat på hele varesortimentet af dametøj i store størrelser. Vis dit kort eller betal med LO Plus Guld kort og få automatisk rabat.

[www.loplus.dk/nannaxl](http://www.loplus.dk/nannaxl)

### Guldsmed Dirks

Få 9% rabat på hele varesortimentet ved betaling med LO Plus Guld kort. Stort udvalg af smykker.

[www.loplus.dk/guldsmeddirks](http://www.loplus.dk/guldsmeddirks)

### Danske Kroer og Hoteller

Få 9% rabat på hotelophold.

[www.loplus.dk/krohotel](http://www.loplus.dk/krohotel)

## 4%

### Bygma

Få 4% rabat ved betaling med LO Plus Guld kort.

[www.loplus.dk/bygma](http://www.loplus.dk/bygma)

### Falk Lauritsen

Få 4% rabat på alle rejser. Bestil på 70 10 26 88 og oplys, du er LO Plus-medlem eller bestil og betal på [www.falklauritsen.dk](http://www.falklauritsen.dk) med LO Plus Guld kort og få automatisk rabat.

[www.loplus.dk/falklauritsen](http://www.loplus.dk/falklauritsen)



**Særligt tilbud! Ford  
Fiesta fra 1.995 kr.\*  
Garmin GPS  
i velkomstgave.**

**NORDANIA PRIVATLEASING:  
FORD FIESTA FRA 1.995 KR.  
PR. MÅNED**

Lige nu får du Ford Fiesta Hatchback 1,6 TDCi ECONetic 90 hk til 1.995 kr. mdl. med 20.000 i udbetaling og 15.000 km årligt i tre år. Ydelsen er inkl. service, assistance, standarddæk, metallak og levering, men eksklusive grønne afgifter og forsikring. Se mere på [www.loplus.dk/nordania](http://www.loplus.dk/nordania)

\* Tilbuddet gælder så længe, lager haves. Bilen kan fremstå med ekstraudstyr. Forbehold for pris-, afgifts- og renteændringer. Kampagnemodellen er udstyret med metallak, aircondition, Bluetooth og tripcomputer. Forbrug: 27 km/l. 98 g CO2/km. Miljøkategori A.



**Spar  
100 kr.**

**SAGAFORM PICNIC-RYGSÆK**

Picnictasken med kølerum og flaskeholder i sort. Indeholder bestik, glas og tallerkner til 4 personer. Samt et skærebæret med kniv. Den er let at have med og er også forsynet med en bærehank. Mål: 380 x 265 x 175 mm.

**Vejl. pris 399,00 kr. Din pris 299,00 kr.**

**Fatboy Headdemock:**

- måler 280x140 cm uden stativ
- stativ H 120 cm, L 310 cm
- bæreevne 200 kg
- fås i 2 forskellige farver
- overfladebehandlet, vand- og smudsafvisende
- nem at tørre af med en fugtig klud



**Spar  
699 kr**

**FATBOY HÆNGEKØJE – HEADDEMOCK**

Når temperaturen stiger, og dagene bliver længere, og forår og sommer står for døren, har du sikkert mest lyst til at være udendørs og nyde livet i haven på stranden og i naturen. Gør dig klar til at nyde sommeren og

bestil din nye hængekøje allerede nu. Fatboy Heademock er i kraftigt bævernylon, nem at gøre ren og lige til at bære i den praktiske taske, der følger med.

**Vejl. pris 3.599,00 kr. Din pris 2.900,00 kr.**

**Praktiske  
oplysninger**

- 1 Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus rabatkort – kan du genbestille et kort på tlf. 70 10 20 60 eller på [www.loplus.dk/genbestilkort](http://www.loplus.dk/genbestilkort).
- 2 Læs mere om LO Plus Guld kort på [www.loplus-guld kort.dk](http://www.loplus-guld kort.dk). Medlems-, rabat- og betalingskort i ét.
- 3 Tilmeld dig nyhedsbrevet fra LO Plus på [www.loplus.dk](http://www.loplus.dk). Så bliver du løbende opdateret om nye steder, hvor du kan få rabat.



## Så er det nok

Det er ved at være nok. Hver gang man åbner jeres fagblad, bliver man bombarderet med, hvor lav løn kvinder får. Hvad med om kvinderne selv begyndte at gøre noget aktivt ved det, i stedet for at stå der og brokke sig og vifte med deres bannere.

Vi holder alle af vores arbejde, men vi holder ikke af kommunernes latterligt lave løn. Så kvinder, vælg da en anden arbejdsgiver, der også tilbyder jer at arbejde med mændesker. Hvis der dog bare var nok kvinder, der turde tage springet og blive vikarer, ville der blive en kæmpe mangel på faste medarbej-

dere. Det ville medføre, at kommunerne kunne blive nødsaget til at skrue op for lønningsposerne, for ellers var de jo nødt til at betale jeres endnu højere løn igennem vikarbejdet.

Det er faktisk bare det, mændene gør.

Så kvinder, tag ansvaret for jeres eget liv og løn. Lad da være med at lægge bolden fra jer, for så bliver kvinder jo stadig ved med at være det svage køn. ■

*Med venlig hilsen  
Mette Sørensen*

## Kræv 12 ugers uddannelse

I disse tider med stigende arbejdsløshed blandt de dårligst uddannede, så er der med garanti mange rundt på de danske arbejdspladser, private som offentlige, der vitterligt gerne vil videreudanne sig. Derfor må/skal der i OK-11 være et ultimativt efteruddannelseskrav: Enhver ansat har ret og krav på minimum 12 ugers selvvalgt, godkendt uddannelse pr. løbende 12 måneder med fuld lønkomensation, og øvrige personalegoder – herunder pension – skal også indgå i den fulde dækning. Arbejdsgiveren skal ikke kunne modsætte sig medarbejderens ønske/ret – ej heller på hvilket tidspunkt, medarbejderen ønsker at komme på kursus. Dog kan det i helt ekstraordinære tilfælde være hensigtsmæssigt i forhold til arbejdet at udskyde starten med op til maksimum 3 måneder, men kun efter godkendelse/aftale med fagforeningen og medarbejderen. Medarbejderen skal efter endt uddannelse indtræde i sit gamle job på samme vilkår, som medarbejderen forlod ved uddannelsesstart, og der skal i uddannelsesperioden ansættes en vikar på samme vilkår, som den, der er på uddannelse, har. På samme måde som en kvinde, der meddeler, at hun er gravid, er

beskyttet mod afskedigelse, skal medarbejderen, der fremsætter sit uddannelseskrav, være beskyttet mod fyring.

Derudover foreslår jeg til OK-11, at der skal laves en bedsteforældreomsorgsdag i lighed med den, børneforældre har. Bedsteforældre er faktisk en uundværlig del af børnefamiliers backup i nødsituationer. Denne bedsteforældre-omsorgsdag skal træde i kraft senest 12 måneder efter overenskomstens vedtagelse.

Endelig mener jeg, at der inden 12 måneder efter overenskomstens vedtagelse skal være vedtaget en seniorpolitik på alle virksomheder – såvel private som offentlige. Den skal indeholde elementer som beskyttelse af medarbejdere over 55 år mod afskedigelse – medmindre man forbyrder sig mod overenskomsten og regler, der er gældende på den enkelte arbejdsplads. Der skal tages hensyn til den fysiske formåen og manglende hurtighed, som skyldes alder/fysiske nedslidningsskavanker. ■

*R.N.*

(Indsenderens navn er redaktionen bekendt)



## Fri for reklamer i fagbladet på nettet

Jeg har lige siddet og læst vores fagblad, hvor der bliver skrevet om reklamer. Jeg forstår godt, at det er meget dyrt at drive et fagblad, og at der skal indtægter til – og at det ikke kan lade sig gøre at sende annonce-rensede blade ud, siger næsten sig selv.

Så derfor: Læg venligst fagbladet på nettet i en renset version og i en

ikke-renset version. Det vil helt sikkert spare en masse penge (så kan vi måske blive fri for de reklamer). Desuden er det bare fremtiden, og det kan næsten kun gå for langsomt med at få det gjort. Vågn nu op. ■

*Med venlig hilsen  
Jan Trangbæk-Gavnholt, Silkeborg*



Skriv til  
**fag og arbejde**  
redaktionen@foa.dk

**Husk:** Et læserbrev må ikke være længere end 300 ord. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte, når pladshensynet kræver det.

# Overgangsalder uden hede- og svedeture

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



**PRØV  
MENOFLORA  
TIL HALV  
PRIS**

**Det naturlige valg**

Flere kvinder end tidligere vælger i dag at tage ansvar for deres egen sundhed.

Det er også en af hovedårsagerne til, at mange vælger at bruge Menoflora i overgangsalderen. Menofloras virkning er 100 % naturlig og udelukkende baseret på planteekstrakter af Salvie, Sojabønner og Rødkløver, og så er det fremstillet under farmaceutisk kontrol i Danmark.



**TILBUD**



**Styrker også  
dine knogler**

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



## Dokumenteret **VIRKNING**

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

## Menoflora stopper hede- og svedeture på 6 uger

Planteekstrakterne i Menoflora har gennem mange år været brugt til kvinder i overgangsalderen. Både brugere og studier dokumenterer, at effekten for de fleste starter efter 2 uger, hvor hede- og svedeturene begynder at aftage. Den fulde effekt vil mærkes efter 2-6 ugers brug af Menoflora.

Benyt dig af starttilbuddet. Du kan prøve Menoflora i 6 uger til halv pris og selv mærke effekten!



**Ring 82 30 30 40 eller besøg [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)**

### Et godt starttilbud

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

#### Bemærk!

Tilbuddet gælder kun 1 gang pr. husstand.

### Bestil i dag

Menoflora kan bestilles på telefon 82 30 30 40 (hverdag mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)

Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen.

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

Af **Jette Rantorp**

## Kirkens fødselsdag

Nøjagtig 50 dage efter påske kommer pinse – kristendommens tredje store fest. Tidspunktet ligger i ordet pinse, som stammer fra græsk *pentecoste* og betyder 50.

Som bekendt holder vi jul for at fejre, at Jesus blev født og påske for at mindes hans død og opstandelse. Men hvordan er det nu lige med pinse?

I pinsen fejrer man Helligåndens komme. Jesus havde pålagt sine disciple at gå ud i verden og missionere, men de var modløse og troede ikke rigtig på projektet. Det ændrede sig imidlertid, da Helligånden pinsedag kom til jorden. En dramatisk begivenhed, som i Biblen beskrives sådan:

»... tunger som af ild viste sig for dem, fordelte sig og satte sig på hver enkelt af dem. Da blev de alle fyldt af Helligånden, og de begyndte at tale på andre tungemål, alt efter hvad Ånden indgav dem at sige.«

Nu kunne disciplene udbrede evangeliet til alle. Derfor kaldes pinsen også kirkens fødselsdag. ■



## Prøv med et pinsesvin

Kalender med godter til jul og æg til påske. Men hvad giver man de guldnæbbede små, når det er tid at fejre kristendommens tredje store fest, pinsen?

Prøv med et pinsesvin. Det er ganske let at lave, for det består simpelthen af en stor bagekartoffel beklædt med alufolie og forsynet med en lille skov af tandstikkere, hvorpå der sidder vingummibamser (eller rosiner, hvis man har hang til det sunde). Enkelt, ikke? ■

## Tungetale i Kansas

Ved et bønne-møde i Kansas i 1901 begyndte Agnes Ozman pludselig at tale i tunger – og således opstod den verdensomspændende kristne Pinsebevægelse, som lægger vægt på tungetale, helbredelse og profeti. Det er en konservativ bevægelse, som tager afstand fra moderne seksualmoral, homoseksualitet, parforhold uden for ægteskabet og fri abort.

Alligevel – eller måske derfor – er det den hurtigst voksende del af den kristne kirke i Storbritannien. På verdensplan har den 250 millioner tilhængere og udgør ti procent af de kristne i verden. I Danmark har bevægelsen godt 5.000 medlemmer. ■

## Tak for de ti bud

Også jøderne fejrer pinse, *shavuot*, som betyder uger og henviser til de godt syv uger, der er mellem påske og pinse. Ikke for at hylde Helligånden, men for at takke for De ti Bud, som Moses modtog på Sinais bjerg, og den pagt, de ved samme lejlighed indgik med Jahve om at være hans udvalgte folk.

I pinsen bliver både synagogen og jødiske hjem pyntet med grønne planter, og man spiser mad lavet af mælk og honning.

Mange jødiske mænd sover ikke pinsenat. De bliver oppe og fremsiger bønner og håber på at opleve det korte øjeblik, da himlen ifølge jødisk overlevering åbner sig, så man kan se dens herlighed. ■

## Se nu danser pinsesolen

Blandt pæne borgere i København var der i slutningen af 1800-tallet tradition for at tage til Frederiksberg og se pinsesolen danse.

Og det er sikkert lykkedes for mange. De havde nemlig tilbragt en både glad og våd aften på byens spillesteder, og ved firetiden om morgenen drog de i højt humør med sporvogn til Josty eller andre udskænkingssteder på Frederiksberg for at feste videre.

Nogle havde madkurv med og lejrede sig i græsset eller ved bordene. Og var midlerne til det, var man i sit stiveste og nyeste puds – sit pinsesnit. ■



## Duen er symbolet

Når man ser de fede og vraltende duer, der holder til i danske villahaver, kan det være svært at forstå: Men duen er altså et gammelt symbol for Helligånden – som i øvrigt også kaldes Sandhedens Ånd eller Talsmanden. ■



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

 **39 69 10 89**

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



## VI HAR VAGTER TIL DIG!

DanaCare er:

- Primærleverandør til somatik og psykiatri i Region Sjælland
- Storleverandør til de 5 kommuner i Fællesindkøb Fyn
- Leverandør til Region Nordjylland
- Leverandør til dele af Primær Sektoren på Sjælland

Vi glæder os til at høre fra dig!

[www.danacare.dk](http://www.danacare.dk) eller 4632 4533/ 6611 8733

[www.danacare.dk](http://www.danacare.dk) • [info@danacare.dk](mailto:info@danacare.dk)

# JOB

## I REGION NORDJYLLAND

### Fire pædagoger/ social- og sundhedsassistenter

Sødisbakke, Afdeling Højbo, Mariager

For alle stillinger gælder:

- tiltrædelse 1. juli eller efter aftale.
  - timetal mellem 29 og 37 pr uge også efter aftale.
  - blandet dag- og aftenarbejde samt arbejde hver 2. weekend.
- Vedr. de tidsbegrænsede stillingerne kan der blive mulighed for forlængelse eller efterfølgende fastansættelse.

#### Yderligere oplysninger

Afdelingsleder Birthe Lindholt,  
tlf. 96 68 25 75 eller mail: [bld@rn.dk](mailto:bld@rn.dk)

[WWW.JOB.RN.DK](http://WWW.JOB.RN.DK)

her kan du læse mere om de ledige stillinger

## SYGEPLEJER SKE

## MED MERIT

## STUDIESTART AUGUST

Kom videre med uddannelsen til sygeplejerske sammen med andre, der har en uddannelse som social- og sundhedsassistent.

Lær om mennesker og deres reaktioner i forbindelse med sundhed, sygdom og lidelse, og bliv i stand til at vurdere og handle på akutte og kroniske sygdomstilstande.

Læs mere om dine muligheder på [www.ucsj.dk/sysla](http://www.ucsj.dk/sysla).

University College  
SJÆLLAND



**ANSØGNINGSFRIST 5. JULI 2010**

[WWW.UCSJ.DK](http://WWW.UCSJ.DK)



## Hvem læser din stillingsannonce i *fag og arbejde*?

Det gør næsten hvert andet medlem!

*– og jo mere du gør ud af den,  
desto flere læser den...*

Med en stillingsannonce i *fag og arbejde* rammer du målgruppen mere præcist end noget andet sted.

Dermed har du en større chance for at få besat jobbet, og det er jo det, det handler om!

For hvad hjælper det at få stillingsannoncen billigt, hvis jobbet ikke bliver besat?

Kontakt Dansk Mediaforsyning på 70 22 40 88 eller på [foastilling@dmfnet.dk](mailto:foastilling@dmfnet.dk) hvis du ønsker at få yderligere informationer om rekruttering af medarbejdere gennem *fag og arbejde*.

og vi har seks vindere!

**Lisbeth Staun**  
Toftvænget 17  
8370 Hadsten

**Annetette Tychsen**  
Nørrebro 2, 1 dør 20  
6400 Sønderborg

**Majlis Frederiksen**  
Kornumvej 17  
Salling  
9670 Løgstør

**Vibeke Skodborg**  
Jernbanegade 19  
9510 Arden

**Inger Marie Sauer**  
Søndermarksvej 40  
4200 Slagelse

**Conny Padkjær**  
Ranunkelvej 19  
8850 Bjerringbro

vinderne kan vælge imellem



1 Sportstrøje med lynlås (S-XXXL)



2 Ur, med urkæde



3 Caps. A: gråt logo – B: rødt logo



4 Sports t-shirt (S-XXL)



5 USB-stik med logo



6 Pung. A: herre – B: dame



7 Paraply. A: regnbue – B: sort



8 Shopper.



9 Jakke – windbreaker sort str.: S-XXXL

## Send løsningen

Skriv løsningen (de gule felter) til [mix@foa.dk](mailto:mix@foa.dk) eller send et brev til: Mark Nixon, *fag og arbejde*, Stauings Plads 1-3, 1790 København V. Mærk kuverten »krydsord«.

Husk at skrive hvilken præmie, nummer, bogstav og evt. størrelse, du ønsker dig. God fornøjelse!

Vi skal have løsningen senest den 19. maj

Løsning på opgaven i **fag og arbejde** nr. 4. 2010



**Brønderslev**

**Seniorklubbens sommerudflugt.** Med Jørns Bussers køres mod syd, hvor første stop bliver ved den historiske Hvidsten Kro. Andet stop gøres ved Den Gamle By i Århus og evt. andre seværdigheder i Århus. Sidste stop, inden vi igen er i Brønderslev, bliver hos krofatter i Simested. Turen koster 300 kr. for kørsel, æggekage, indgangsbillet og en to-retters menu. Hvis du/l vil med på denne tur 1. juni, mødes vi på Brønderslev station kl. 9.30. Bindende tilmelding til bestyrelsen senest 22. maj. *Venlig hilsen p.b.v. Ellen Hermansen*

**Hjørring**

**Seniorklubben.** Der arrangeres udflugt 8. juni med afgang fra FOA Mellemgade 12 kl. 9. Turen går i år mod Skagen. Vi kører til Ørneservatet i Tuen, hvor vi ved en særforestilling skal se de store fugle i aktion. Derfra kører vi videre til Hotel Inger i Hulsig, hvor frokosten står klar. Efter frokosten kører vi til Skagen, hvor Sandormen venter på at give os en tur ud på Grenen. Så kører vi videre til Sømandshjemmet i Skagen, hvor vi får eftermiddagskaffe, boller og lagkage. Efter kaffen kører vi atter mod Hjørring, hvor vi forventer at være ved 18-tiden. Prisen for

**Er du opdateret?**

Tilmeld dig FOAs nyhedsbrev:  
[www.foa.dk/nyhedsbrev](http://www.foa.dk/nyhedsbrev)

**Tillidsrepræsentant?**

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på [www.tillidszonen.dk](http://www.tillidszonen.dk)



– dit værktøj i hverdagen

denne tur er 200 kr. pr. person. Drikkevarer for egen regning. Sidste frist for tilmelding er 28. maj kl. 12 til Lisbeth Jul 28507815 eller Lilly Jensen 98922101. *P.b.v. vegne Lilly Jensen*

**Mariagerfjord**

**Fyrkatløb.** Så nærmer tiden sig, og vi vil gerne invitere alle medlemmer (også pensionister og efterlønnere) til at deltage i årets Fyrkatløb 3. juni. Der er start og mål på havnefronten ved Den Blå Fisk i teltet LO-Mariagerfjord. Løbet starter kl. 19, vi starter kl. 18.15, hvor vi udleverer t-shirts og startnummer. Efter turen er der en pålægsbolle. Ruterne er 3,4 – 7,5 – 11 km, så alle kan deltage. Tilmelding til afdelingen skal ske senest 12. maj på tlf. 98 51 21 11 med oplysning om navn, rute, cpr-nr. og træjestørrelse. Bindende tilmelding uanset vejret. Mød talstærkt op, så vi igen kan være det største hold. *Venlig hilsen næstformand Aase Quist*

**Silkeborg-Skanderborg**

**Pensionsrådgivning Silkeborg.** Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne 10. maj kl. 12-14.30 på FOA Kontoret, Dalgasgade 24 i Silkeborg. Såfremt du ønsker at tale med vejlederen, kan du træffe aftale om tidspunkt på tlf. 46 97 20 20.

**Pensionsrådgivning Skanderborg.** Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 25. maj kl. 13-15.30. Såfremt du ønsker en samtale, kan der laves aftale med PenSam på tlf. 44 39 33 31.



**Legoland.** I år kan der vælges mellem 30. april, 1.-2. maj eller 12.-13. juni. Medlemspris pr. entrebillet 140 kr. Børn 0-2 år gratis. Maks. 5 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes kontant i afdelingen fra 15. marts. **Djurs Sommerland.** I år går turen til Djurs Sommerland 13.-16. maj. Medlemspris pr. entrebillet 120 kr. Børn 0-2 år gratis. Maks. 5 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes kontant i afdelingen fra 15. marts. Seniorklubben arrangerer udflugt til Kolding og omegn 27. maj kl. 9. Mødested: Shell i Østergade,



**Lærebøger?**

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

**Vindere i MedlemsPulsen**

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

Har du endnu ikke tilmeldt dig MedlemsPulsen, kan du stadig nå det. Du skal være medlem af FOA – Fag og Arbejde, have en e-mail-adresse og så skal du have tid og lyst til at deltage i 4-8 undersøgelser hvert år.

Du bliver deltager ved at gå ind på [www.foa.dk/medlemspulsen](http://www.foa.dk/medlemspulsen) og besvare en række spørgsmål. Vinderne i april var:

**Weekend-ophold**

Betty Bøvling, Triersvej 35, 8660 Skanderborg

**Gavekort a 250 kroner til Coop**

Lene Hansen, Rubinsteinsvej 9, 2. tv., 2450 København SV  
Anne Vibeke Vogel Hansen, Marshøvej 18, 8500 Grenaa  
Ingrid A. T. Hall Jensen, Genvej 5, 8544 Mørke  
Miriam Gehrt, Bakkebøllevej 95, 4760 Vordingborg  
Vibeke Pfefferkorn, Mosegårdsvej 7, st. th., 2820 Gentofte

*Vinderne får direkte besked.*





Silkeborg. Medlemspris 100 kr. og gæster 150 kr., som betales ved tilmelding. Maks. 50 pladser.

Tilmelding på tlf. 46 97 20 20 senest 8 dage før.

**Dat@logikken.** Alle medlemmer kan gratis benytte vores datastue i FOA Huset, Dalgasgade, som er åben hver tirsdag fra kl. 17-20, dog undtaget skolernes ferie og helligdage. Vi har alt i udstyr, og vores dygtige instruktører kan hjælpe dig med lidt af hvert. Der er ingen tilmelding – bare mød op.

### Odense

**Aktivitetsgruppe D.** Vi har været så heldige at få overlærer Frans Bay til at komme og fortælle og vise lysbilleder omkring Odense Å 11. maj kl. 14 på Tolderlundssvej 7. Frans Bay fortæller på en levende måde, så kom og få den oplevelse med. Vi afholder vores sædvanlige sjove og hyggelige forårsfest 27. maj hos FOA Vesterbro 120 kl. 13 med god mad + 1/2 flaske vin pr. person. Joana kommer og spiller op til dans med alle de kendte melodier, som vi holder af. Kom og få en svingom eller en hyggesnak over kaffen. Vi slutter og lukker kl. 17. Pris 125 kr., tilmelding senest 8. april. Nostalgi (måske), når vi inviterer til gammeldags udflygt 10. juni med medbragt madkurv. Klubben giver 1 øl og en lille én (måske 2). Turen går til naturområdet ved Davinde. Efter endt grusgravning har Odense Kommune omdannet området til et helt unikt sted med masse af søer, fugle og blomster m.m.



#### Sidste frist

for aflevering af stof til afdelinger og klubber

Blad:	Sidste frist	Udkommer
juli/aug.	1. juni	1. juli
sept.	3. aug.	2. sep.
okt.	27. aug.	30. sep.

**Teksten må være redaktionen i hænde på afleveringsdagen SENEST med morgenposten**

Vi har fået en naturvejleder til at fortælle om området, hvorefter man kan gå rundt og se, hvad man har lyst til. Vi mødes ved Naturskolen Ålækkestedet, Hudevad Byvej 20, Hudevad kl. 11.30, hvor vi starter med at spise på engen ved Vindinge å. *P.b.v. Kjeld Rasmussen*

### Frederikssund

**Seniorklubben.** Den årlige udflygt, 19. maj, går i år til Møn med besøg på Geo Centret. Vi forsøger at holde prisen på det sædvanlige beløb på 200 kr. for klubmedlemmer og gæster 250 kr., men ret til ændringer forbeholdes. Vi spiser på restaurant Kaj Kok. Tilmeldingen er bindende og betaling skal ske på et forudgående møde dog senest 14. april. Afgang fra Frederiksværk station ca. kl. 9.20 og fra Frederikssund station ca. kl. 9.45. 15. september kl. 13.30 i FOA Huset kommer drabschef fra Københavns politi Ove Dahl og fortæller om livet i afdelingen – om dansk politi/Københavns politi og om drabsefterforskning. Ligeledes berettes om samarbejdet med kriminalteknisk afdeling, retsmedicinerne og pressen. Der bliver bagefter tid til at stille spørgsmål.

### Guldborgsund

**Seniører.** Vi starter heldagstur 19. maj fra Cementen kl. 7.30 hjemkomst ca. kl. 20. Vi skal besøge Christiansborg, hvor der vil blive en rundvisning med guide. Vi spiser maden i Snapstinget. Derefter kører vi til Frederiksberg Have, hvor der vil være mulighed for at købe sig en kop kaffe. Kl. ca. 15.30 kører vi sydover, på hjemvejen skal vi ind på et spisested, hvor vi får varm mad. Sidste tilmelding, af hensyn til bestillingen af bus og mad, er 6. maj til Jette Jacobsen 54 85 24 30 eller Anne Marie Rasmussen 54 44 72 17. Der er afdelingstur ud i det blå 26. maj fra Cementen kl. 9. For ikke-medlemmer er prisen 150 kr. Bindende tilmelding senest 6. maj til Gitte tlf. 46 97 17 50. 16. juni kl. 13.30 får vi besøg af René Schmidt, der vil underholde med musik og sang. Sommerferie i juli. 18. august kl. 13.30 er der socialt samvær, vi hygger os i eget selskab. *De røde forkæder* underholder med musik og sang 15. september kl. 13.30. 20. oktober kører vi fra Cementen kl. 10 ud i naturen, hvor vi skal se på løvfald og slutte af med åle-spisning. Hjemkomst ca. kl. 17. Sidste tilmelding, af hensyn til bestilling af bus og mad, er 7. oktober til Jette Jacobsen 54 85 24 30 eller Anne Marie Rasmussen 54 44 72 17. 17. november kl. 13.30 får vi besøg af Svend Åge Selleberg med foredrag og lysbilleder om Danmark før motorvejene. 8. december kl. 12.30 er der julehygge i Kikko med spisning og tilmelding senest 25. november til Jette Jacobsen 54 85 24 30 eller Anne Marie Rasmussen 54 44 72 17.

### Midtsjælland

**Afskedsreception** for formand for Social- og Sundhedssektoren Inger-Marie Nielsen, der har valgt at gå på efterløn. Vi siger farvel til hende i afdelingen 7. maj kl. 13-16. Vi håber, rigtig mange vil komme og gøre dagen festlig for Inger-Marie.

**Loppemarked.** Kom og gør et godt køb 29. maj kl.

11-15 på P-pladsen, Japanvej 2 i Slagelse. Der vil være salg af pølser og andre forfriskninger. Er du kræmmer? Har du brug for at få ryddet ud på loftet eller i kælderens? Har du lyst til et par timer i selskab med andre kræmmere? Så ring og bestil en stand på 46 97 19 70 – det er gratis for medlemmer af FOA. Reservation skal ske senest 21. maj. Du skal selv medbringe bord og eventuel stol.

**Seniorbankospil** 15. september kl. 14. Husk en pakke til en værdi af ca. 25 kr. Vi udsætter 2 kurve i præmie. Hvor intet andet er anført, afholdes arrangementerne i lokalene på Japanvej 2 i Slagelse. Der er gratis adgang med ledsager, og der er gratis kaffe med brød samt øl og vand.



## 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.

Staunings Plads 1-3,  
 1790 København V.

 Telefon: 46 97 26 26  
 Telefax: 46 97 23 00  
 www.foa.dk
**Kontortid:**
 Mandag-torsdag: 8:30-16:00  
 Fredag: 8:30-15:00
**PenSam**
 Jørgen Knudsens Vej 2,  
 Postboks 282,  
 3520 Farum

 Telefon: 44 39 39 39  
 Telefax: 44 39 39 40  
 www.pensam.dk
**FOA-afdelinger:**

<b>Afd. 1:</b>	46 97 11 00
foa1@foa.dk	
<b>Bornholm:</b>	46 97 33 13
bornholm@foa.dk	
<b>Brønderslev:</b>	46 97 10 30
broenderslev@foa.dk	
<b>Esbjerg:</b>	76 10 93 50
esbjerg@foa.dk	
<b>Frederikshavn:</b>	46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk	
<b>Frederikssund:</b>	46 97 12 00
frederikssund@foa.dk	
<b>Guldborgsund:</b>	46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk	
<b>Herning:</b>	46 97 12 60
herning@foa.dk	
<b>Hjørring:</b>	46 97 13 46
hjoerring@foa.dk	
<b>Holbæk:</b>	46 97 14 00
holbaek@foa.dk	
<b>Holstebro:</b>	46 97 14 14
holstebro@foa.dk	
<b>Horsens:</b>	46 97 14 55
horsens@foa.dk	
<b>Kolding:</b>	46 97 15 76
kolding@foa.dk	
<b>KLS:</b>	46 97 15 00
kls@foa.dk	
<b>Køge:</b>	46 97 16 00
koege@foa.dk	

<b>Lillebælt:</b>	46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk	
<b>Lfs:</b>	35 44 45 46
lfs@lfs.dk	
<b>Lolland:</b>	46 97 30 00
lolland@foa.dk	
<b>Mariagerfjord:</b>	98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk	
<b>Midtsjælland:</b>	46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk	
<b>Nordsjælland:</b>	46 97 33 90
nordsj@foa.dk	
<b>Nordvestsjælland:</b>	46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk	
<b>Odense:</b>	46 97 18 00
odense@foa.dk	
<b>Randers:</b>	46 97 19 00
randers@foa.dk	
<b>Roskilde:</b>	46 97 19 90
roskilde@foa.dk	
<b>Silkeborg-Skanderborg:</b>	46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk	
<b>Skive:</b>	46 97 20 80
skive@foa.dk	
<b>Social- og Sundhedsafdelingen</b>	
sosu@foa.dk	46 97 22 22
<b>Svendborg:</b>	46 97 27 27
svendborg@foa.dk	
<b>Sydsjælland:</b>	46 97 28 00
sydsj@foa.dk	
<b>Sønderborg:</b>	46 97 34 00
soenderborg@foa.dk	

<b>Sønderjylland:</b>	46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk	
<b>Thisted-Morsø:</b>	46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk	
<b>Trafikfunktionærernes Fagforening:</b>	46 97 28 80
trafik@foa.dk	
<b>Varde:</b>	75 21 01 00
varde@foa.dk	
<b>Vejle:</b>	75 82 52 88
vejle@foa.dk	
<b>Viborg:</b>	46 97 30 30
viborg@foa.dk	
<b>Aalborg:</b>	46 97 31 31
aalborg@foa.dk	
<b>Århus:</b>	89 36 66 66
aarhus@foa.dk	
<b>Lokalkontor i Odder:</b>	86 55 21 40

**PMF-afdelinger:**

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

**ANSVARSHAVENDE:**
 Gitte Hejberg, chefredaktør  
 gith@foa.dk. Tlf.: 46 97 24 58.
**REDAKTIONEN:**
 redaktionen@foa.dk  
 Finn Olsen, redaktionschef, grafiker  
 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.  
 Jette Rantorp, journalist  
 jehr@foa.dk. Tlf.: 46 97 24 68.  
 Merete Nielsen, journalist  
 men@foa.dk. Tlf.: 46 97 25 25.  
 Maj Dahl-Rasmussen, journalist  
 mdar@foa.dk. Tlf.: 46 97 25 65.  
 Finn Danielsen, journalist  
 fida@foa.dk. Tlf.: 46 97 23 33.  
 Gro Ammendrup, journalistpraktikant  
 gram@foa.dk. Tlf.: 46 97 24 19.  
 Joe Anderson, grafiker.  
 joe001@foa.dk, Tlf.: 46 97 23 22.  
 Maja Honoré, grafiker.  
 maja001@foa.dk, Tlf.: 46 97 22 57.
**FORSIDEILLUSTRATION:**

Søren Holm


 Medlem af Dansk Fagpresse  
 Tilsluttet Fagpressens Mediekontrol
**OPLAG:** 205.565/6. årgang**TRYK:** Color Print A/S**ISSN:** 1901-0222**REDAKTIONEN SLUTTET:** 26. april
 Indlæg til '**AFDELINGER OG KLUBBER**'  
 sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk  
 og Mark Nixon, mlix@foa.dk  
 Juli-nummeret: 1. juni
**ANNONCER:****DANSK MEDIAFORSYNING**

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

**ANNONCEFRIST:**

Juni-nummeret: 19. maj

**UDGIVER:**

Staunings Plads 1-3,

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 22 90

www.foa.dk · e-mail: foa@foa.dk

## Dit fagblad i fire versioner

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

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til venstre står der, hvilken version af bladet, der er tale om.

Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling, som vil sørge for at registrere dig rigtigt.

pædagogisk - nummer 07/08 - juli/august 2009

kost/service - nummer 07/08 - juli/august 2009

teknik/service - nummer 07/08 - juli/august 2009

social/sundhed - nummer 07/08 - juli/august 2009



## Kolde vietnamesiske bløde forårsruller

Af **Katrine Klinken**  
Foto: **Thomas Hergaard**

Mange små, lette og velsmagende måltider i løbet af dagen er vigtige for at få spist groft, varieret og undgå overvægt. Maden mætter mere, når smagen er spændende. Det er der mange gode eksempler på, ikke mindst fra de asiatiske køkkener, der sikkert derfor er blevet meget populære. Opskriften er til 4 portioner som forret eller frokostret.

### Kolde vietnamesiske bløde forårsruller

8 stykker rispapir, firkantet ca. 22 cm x 22 cm, i alt ca. 125 g (kan fås i velassorterede supermarkeder og asiatiske butikker)  
1 agurk  
4 forårsløg  
1 sprødt grønt salathoved, f.eks. hjertesalat eller icebergsalat  
2 håndfulde friske koriander  
2-3 stilke frisk mynte eller ca. 20 små blade  
3-4 stilke frisk thai-basilikum eller anden basilikum, ca. 20 blade

300 g pillede kogte rejer, evt. optøede  
100 g friske bænsespirer  
100 g rå jordnødder + 2 tsk olie eller evt. ristede peanuts

### Marinade

1 lille grøn eller rød chili  
2 spsk fishsauce  
2 tsk rørsukker  
2 lime

- Rør marinaden sammen først – så får den mere smag. Marinade: Vask chilien og snit den så fint som muligt med en kniv. Vask hænder straks. Bland chili med fishsauce og sukker. Skær lime over i halve, pres saften ud, og bland den i marinaden. Rør, til sukkeret er opløst.
- Vask agurken. Skær den over i tre lige lange stykker. Flæk hvert stykke og skær det i halve og derefter ud i 5-6 stave.
- Skyl salatbladene i en balje med koldt vand, til de er helt fri for jord. Lad salatbladene dryppe af i et dørslag eller dup dem tørre med et rent viskestykke.

Snit salaten i strimler.

- Skyl de tre slags friske krydderurter ligesom salaten. Snit forårsløgene til tynde ringe.
- Lad rejerne dryppe af i en si, hvis de er fugtige. Rist rå jordnødder i lidt olie på en pande ved middelvarme, til de er gyldne. Hæld dem straks over i en si. Hak nødderne til halvgroft drys med en kniv eller brug ristede saltede peanuts.
- Forårsruller: Fyld en stor skål med meget varmt vand fra hanen (eller let afkølet kogt vand). Læg et stykke rispapir i skålen ca. 30 sekunder, til det er blødt og næsten gennemsigtigt. Tag det forsigtig op og læg det glat på et rent viskestykke. Læg fyldet på midten af hvert stykke rispapir: Først et salatblad, så to stænger agurk, lidt bænsespirer, lidt friske koriander, et par mynteblade, et par basilikumblade, forårsløg og en stor skefuld rejer. Drys med jordnødder. Pak siderne af dejen hen over fyldet og tril tæt om fyldet til en pakke. Server frisklavet

med den stærke sursøde marinade. Skal de stå lidt, lægges de i et fad, der lukkes tæt med f.eks. plastfilm og stilles køligt.



### Tip

Årets første jordbær smager ikke altid af så meget. Lav en jordbærsalat og krydr med lidt salt, friskkværnet peber, sukker og rød balsamisk lagret vineddike.

Se også  
[www.foa.dk/opskrifter](http://www.foa.dk/opskrifter)

# Er du rigtig klog?

Test din viden og vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål.

Alle svarene kan findes i dette nummer af *fag og arbejde*.

Send den rigtige rækkefølge af bogstaver til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk) senest den 17. maj og skriv quiz i emnefeltet.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinderen af quizen i *fag og arbejde* nr. 4 blev Kate Lindholm Olsen, Lyngby.

## 1. Hvad er THE SOSU'S?

- A. Et basketballhold
- B. En Facebook-gruppe, som prøver at trække flere unge til sosu-uddannelserne
- C. Et nyt rockband, hvor alle medlemmerne er sosu-assistenten.

## 2. Hvor mange regioner skærer drastisk ned på psykiatrien?

- A. Én region
- B. To regioner
- C. Tre regioner

## 3. Hvem var det, der for et år siden lovede at finde flere penge til psykiatrien?

- A. Tidligere sundhedsminister Jakob Axel Nielsen
- B. Statsminister Lars Løkke Rasmussen
- C. Pia Kjærsgaard (DF)

## 4. Hvis ansvar er det ifølge Alexander Kjerrulf fra *Projekt Arbejdsglæde*, at du oplever arbejdsglæde?

- A. Dit eget
- B. Din mors
- C. Din chefs

## 5. I temaet om arbejdsglæde kommer Karen Marie Lillelund med tre gode råd – hvilke?

- A. Skru op for venligheden; luk legen ind; åbn øjnene for de små ting
- B. Grin sammen med dine kolleger; spis mere kage; bliv hjemme, når du er i dårligt humør
- C. Gå en skostørrelse op; grin af chefen; hold kostumebal en gang om året

## 6. Hvad er essensen af coaching?

- A. Man kommer med et problem, og coachen fortæller én, hvordan man skal løse det.
- B. Man har ikke et problem, men det har man, når man har talt med coachen
- C. Coachen stiller spørgsmål om problemet og guider én.

## 7. Hvad er overskriften på månedens billedsider?

- A. Priserne stiger
- B. Safterne stiger
- C. Solen stiger

## 8. På trods af livstruende sygdomme og to diskusprolaps har Svend Erik Hansen fået frataget sin hjemmehjælp. Hvilken kommune går så hårdt til værks?

- A. Køge
- B. Aalborg
- C. Furesø

## 9. Hvor mange af FOAs medlemmer fortæller, at de har været ude for mobning?

- A. 10 procent
- B. 20 procent
- C. 30 procent

## 10. Hvad er det, der begrænser PenSams frihed til at investere i aktier?

- A. PenSam har en garantirente – det vil sige, at medlemmerne er garanteret et udbytte på en vis procentsats
- B. PenSam må ikke investere i udenlandske aktier
- C. PenSam skal investere mindst halvdelen af medlemmernes indskud i obligationer

Afsender:

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V

41007 fag og arbejde



DKV.DK

# Bliv vikar på første klasse hos Dansk Kvalitets Vikar til Danmarks bedste vikarløn

**Dansk Kvalitets Vikar har indgået skriftlige aftaler om vikarservice med hjemmesygeplejen i omegnskommuner til København, og har således brug for at øge sit vikarteam.**

**Er du:** – Social- og sundhedsassistent  
– Social- og sundhedshjælper  
– Plejer  
– Sygehjælper  
– Hjemmehjælper

**og:** – Dygtig  
– Kvalitetsbevist  
– Engageret  
– Pligtopfyldende  
– Ved godt helbred

Så bliv en værdsat medarbejder i DKV - et moderne og nyskabende vikarbureau, hvor netop dine ønsker er i fokus, og hvor dit behov for indtjening bliver opfyldt med en løn intet andet vikarbureau tilbyder dig.

Tilmeld dig nu til en personlig samtale og udfyld tilmeldingsskemaet på bureauets hjemmeside [www.dkv.dk](http://www.dkv.dk). Du kan også vælge at sende os en mail til [info@dkv.dk](mailto:info@dkv.dk) eller kontakte os på 70 13 03 00 fra kl. 10:00 – kl. 20:00.

**DKV.DK**

Skodsborg Strandvej 150 · 2942 Skodsborg · Tlf: +45 70 13 03 00 · [www.dkv.dk](http://www.dkv.dk)

Dansk Kvalitets Vikar A/S

Dansk Kvalitets Vikar A/S er landets første internetbaserede og digitaliserede vikarbureau. Bureauet er anerkendt og eftertragtet som leverandør og arbejdsgiver med 20 års erfaring som formidler af vikarer til sundhedssektoren.