

Fagbladet **FOA**

fokus:

YTRINGSFRIHED

Privatansatte holder kritik tilbage
SIDE 8

HAR DU FÅET NEJ I BANKEN?

Sådan ruster du dig til at tale
med banker om et lån
SIDE 34

5

GODE RÅD

til at tale om stress
SIDE 24

Køkkenmedarbejder Gitte Rasmussen er med til
at give børnene gode spisevaner

HJEMMEBAG – HVER DAG

Børnene henter på skift maden i køkkenet og får en snak om,
hvad den indeholder, så de kan påtage sig værtsrollen

SIDE 16-18



Prisen for at være åbenmundet

Er du vidne til svigt og alvorlige fejl, som du ikke kan stå inde for? Er trivslen helt til rotterne? Når privatansatte, der arbejder inden for offentlig velfærd, får kendskab til ubehagelige og uetiske forhold på jobbet, er det langt fra sikkert, at de tør påpege det over for chefen eller stå offentligt frem.

Ny forskning viser, at et mindretal (39 procent) af de privatansatte, der har oplevet kritisable forhold på arbejdet, er gået til ledelsen. Blandt de offentligt ansatte har over halvdelen alarmeret ledelsen i sådan en situation.

Privatansatte frygter i højere grad end offentligt ansatte at betale en høj pris for at være åbenmundede. Frygten for at gå ned i løn eller blive fyret er ikke ubegrundet. Privatansatte har nemlig ikke ret til at udtale sig om arbejdsforhold, hvis arbejdsgiveren ikke vil have det. Det gælder også, når offentlige opgaver udliciteres.

Ytringsfriheden i grundloven gælder i den sammenhæng kun for offentligt ansatte.

Det er stærkt bekymrende i en tid, hvor flere pleje- og omsorgsopgaver udliciteres til private aktører. Det bliver sværere for de ansatte at råbe op, når det er nødvendigt – og det bliver sværere for offentligheden at få indsigt. ★

Gitte Hejberg

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

Anna Rossman Thejsen
redaktionschef
anrt@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

Mette Boysen
journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

Frygt får folk til at tie

Ny forskning viser, at privatansatte i mindre grad råber op om kritisable forhold på arbejdet, end offentligt ansatte gør.

Side 8-11





FOKUS PÅ BORGERNE

Rengøringsassistent
Diana Renè Larsen ind-
drager beboerne i sit
arbejde på bostedet
Østergården.

Side 6



Sådan får du et lån

Giv ikke op, hvis
banken siger nej til lån.

Side 34



Vild med æbler

Når det er sæson
for æbler, bruger
køkkenleder Julie
Bøllingtoft dem til
næsten alt.

Side 19

tema
stress

Omsorgsfag er mere stressende

Hvert femte FOA-medlem
har været sygemeldt med
stress.

Side 24-31

I hvert nummer

Mona Striib	14
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Gæt et job	32
Mad med Klinken	39

UDGIVER

FOA

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

Anders Ejbye-Ernst
journalist
anee@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

Malin Schmidt
journalist
msch@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 30

Emilie Kristine Clausen
studentermedhjælper
emkc@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

Ida Østerlund
journalistpraktikant
ibrn@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

Trine Gade
visuel redaktør
trig@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

nyt

21

procent af FOAs medlemmer bliver udsat for tobaksrøg i arbejdstiden. Oftest er det borgere, der udsætter de ansatte for røg.

Kilde: Medlemsundersøgelse om indeklime, juli 2018

Ledere knokler

80 procent af lederne blandt FOAs medlemmer føler, at de bruger så meget energi på arbejdet, at de tager det med ind i privatlivet. Det er især manglende handlemuligheder, der belaster lederne.

Kilde: Medlemsundersøgelse om ledernes psykiske arbejdsmiljø, august 2018



Se
portrættet
af Jesper
Pedersen
Side 12



Jeg vil gerne slå et slag for vores offentlige sygehusvæsen. Vi har kun mødt dedikerede, professionelle, søde og effektive folk.

SKUESPILLER BIRGITTE HJORT SØRENSEN TIL AVISEN.DK, EFTER AT HENDES DATTER BLEV FØDT.



Klar besked. Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen fik givet DF-formand Kristian Thulesen Dahl klar besked lige før Folketingets åbning 2. oktober: "Vi kan ikke få fuld tid, selvom vi vil," sagde han. Den melding var så overraskende for Kristian Thulesen Dahl, at han efterfølgende nævnte Jesper Petersen flere gange i sin folketingstale.

Er din arbejdsplads opmærksom på stress blandt medarbejderne?



Tommy Bo Nielsen, portør og arbejdsmiljørepræsentant, Amager Hospital

Det går bedre

For nogle år siden ville 70 procent af de ansatte nok sige, at de var stressede, men i dag ser det heldigvis bedre ud. Nogle administrative ændringer har aflastet os, men vi skal stadig forebygge, så det ikke sker igen.



Morten Hansen, portør, Amager Hospital

Føler mig indimellem presset

Jeg synes, vores arbejdsplads har blik for stress, men det betyder ikke, at vi ikke kan have for travlt. Jeg har ikke selv været syg af stress, men kan godt føle mig presset, især når jeg sidder og koordinerer andres arbejde.



Uraivan Tonkhaem Sandholdt, hospitalsmedhjælper, Amager Hospital

Jeg glemmer ting

Mine ledere forsøger at forebygge stress. Men vi har stadig for mange opgaver og er for få til at løse dem. Jeg føler mig ofte selv stresset, og jeg mærker det ved, at jeg glemmer ting og bliver forvirret.



Jette Holst, sosu-assistent, Amager Hospital

Svært at gå kl. 15

Arbejdspladsen er god til at anerkende, at der er et problem, men vi kan godt mærke, at folk er begyndt at blive trætte. Jeg ved aldrig, om jeg kan gå hjem klokken 15, eller om jeg skal blive nogle timer ekstra. Det kan være meget stressende.

Tema
om stress
Side 24-31

FOA skaffer 4 millioner til medlemmer

En række sager om **forkert løn efter opskoling af social- og sundhedsassistenter** er nu afsluttet efter tre års tovtrækkeri med arbejdsgiveren.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True



Der var smil og enkelte jubeludbrud i mødelokalet hos FOA Nordsjælland 2. oktober, da afdelingsformand **Lene Lindberg** overbragte nyheden om, at en række medlemmer får en stor pose penge, efter et forlig er indgået med Region Hovedstaden.

21 medlemmer indkasserer til sammen en udbetaling på lidt over fire millioner kroner. Vel at mærke penge, som de burde have fået udbetalt med deres løn gennem flere år.

Medlemmerne er alle social- og sundhedsassistenter, som er blevet opskolet fra eksempelvis plejere i perioden 1998 til 2000 og derfor har haft ret til nogle ekstra løntrin for erfaring i deres tidligere stilling.

Lene Lindberg: En glædelig dag

Twisten har handlet om, hvor lang en periode de manglende løntrin skal udbetales for. Hvor arbejdsgiveren, Region Hovedstaden, har sagt fem år, har FOA sagt 10 år. Forliget er landet

Lene Lindberg (tv.), formand for FOA Nordsjælland, og Vinni Jakobsen, næstformand i FOAs Social- og Sundhedssektor, glæder sig over, at **opskolingsagerne er afsluttede**.

på 70 procent af de oprindelige krav, som FOA har stillet i sagen.

Lene Lindberg, som har været med til at forhandle på vegne af medlemmerne, understreger, at det er en lille festdag for FOA og medlemmerne.

“Det er glædeligt, at vi endelig har fået afsluttet sagerne om opskolings-tillæggene, som forsvandt ud i den blå luft. Jeg skal være den første til at beklage, at sagen har trukket i langdrag, men vi ville gerne gå linen ud – eksempelvis sørge for, at renter blev medregnet i udbetalingen,” forklarer Lene Lindberg.

I Region Hovedstaden er man også tilfreds med, at sagen endelig er afsluttet.

“Et forlig er en god, pragmatisk løsning, så medarbejderne kan få udbetalt deres tilgodehavender,” skriver direktør **Martin Magelund Rasmussen** fra Center for HR i Region Hovedstaden i en mail til Fagbladet FOA. Han vurderer, at der ikke er tale om et generelt problem med fejl i lønudbetalingerne. ★

rkjr@foa.dk



De 21 FOA-medlemmer får mellem **49.600 og 352.800 kroner** tilbage efter forliget med regionen. En af dem er social- og sundhedsassistent Lone Morhordst Hansen, som er gået på pension.

 **Læs mere**

fagbladetfoa.dk

Om lønsagerne

- Fejlen i opskolings-sagerne er opstået, fordi Region Hovedstaden har brugt de forkerte regler i overenskomsten i forbindelse med lønindplacering efter endt uddannelse.
- Det har medført, at de ansatte har fået en forkert anciennitetsdato og efterfølgende en forkert lønsammensætning.
- Da både den ansattes lønniveau og erfaring i det job, som vedkommende er blevet opskolet fra, spiller ind, er beløbene, der bliver udbetalt, forskellige fra medlem til medlem. De varierer fra ca. 50.000 til ca. 350.000 kroner.
- Der kan potentielt gå mange medlemmer rundt og have penge til gode uden at vide det. Hvis du er i tvivl, kan du kontakte din FOA-afdeling og få gennemgået dine lønsedler.

Kilde: Knud Røddik, konsulent i FOAs overenskomstafdeling

Psykolog: Alle bør have viden om borgerne

Rengørings- og køkkenpersonale skal tættere på pædagogisk praksis, mener organisationspsykolog.

Af Sophie Holland

På arbejdspladser med psykisk syge borgere bør alle faggrupper – også servicepersonalet – have viden om, hvordan man arbejder socialpædagogisk. Det mener organisationspsykolog **Jacob Thorsen**, der underviser i borgerkontakt på blandt andet bosteder.

“De ansattes funktioner er ikke ens, men de har et fælles mål. Derfor bør man lave beskrivelser af faggruppernes forskellige socialpædagogiske opgaver. Så bliver det tydeligt, at man kan være socialfaglig på mange måder og med forskellige udgangspunkter,” siger han.

Bytter rundt på opgaverne

Østergården, et bosted for psykisk syge i Rude ved Slagelse, er et af de steder, hvor alle faggrupper deltager i det pædagogiske arbejde. Her har ledelsen gennem en årrække arbejdet med at nedbryde hierarkiet blandt medarbejderne, og som det første tiltag afskaffede de uniformerne.

“Det er stadig mig, der leder, social- og sundhedsassistenten, der giver medicin, og køkkenpersonalet, der laver mad, men vores fælles fokus er borgerne. Hvis en af borgerne har det bedst med at tale med rengøringsassistenten, så må vi bytte rundt på opgaverne eller lade noget vente,” siger botilbudsleder **Gitte Markussen**.

I 2008, hvor personalet var på kursus i recovery, stod Gitte Markussen fast på, at serviceteamet også skulle med på kurset, som blev tilpasset deres faglige baggrund.

“Deres opgaver ændrede sig fra kun servicering til også pædagogisk arbejde, og derfor skulle de selvfølgelig også have undervisning i den måde at arbejde på,” siger hun.

I dag er alle ansatte på Østergården på kurser i konflikthåndtering, etik, frigørelsesteknikker og førstehjælp. ★

sh@redaktionen.dk



Hvis en af borgerne har det bedst med at tale med rengøringsassistenten, så må vi bytte rundt på opgaverne.

BOTILBUDSLEDER
GITTE MARKUSSEN

[bag om ordet]

Recovery betyder 'at komme sig', og begrebet fylder meget i nutidens arbejde med psykiatri og psykisk sundhed. Recovery er ikke ensbetydende med, at borgeren eller patienten bliver rask, men derimod at vedkommende finder ny mening med livet. Den recoveryorienterede tilgang fokuserer på, at borgeren har selvbestemmelse.

Kilde: Region Hovedstadens psykiatriske hospital



Læs mere

socialstyrelsen.dk



“Borgeren er kerneopgaven”

Rengøringsassistent **Diana René Larsen** har mange fagligheder i spil, når hun inddrager borgerne i sit arbejde.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Det sker jævnligt, at rengøringsassistent **Diana René Larsen** slipper støvkluden, fordi en borger efterspørger en halv times hygge-



snak på botilbuddet Østergården i Rude ved Slagelse.

“Min kerneopgave er borgeren, og min spidskompetence er rengøring,” siger hun.

På Østergården er borgerne psykisk syge, og flere er misbrugere. For ti år siden var personalegruppen på kursus i recovery, som populært sagt betyder at arbejde henimod at få det bedre. Både rengøringsassistenterne, køkkenpersonalet og teknisk service medarbejderen deltog, og i dag udfører de alle flere opgaver i samarbejde med borgerne.

Engang klarede Diana René Larsen eksempelvis rengøringen for borgerne, men i dag skal de selv gøre det, de magter.

“Det er vildt at se udviklingen fra den gang til nu. De oplever, at de selv kan en masse, og det giver dem livskvalitet,” siger hun.

På tur med borgerne

Diana og de andre ansatte i serviceteamet har deres eget budget til aktiviteter med borgerne. De kører til den Blå Planet, på kro eller på sejltur. For relationsarbejdet med borgerne kræver, at alle ansatte kender borgerne godt.

“Selvfølgelig kan jeg ikke det samme som en sosu-assistent, og hun kan ikke det samme som mig. Men jeg betyder ikke mindre, fordi jeg klarer serviceopgaver. Jeg oplever for eksempel, at nogle

Da Diana René Larsen (th.) startede på Østergården, serverede personalet 16 morgenbakkere efter borgernes individuelle ønsker. **I dag klarer mange selv maden**, men det er altid muligt at få en hjælpende hånd.

borgere er mere trygge ved mig, fordi jeg ikke kommer med medicinen,” siger hun.

Godt klædt på

Diana René Larsen

har set mange borgere forandre sig fra at være passive til selv at komme og tilbyde deres hjælp i køkkenet eller sågar flytte i egen bolig. Og Diana er en stor del af den udvikling.

“Jeg er stolt af det, og jeg føler mig godt klædt på. Recovery-kurserne stod på over flere år, og jeg har været på kursus i konflikthåndtering og frigørelsesteknikker, så jeg er rustet, hvis noget skulle ske,” siger hun. ★

sh@redaktionen.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

28.09.

FOA: Regeringen svigter løfte om flere sengepladser til psykisk syge

Fagfolk og patientorganisationer føler sig vildledt af sundhedsministerens løfte om 50 nye sengepladser til psykisk syge danskere.

28.09.

Se hvilke behandlinger du (måske) må gå til i arbejdstiden

Du skal have tjekket tænderne, men tandlægen har selvfølgelig kun tid tirsdag klokken 14.30. Bliv klogere på, hvad reglerne egentlig siger om tandlægebesøg, hospitalsundersøgelser og akupunktur i arbejdstiden.

04.10.

Se de nominerede til Årets Dagtilbud 2018

Det er blevet offentliggjort, hvem de tre nominerede til Årets Dagtilbud 2018 er. De tre fremhæves for at nytænke arbejdet med matematik, filosofi, børnefællesskaber og it.

05.10.

Sådan finder du frem til din løn

Det nye lønmagasin er landet. Find ud af, hvordan du tjekker, hvad du skal have i løn.

08.10.

Terapi-pony skaber livskvalitet for beboere

Terapi-ponyen Tess besøger udviklingshæmmede hjemme i deres opholdsstuer. Dagligdagen bliver mindre trivial, når der er ressourcer og tid til at glæde beboerne, siger social- og sundhedsassistent.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*



“Jeg kunne se ting, som ikke var i orden,” fortæller Peter, en tidligere medarbejder hos bostedskæden Habitus, der ønsker at være anonym. Han blev fyret efter at have henvendt sig om problemerne til ledelsen. Det er lige præcis frygten for firing, der holder privatansatte tilbage, viser ny forskning.

Privatansatte holder kritik tilbage

Ny forskning viser, at privatansatte i mindre grad råber op om kritisable forhold på arbejdet, end offentligt ansatte gør. Det skyldes **større frygt for fyring** og uklare regler.

Af Anders Ejby-Ernst ★ foto: Jørgen True

Ansatte i det private er mere tilbageholdende med at råbe ledelsen op om kritisable forhold på deres arbejdsplads end deres kolleger i det offentlige. Det viser en ny undersøgelse fra Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed på Roskilde Universitet.

56 procent af de offentligt ansatte i ældreplejen, der har oplevet kritisable forhold på jobbet, svarer, at de er gået til ledelsen med problemerne. Det gælder kun 39 procent af de privatansatte.

“Vi kan se, at offentligt ansatte er mere tilbøjelige til at råbe op, når de støder på problematiske forhold,” siger lektor og ph.d. **Anders Ejrnæs**.

Han står sammen med **Rasmus Willig**, lektor og leder af Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed, bag undersøgelsen, som er en dataanalyse af en medlemsundersøgelse blandt 2.605 FOA-medlemmer, der arbejder i ældreplejen.

Frygt skaber selvcensur

Studiet viser, at der ikke forskel på det private og offentlige i, hvor mange ansatte der oplever kritisable forhold såsom dårligt arbejdsmiljø og sjusk og fejl på jobbet. Men når privatansatte oplever kritisable forhold, går de altså sjældnere til tillidsrepræsentanten eller ledelsen. Frygten for en fyreseddel holder dem tilbage.

“Vi ser en stærk sammenhæng mellem jobusikkerhed i det private og selvcensur,” siger Anders Ejrnæs.

Private har ingen vejledning

Er man offentligt ansat, har man ret til at ytre sig. En ret, som justitsministeren tidligere

har udtalt, er afgørende for et velfungerende demokrati. Justitsministeriet opdaterede i 2016 vejledningen for offentligt ansattes ytringsfrihed for at sikre, at offentligt ansatte kender til denne ret.

En tilsvarende vejledning findes ikke for privatansatte. Noget tyder da også på, at de privatansatte rent juridisk er mere begrænsede i deres ytringsfrihed.

“Offentligt ansatte har ret til at udtale sig i fritiden på egne vegne om arbejdsforhold. Privatansattes ytringsfrihed er mere begrænset,” siger **Oluf Jørgensen**, offentlighedsrådgiver og forskningschef på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole.

Sværere at få indsigt i svigt og fejl

I takt med at flere pleje- og omsorgsopgaver udliciteres til private, bliver det altså sværere for offentligheden at få indsigt i fejl og svigt i ældreplejen. Det er problematisk, mener Rasmus Willig.

“Når man har at gøre med skrøbelige ældre, som ikke nødvendigvis har den stærkeste stemme, er det vigtigt, at professionsgrupperne står stærkt. Derfor er det bekymrende, at de privatansatte er mere tilbageholdende med at ytre sig om kritisable forhold,” siger han.

Fagbladet FOA har forsøgt at få en kommentar fra Justitsministeriet og Beskæftigelsesministeriet, der er ansvarlig for lovgivningen på området, men de to ministerier har ikke ønsket at kommentere. ★

anee@foa.dk

16

procent af de privatansatte FOA-medlemmer svarer, at de er ‘helt enige’ i, at de er bekymrede for at miste arbejdet inden for de næste 12 måneder. Samme tal for de offentligt ansatte er 6 procent.

Kilde: Bogen ‘Flexisme’ af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig, Roskilde Universitet, 2018

Lønrod øger selvcensur

Klart flest privatansatte har oplevet, at de har fået udbetalt deres løn for sent, og at de ikke har fået udbetalt løn og tillæg for de timer, de har arbejdet, viser det nye studie fra Roskilde Universitet. Rodet med lønnen er med til at øge selvcensuren, da de ansatte er bange for at gå ned i løn eller på anden måde miste deres indkomst.

Kilde: Bogen ‘Flexisme’ af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig, Roskilde Universitet, 2018



Offentligt ansatte har ret til at udtale sig i fritiden på egne vegne om arbejdsforhold. Privatansattes ytringsfrihed er mere begrænset.

OLUF JØRGENSEN, OFFENTLIGHEDSRÅDGIVER OG FORSKNINGSCHEF PÅ DANMARKS MEDIE- OG JOURNALISTHØJSKOLE →

Tidligere ansatte:

“Frygten for fyring får folk til at holde kæft”

Ansatte på den private bostedskæde Habitus frygter for fyring, hvis de står frem med kritik, ifølge to tidligere medarbejdere.

.....
Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Jørgen True

På den private bostedskæde Habitus er flere ansatte så nervøse for repressalier fra ledelsen, at de har undladt at fortælle pårørende og myndigheder om beboernes hverdag.

Det fortæller to fyrede Habitus-ansatte, som Fagbladet FOA har talt med.

Den store bostedskæde, som især er målrettet autister og udviklingshæmmede, har ifølge de to tidligere ansatte fyret flere medarbejdere, som har råbt op om beboernes forhold.

Det fortæller Peter, som selv blev fyret, efter at han flere gange gik til ledelsen med kritik af den daglige drift på det Habitus-bosted, hvor han arbejdede.

“Jeg kunne se ting, som ikke var i orden. Det påpegede jeg flere gange over for ledelsen. Men i stedet for at handle på kritikken blev jeg fyret,” siger Peter.

Fagbladet FOA møder ham sammen med Mette, en anden fyret Habitus-medarbejder.

Både Peter og Mette er opdigtede navne. Af frygt for at miste lønnen efter fyringen og for ikke at få begrænset fremtidige jobmuligheder har de to ønsket at være anonyme. Deres rigtige navne er redaktionen bekendt.

Tavshedskultur

Siden juni 2018 har Fagbladet FOA afdækket flere ulovligheder og alvorlige svigt mod beboerne på Habitus. De to ansatte fortæller, at opmærksomheden fra pressen har betydet, at presset på medarbejderne er blevet større.

Medarbejderne har blandt andet fået indskærpet i en intern mail, at de skal afvise journalister og bede fagforeningsfolk fra FOA om at gå, hvis de bliver kontaktet. Fagbladet FOA er i besiddelse af mailen.



Der hersker en frygtkultur, fortæller Mette, en tidligere medarbejder hos bostedskæden Habitus. “Ingen ved, hvem der kan stole på hvem, fordi de er bange for, at det bliver sagt videre til ledelsen.”

Ifølge både Peter og Mette har ledelsen flere gange gjort det klart, at de ikke ønsker kritiske ansatte.

“Hvis du ikke gør som Martin (direktør i Habitus, red.) siger, så ryger du ud. Medarbejderne bliver truet på deres eksistensgrundlag af ledelsen. Vi har alle regninger, der skal betales den 1. i måneden. Frygten for fyring får folk til at holde kæft,” siger Peter.

Føler sig overvåget

Fagbladet FOA har gennemgået Socialtilsyn Hovedstadens tilsynsrapporter på Habitus' tilbud i Nordsjælland og på Sjælland. I flere af rapporterne påpeger tilsynet, at der er en høj personalegennemstrømning i flere af Habitus' teams.

Det er der ifølge Mette en god forklaring på: “Der er en vildt dårlig stemning

på bostedet, hvor jeg arbejdede. Folk flygter, så snart de har fundet noget nyt, mens andre bliver fyret.”

Mette fortæller, at man skal være firmaets mand og være parat til at angive kolleger, der taler kritisk om forholdene til ledelsen, hvis man vil være sikret ledelsens opbakning.

“En kollega sagde til mig: ‘Jeg er rædselsslagen for bare at trække vejret forkert derude’. Ingen ved, hvem der kan stole på hvem, fordi de er bange for, at det bliver sagt videre til ledelsen,” siger hun.

Ønsker ikke at svare

Martin Godske, direktør fra Habitus, ønsker ikke at svare på Fagbladet FOAs spørgsmål.

“Jeg kan ikke forholde mig til brugen af anonyme kilder, herunder anonyme, afskedigede medarbejdere,” skriver Martin Godske.

I mailen skriver Habitus-direktøren videre, at den seneste medarbejdertilfredshedsundersøgelse viste, at cirka 80 procent af de ansatte udtrykte, at de var tilfredse eller meget tilfredse med deres job. Martin Godske skriver derfor, at det er forkert, at der skulle herske en tavshedskultur blandt Habitus’ medarbejdere. ★

anee@foa.dk

Sådan er reglerne for offentligt ansatte

- 1 Som offentligt ansat har du ret til at ytre dig som privatperson, hvis du oplever problematiske forhold på din arbejdsplads. Justitsministeriet opdaterede i 2016 vejledningen for offentligt ansattes ytringsfrihed for at sikre, at offentligt ansatte kender til denne ret.
- 2 Det er en god idé at vende dine ytringer med dine kolleger, din tillidsrepræsentant eller din arbejdsmiljørepræsentant, før du går videre med dem. Dit synspunkt står stærkere, hvis du har sympati på arbejdspladsen. Inden du går frem med kritik, kan det ligeledes være en god idé først at vende problemerne med ledelsen.
- 3 Du skal overholde din tavshedspligt, når du udtaler dig udenfor arbejdspladsen. Du skal også tale sandt og være saglig i dit ordvalg. Du må eksempelvis ikke komme med nedsættende og ærekrænkende udtalelser.
- 4 Det er ulovligt at fyre dig, fordi du bruger din ytringsfrihed. Din leder må heller ikke chikanere dig for eksempel ved at give dig dårligere vagter. Hvis du oplever negative konsekvenser af saglige ytringer, skal du straks gå til din tillidsrepræsentant. ★

Kilde: Ettie Trier Petersen, chefjurist i FOA

Sådan er reglerne for privatansatte

- 1 For privatansatte er retningslinjerne om ytringsfrihed mere uklare, da privatansatte i modsætning til kollegerne i det offentlige ikke har fået en vejledning af Justitsministeriet for, hvor langt de kan gå i deres ytringer.
- 2 Hvis du som privatansat oplever kritisable forhold på din arbejdsplads, kan det anbefales, at du tager kontakt til din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling, som kan hjælpe dig med, hvordan du skal forholde dig til problemerne. ★

Kilde: Mumme Thing, advokat i FOA

Skriv

Har du oplevet, at kolleger har holdt kritik tilbage på jobbet af frygt for at blive fyret?

 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

Negative konsekvenser af udlicitering

Bogen 'Flexisme' er skrevet af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig fra Roskilde Universitet. Bogen belyser en række negative konsekvenser af udlicitering af offentlige opgaver og udkommer i begyndelsen af november 2018. Eksempelvis kan forskerne dokumentere, at privatansatte er mere tilbageholdende med at ytre sig kritisk til kolleger, tillidsvalgte, ledelse og offentligheden.

Tema om ytringsfrihed

Se regler og rettigheder, når arbejdsforholdene knirker.

 **Læs mere**

fagbladetfoa.dk/ytringsfrihed

Vi kan se, at offentligt ansatte er mere tilbøjelige til at råbe op, når de støder på problematiske forhold.

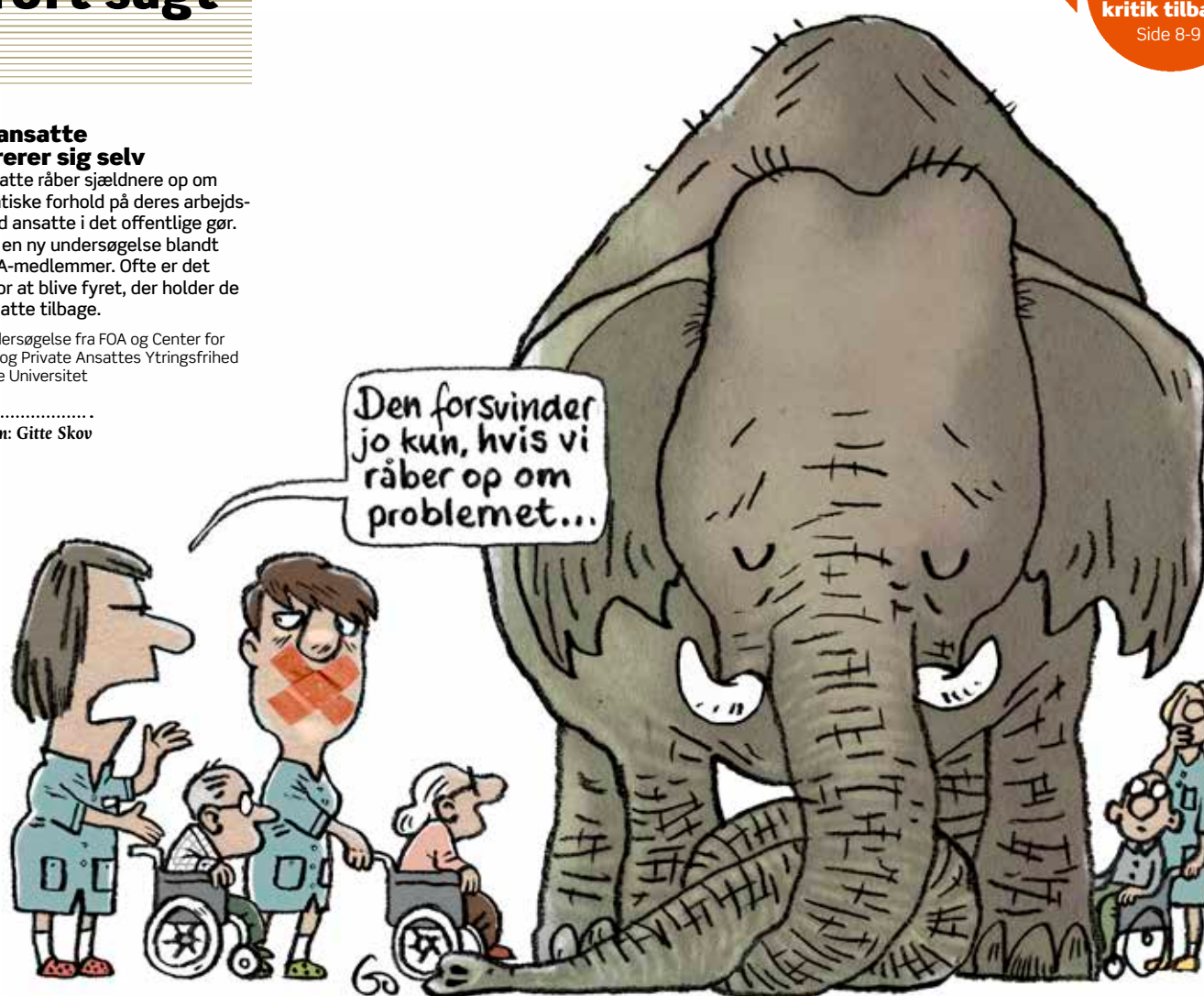
LEKTOR OG PH.D. ANDERS EJRNÆS.
CENTER FOR OFFENTLIGE OG
PRIVATE ANSATTES YTRINGSFRIHED

Privatansatte censurerer sig selv

Privatansatte råber sjældnere op om problematiske forhold på deres arbejdsplads, end ansatte i det offentlige gør. Det viser en ny undersøgelse blandt 2.605 FOA-medlemmer. Ofte er det frykten for at blive fyret, der holder de privatansatte tilbage.

Kilde: Undersøgelse fra FOA og Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed på Roskilde Universitet

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen fortalte en overrasket Kristian Thulesen Dahl (DF), at sosu'er ikke kan få fuldtidsarbejde, selvom de gerne vil.

2. oktober, hvor Folketinget åbnede, blev en ganske særlig dag for social- og sundhedshjælper Jesper Petersen. Han havde taget turen fra Assens for at få

politikerne i tale, inden de gik ind til åbningsdebatten.

Det lykkedes til fulde. DF-formand Kristian Thulesen Dahl lagde ører til problemer med deltidsansættelser. I en tid med sosu-mangel overraskede det Kristian Thulesen så meget, at hans folketings tale kom til at handle om Jesper Petersen og de manglende fuldtidsstillinger.

“Det er vildt, at menigmand som jeg kan få politikernes øjne op for, hvordan Danmark virkelig ser ud. Jeg sad og fulgte folketingsdebatten, og hver gang

politikerne sagde mit navn, hoppede det i min mave. Omtalen bagefter var helt vild,” siger Jesper Petersen.

Efter talen tog andre politikere sagen op, og Jesper Petersen blev omdømt til ‘deltids-Jesper’. “Det er så vigtigt, at vi får åbnet politikernes øjne for, at vi vil have fuldtidsarbejde, men ikke kan få det,” siger Jesper Petersen, der håber snart at kunne se konkrete resultater af sit opråb. “Det ville være ret blæret. Så kunne de kalde mig for ‘fuldtids-Jesper’”. ★



Foto: Jørgen True

Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen gjorde Kristian Thulesen Dahl opmærksom på problemerne med at få fuld tid inden for sit fag. “Det var dejligt at blive lyttet til af en mand, der er så højt på strå.”

FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓



**SPAR
PENGE**
SOM FOA-MEDLEM

Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer
Ring **44393953** · pensam.dk/foafordele

FOA Fordele er nogle af de billigste lån og forsikringer på markedet – og kun til medlemmer i FOA. Så hvorfor ikke skyde papegøjen, hvis du kan?

PenSam

FOA

Det går godt – men går det godt nok?

“Danmark er stærkt”. “Flere penge til børnehaver, skoler og hjemme-hjælp”. “Vi har investeret i sundhed”. De tre citater stammer fra statsmi-nisterens åbningstale i Folketinget. Og noget er der jo om snakken, for vi er midt i et økonomisk opsving. Indtil flere kommuner har senest ud-videt budgetterne til børnehaver eller hjemmehjælp. Og vi har allerede postet milliarder i nye supersygehuse.

Men går det godt? Og går det godt nok, nu hvor vi endelig har opsvinget? Jeg er slet ikke så sikker som statsministeren. Når jeg møder de FOA-medlemmer, der arbejder med vel-færd, så hører jeg oftest to ønsker: Ønsket om at få lov til at bruge sin faglighed. Og ønsket om at få et par kolleger mere, så man havde tiden til at bruge sin faglighed.

“
Tænk sig, hvad
man kunne få
af faglighed og
kvalitet for de 20
milliarder kroner
i skattelettelser,
som statsministe-
ren roste sig selv
for i talen.

FOA deltager gerne aktivt i udviklingen af regeringens række af planlagte reformer om afbureaukratisering, sundhed, psyki-atri og så videre.

Vores fokus er faglighed og medlemmernes vilkår for at udfyl-de rammerne. Det burde også være et pejlemærke for politiker-ne. Og skal pengene passe helt, skal vi også kigge på at refor-mere tidligere reformer, for eksempel dem om dagpenge og førtidspension. Det kan aldrig styrke velfærden, når Christi-ansborg til stadighed udhuler dagpengene eller tvinger udslid-te mennesker til at blive endnu længere på arbejdsmarkedet. Tværtimod. ★

Mona Striib

[kort sagt]
Det burde være et
pejlemærke for
politikerne at lade
medarbejderne, der
arbejder med vel-
færd, få lov til at
bruge deres faglig-
hed.



Facebook

Det er ikke godt nok

1. oktober 2018

Hvis vi er heldige, så får de ældre kun en lille servicefor-ringelse næste år, men i de kommuner, hvor der skal spa-res meget, får de ældre det meget værre, og der skal fy-res folk. Det er bare ikke godt nok.

Bente Schäfer Johansen

Facebook

Dyrt ikke at oprette nye sengepladser

1. oktober 2018

Det bliver bare dyrere for sundhedsvæsenet ikke at op-rette de nye sengepladser. De psykiske patienter vil komme tilbage igen og igen på akutskadestuen, og så er det rigtig opsynskrævende, og der skal mere personale til.

Rosely de Moraes

Facebook

Glæder mig til efterløn

2. oktober 2018

På grund af senfølger efter en stor canceroperation har jeg kunnet beholde mit 37 ti-mers job, fordi nogen engang anerkendte, at jeg kan arbej-de tre dage og en dag fri. Så-dan ser verden ikke mere ud, og jeg magter ikke mere at kæmpe. Så glæder mig til ef-terløn lige om lidt.

Ulla Krogh



Hvis folk er syge, er de jo syge, og det er uforskammet at foreslå panodiler, eller på anden måde presse medarbejderne til at komme på arbejde.

RIKKE ANDERSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

Facebook

Kommunerne vil have folk på deltid

3. oktober 2018

I rammeaftalen står der, at arbejdsgiveren har PLIGT til at tilbyde ledige timer til deltidsansatte, når der er en ledig stilling. Nu er det jo desværre sådan, at kommunerne hellere vil have ansatte på 32 timer. Derved kan de planlægge en arbejdsdag på seks timer, hvilket gør, at der er flere på arbejdet på de tidspunkter af dagen, hvor der er spidsbelastning.

Helle Gjettermann

Facebook

Uforskammet at foreslå panodiler ved sygdom

14. september 2018

Hvis folk er syge, er de jo syge, og det er uforskammet at foreslå panodiler, eller på anden

måde presse medarbejderne til at komme på arbejde. Når det så er sagt, så er der da noget helt galt på arbejdspladsen, hvis en medarbejder er syg 2-3 gange om måneden. Så bør man gå ind og kikke på trivslen og arbejdsmiljøet.

Rikke Andersen

Facebook

Hjertebanken, når regningerne kommer

24. september 2018

Ja, men økonomien bliver yderligere presset, når du er så uheldig at blive syg, og sygedagpengene ikke forlænges, og man kommer ned på ressourceforløb. Så kan man få hjertebanken, når regningerne kommer. Jeg har en kronisk sygdom og skal nu efter to år på ressourceforløb endnu en gang forlænges.

Heidi Lauridsen

Facebook

Systemet forværrer sygdomme

24. september 2018

Hvis ikke man var syg, når man bliver syg og mister jobbet, så bliver man for alvor syg, når man havner i systemet, fordi man bliver presset og total stresset af alle de regler, man skal leve op til. Der er på ingen måde fred, ro eller tid til, at man kan pleje den sygdom, man har.

Heidi Frederikke Storgaard Nielsen

Facebook

Kom så op på dupperne!

24. september 2018

Man kan jo kun sige: Kom så op på dupperne til alle fagforeninger og kæmp. Vis os nu, at I kan råbe op, og at alle medlemmer står sammen. Vi ved jo aldrig, om det er os selv, der bliver ramt af arbejdsløshed i morgen.

Susanne Vetter



Tør I tale om stress?

Social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen råder andre til at tale åbent med deres leder om stress på arbejdspladsen for at skabe de ændringer, der skal til. Gør I det på din arbejdsplads?

Tema side 24-31



 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark



Stor interesse for brev til Lars Løkke

"Spørg os, der lytter til patienterne i hverdagen." Det var budskabet i et brev til statsministeren fra FOA og en række andre organisationer. I brevet opfordrede organisationerne Lars Løkke til at invitere dem med for bordenden i arbejdet med sundhedsreformen. Brevet blev også offentliggjort på FOAs Facebookside, hvor knap 7.000 klikkede for at læse det, og små 500 delte det.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet FOA samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofil.



Min tur – i dag

[Værtsskab]

Lundsgade Vuggestue og Børnehave på Østerbro i København har fravalgt kød og bruger i stedet masser af grønsager og fisk i madlavningen. Værtsskabet prioriteres højt, så børnene på skift dækker bord og fortæller de andre børn om maden.

.....

De bærende råvarer til frokost **præsenteres hver dag af børnene** i Lundsgade Vuggestue og Børnehave.

Når maden er klar, kommer et barn ud i køkkenet og får en snak med køkkenmedhjælper Gitte Rasmussen og hendes kollega om gulerødder, tofu, og hvad der ellers kan være i dagens ret. Derefter kan barnet påtage sig værtsrollen over for de andre børn på stuen.

.....
Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



1



2



3

2 Inspiration. Gitte Rasmussen (billedet) og Maibritt Klein er med i en netværksgruppe for køkkenpersonale på Østerbro. "De andre er meget interesseret i vores vegetarmad. De tror, det er svært, men det er det faktisk ikke," siger Maibritt Klein.

3 Madhenter. Nellie fra vuggestuens orange stue er udpeget til sammen med pædagog Inge Thorsson at hente maden i køkkenet.

4 I dag skal vi ha' ... Efter at have hentet maden fortæller Nellie de andre børn om dagens ret, ristaffel. Den består blandt andet af en karrysovs med masser af gulerødder og porrer. Nellie forklarer, hvilke råvarer der er i maden ved hjælp af grønsager af lamineret papir.

5 Proteinbomber. Tofu, der primært består af sojabønner, er rige på protein.

6 Tilbehør. Det farverige tilbehør giver masser at snakke om, når maden serveres.

1 Hjemmebag. Hver dag bager køkkenmedarbejder Gitte Rasmussen og hendes kollega kok Maibritt Klein otte rugbrød. Hvedebrød er en sjælden undtagelse, og børnene nægter at spise købe-rugbrød.



4



5



6



7 Tilbagemelding.

"Det der er tofu. Det smager lidt som kylling," forklarer Gitte Rasmussen. Når hun har tid, spiser hun sammen med børnene og det pædagogiske personale og får deres reaktion på maden.

8 Overblik. På en iPad kan køkkenmedarbejderne se, hvor mange børn der er i hver af institutio-



nens fire vuggestue- og tre børnehavegrupper. På den måde undgår de madspild, og pædagogerne kan altid hente mere mad, hvis der er for lidt.

9 Mørksej. I stedet for kød bliver der serveret masser af fisk. I morgen skal de have stegt fisk med citronsovs.



10 Restemad. Rester fra fisk bliver lavet til fiskemuffins. De er populære hos børnene og gode i madpakker, når de skal på tur.

11 Spist op. I 2003 vandt Gitte et ophold på en køkkenskole i Frankrig, hvor hun lærte at bruge masser af grøntsager, så man ikke savner kød. Det bruger hun, når hun laver sovs til ris-taffel. Den smager så godt, at tallerkenen bliver tømt.



12 Variation. "Det er dejligt, at maden er varieret, og at man gør så meget ud af den. Her spiser Cornelia mad, vi ikke kan få hende til at spise derhjemme," siger Stella Sieling-Monas.



det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin yndlingsingrediens, arbejdsredskab eller andet, der fungerer godt, fordi det giver et kvalitetsløft, sparer tid eller løser et problem.

Har du en ingrediens eller produkt, du vil fortælle om, fordi det gør en forskel i dit arbejdsliv – så skriv til men@foa.dk

Æble. Æbler har været kendt i Europa siden 4.000 år før Kristi fødsel. De stammer oprindeligt fra Centralasien.

Kilde: Wikipedia

[opskrift]

Linsesuppe med æbler

(ca. fire personer)

- 200 g røde linser
- 3 øko-gulerødder med skræl
- 2 madæbler med skræl
- 1 stort løg
- 3 fed hvidløg
- Et stort stykke knoldselleri
- 1 dåse flåede tomater
- En sjat piskefløde
- Krydderier: karry, spidskommen, kardemomme, stødt fennikel, gurkemeje, salt og citron.
- Topping: Yoghurt, 1 æble, citron, æbleeddike, sesam og olivenolie.

Vask grønsagerne grundigt og skær dem i grove stykker. Svits godt af i rigeligt olivenolie, tilsæt krydderier og brænd dem lidt af i olien. Svits linserne med et øjeblik og tilsæt tomat og vand, så det dækker. Lad suppen småkoge, til linser og grønsager er møre. Blend suppen og tilsæt mere vand efter ønsket konsistens. Smag til med salt og citronsaft og rund af med piskefløde. Rist sesam på en tør pande og hak et æble fint, bland med æbleeddike og citron. Server suppen med yoghurt, æble/sesam-blandingen og en sjat olivenolie.



Køkkenleder Julie Bøllingtoft kan ikke få nok af æbler. Og så er det jo heldigt at arbejde i en daginstitution, der hvert år bygger en hel temauge op om de saftige frugter.



Helt vild med æbler

Hvad bruger du æbler til?

I den danske sæson har jeg fingrene i æbler stort set hver dag. De kan bruges til alt lige fra supper, hovedretter og kager. Vi er en sukkerfri institution, så nogle gange bruger jeg dem også til at give sødme til æblesnegle og andre sukkerfrie kager.

Du siger, at æbler kan bruges pædagogisk – hvordan det?

Hvert år i september har vi en æbleuge, hvor vi sammen med børnene går på opdagelse i alt det, de skønne frugter kan bruges til. Næsten alle børnene har æbler med hjemmefra. Enten fra egen have, fra bedsteforældrenes – eller købte.

Hvad gør I med alle de æbler?

I dag har vi for eksempel fået hokkaido-gryde med æblesalsa. Linsesuppe med æbler er også populær, og senere på ugen skal vi koge æblegrød over bål.

Hvad får børnene ud af det?

Vi dyrker fællesskabet omkring maden, og det pædagogiske personale tager sig god tid til at snakke om det, vi spiser, og hvor råvarerne kommer fra. For eksempel at denne salsa er lavet med æbler fra Rebekkas have.

Bruger I æbler til andet end at spise?

Ja, i denne uger laver vi æbletryk, så børnene kan trykke fine mønstre på papir med æblerne. ★

ingrid@mediehusetrubrik

[cv]

Navn: Julie Bøllingtoft

Alder: 40 år

Uddannelse: Antropolog

Arbejde: Laver mad til 60 børn i Skuden Skram i Aarhus



Tryghed for alle på bostederne

Det er dejligt, når de medlemmer, der arbejder på bosteder blandt psykisk sårbare mennesker, også indgår i arbejdet med dem – og ikke kun laver mad og gør rent.

Vi har jo gennem de senere år

hørt frygtelige historier fra bosteder om medarbejdere, der bliver truet, overfaldet og i værste fald dræbt af beboerne. Heldigvis er der kommet mere opmærksomhed på uddannelse i at undgå vold, nedtrappe konflikter og agere på den rigtige måde, når beboerne mister selvkontrollen.

[kort sagt]

Køkken- og rengøringsansatte på bosteder for psykisk syge skal – ligesom andre faggrupper – på kurser i at undgå vold og overfald.

Heldigvis er der kommet mere opmærksomhed på uddannelse i at undgå vold.

Desværre har vi hørt fra

mange af sektorens medlemmer, at kun pædagoger, plejepersonale og andre specialister bliver tilbudt disse kurser, mens køkken- og rengøringspersonalet er blevet overset. Og det selvom de også arbejder blandt beboerne og bliver udsat for samme risiko som kollegerne.

Det gør mig både forundret og vred,

for hvorfor skal vores medlemmer ikke have samme beredskab og mulighed for at se, hvis en trussel er på vej?

Netop køkken- og rengøringspersonalet

oplever jo tit at være alene med borgerne, så det er urimeligt, at de ikke på det punkt anses som ligeværdige kolleger, der skal kunne tale en syg borger til ro.

Derfor er jeg glad for at høre, at man nogle steder – helt selvfølgelig – inddrager køkken- og rengøringspersonalet i efteruddannelsen og i øvrigt har fokus på, at deres snak og samvær med beboere er meget værdifuldt, fordi de taler med dem på en anden måde samtidig med, at de passer deres øvrige opgaver. ★

Pia Nielsen

Af Pia Nielsen, sektorformand ★ foto: Per Strange



2,5

milliarder kroner. Så meget planlægger kommunerne besparelser for. Det viser en undersøgelse af de kommunale budgetforlig for 2019, som FOA har gennemført.

Kilde: FOA

Mange fejl i sagsbehandling

I 27 procent af de cirka 55.000 klagesager, som Ankestyrelsen behandlede i 2017, fandt styrelsen fejl i sagsbehandlingen. Klagerne drejer sig især om arbejdsskader, sager på det kommunale social- og beskæftigelsesområde og sager fra Udbetaling Danmark.

Kilde: Ankestyrelsen



Fysioterapi skal betale sig

Smerter i ryg, nakke og skuldre skal afhjælpes 10 dage hurtigere og blive 20 procent bedre end ved naturlig bedring, hvis det skal kunne betale sig at gå til fysioterapeut. Det vurderer patienterne i en dansk-hollandsk forskningsundersøgelse.

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø

Foto: Colourbox.com



Superfood eller skurk?

Kokosolie bliver i nogle kredse set som superfood, der er sund og godt for snart sagt alt. Nogle fik derfor maden galt i halsen, da Harvard-professoren Karin Michaels kaldte kokosolie for 'ren gift'. Fødevareinstittets Sisse Fagt maner til fornuft og til at følge kost-rådene.



Læs mere
om kokoskrigen på
videnskab.dk

62

tusinde måltider har FødevareBanken kunnet sikre til hjemløse og udsatte efter sommerens festivaler.

FødevareBanken er blevet de store festivalers løsning på madspild og har i år hentet mad fra Roskilde Festival, Tinderbox, Northside og Smukfest. I alt er det blevet til over 25 tons overskudsmad, der er blevet til over 62.000 måltider.

Kilde: FødevareBanken



Nordjysk udviklingskøkken

Regionshospitalet Nordjylland samarbejder med Center for Klinisk Forskning og det private erhvervsliv om at lave et udviklingskøkken, der er bedre til at udnytte råvarenes egenskaber i mere sundhedsfremmende eller forebyggende retning. Køkkenet vil blandt andet arbejde med vegansk proteinberiget juice og eksperimentere med gamle kåltyper og rødkløverprotein.

Kilde: Region Nordjylland



Er det meningen, der skal være en bænkebider i vinen? Det skulle der ikke, men det er fedt, at Noma er det eneste sted i verden, hvor du ville være i tvivl.

RUBEN SØLTOFT, KOMIKER I POLITIKEN

Pulje mod nedslidning

Beskæftigelsesministeriet har afsat en pulje på tre millioner kroner, der skal gøre det muligt for mennesker med hårde, nedslidende job – som for eksempel rengøring – at finde et an-



Foto: Colourbox.com

Slip for unødigt kemi

Vil du gerne have vide mere om tungmetallet cadmium i chokolade eller allergifremkaldende stoffer i børnesminke? Så er der hjælp at hente på en ny hjemmeside, som Miljø- og Fødevarerministeriet står bag. Her kan du finde viden om kemi i mad, cremer, legetøj og andre forbrugerprodukter.

 **Læs mere**
kendkemien.dk

 **Læs mere**

star.dk – skriv 'sporskifte' i søgefeltet



Foto: Colourbox.com

Ekspertter: Madstrategi overser børnene

Seks af de 11 eksperter, regeringen havde taget med i sit Advisory Board for mad, måltider og sundhed, tager nu afstand fra regeringens sundhedsstrategi. De mener ikke, at regeringen har taget hensyn til eksperternes råd, som blandt andet går ud på, at børn i dagtilbud og skoler skal involveres i at lave mad, og at madkundskab bør være et eksamensfag. I stedet vælger regeringen kun at satse på ernæringskampagner – som ikke virker, siger de. De seks eksperter er blandt andre professor Karen Wistoft, ernærings ekspert Christian Bitz og direktør på Hotel- og Restaurantskolen Anne Birgitte Agger.

Kilde: Kronik i Politiken

Gode madvaner til alle

Fem af regeringens ministre er gået sammen om en ny strategi for mad, måltider og sundhed. Regeringen fremhæver blandt andet, at det er vigtigt at grundlægge sunde madvaner hos børn, så de undgår overvægt og livsstils sygdomme senere i livet.

 **Læs mere**

mfvm.dk skriv 'regeringsstrategi' i søgefeltet

Gitte Stærk fik en skade i ryggen, da hun hjalp en borger. Med FOAs hjælp har hun fået erstatning på i alt 564.568 kroner.

Gitte fik over en halv million

Vejen til erstatning

2015 Oktober

Gitte Stærk kommer til skade med ryggen, da hun hjælper en borger.

2016 Maj

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring afviser, at der er tale om en arbejdsulykke.

Oktober

Gitte får en betinget opsigelse.

2017 April

Opsigelsen bliver annulleret.

Maj

Ankestyrelsen anerkender skaden som arbejdsulykke.

September

Gitte går ned på 30 timer på grund af arbejdsskaden.

November

Gitte får anerkendt otte procent varigt mén og en godtgørelse på 60.544 kr.

2018 Maj

Gitte får anerkendt 20 procent tab af erhvervsevne og en erstatning på 504.024 kr.

Det føltes som en elastik, der sprang i ryggen. Og det ændrede for altid arbejdslivet for social- og sundhedsassistent **Gitte Stærk**.

“Jeg ville hjælpe en borger op af stolen. Borgeren har Parkinson og mistede balancen, og jeg mærkede straks, at der skete noget med min ryg,” fortæller hun.

De følgende dage mødte Gitte Stærk på sit arbejde på Høskoven, et bo- og dagtilbud for senhjerneskadede. Men det gik ikke.

“Jeg måtte sygemelde mig i en periode, og da jeg kom tilbage på arbejde, kunne jeg stadig ikke arbejde, som jeg plejede. Jeg havde mange smerter i ryggen.”

Gittes arbejdsplads havde anmeldt sagen som en arbejdsulykke, men da sagen blev afvist godt et halvt år senere, tog Gitte og Høskoven kontakt til FOA Århus.

“Vi skulle have kontaktet dem fra starten, så havde vi sparet meget tid. Min ledelse havde masser af god vilje, men de havde jo ikke prøvet det her før,” siger Gitte Stærk.

Betinget fyring

FOA ankede afvisningen, og Gitte Stærk gik til nye lægeundersøgelser.

“Jeg kom i virksomhedspraktik på min arbejdsplads. På et tidspunkt var jeg nede på tre timer om dagen. Jeg havde det hårdt fysisk, og psykisk kunne jeg næsten ikke klare det. Fra at være hende, der kunne alt, blev jeg hende, der

ikke kunne ret meget. Jeg følte mig som en parentes.”

I oktober 2016 fik Gitte en betinget opsigelse. Den kunne trækkes tilbage, hvis hun kom tilbage på fuld tid inden et halvt år.

“Jeg fortalte ikke mine kolleger, at jeg var fyret. Jeg ville bare klare det, og sammen med min leder lavede jeg en plan for, hvordan jeg kunne trappe op. Jeg var vellidt og respekteret på mit arbejde, og det hjalp mig meget,” siger hun. Det lykkedes

Gitte Stærk at komme tilbage på 37 timer inden for det krævede halve år, og dermed blev opsigelsen annulleret.

To erstatninger

Et år efter opsigelsen tilkendte Arbejdsmarkedets Erhvervssikring – tidligere Arbejdsskadestyrelsen – Gitte et varigt mén på otte procent og en erstatning på 60.544 kroner.

“Jeg blev rigtig glad og troede, sagen stoppede der. Men hos FOA sagde de: ‘Vi fortsætter’,” fortæller Gitte.

Efter nogle måneder på fuld tid søgte Gitte Stærk om at komme ned på 30 timer. Hun ville



Vi skulle have kontaktet FOA med det samme, men vi mente, vi kunne klare det selv.



gerne ned i tid på grund af arbejds-skaden og fik lov til det pr. 1. september 2017.

“Jeg slås stadig med min ryg, og der er opgaver, jeg ikke kan udføre,” fortæller hun.

Det forhold, at hun ikke er i stand til at arbejde fuld tid, har udløst en yderligere erstatning på 504.024 kroner.

Hun var slet ikke forberedt på, at beløbet ville være så stort, da hun åbnede brevet fra Arbejdsmarkedets Erhvervs-sikring i sin e-Boks.

“Da min arbejdsskade blev afvist, **følte jeg ikke, at nogen troede på mig,**” fortæller Gitte Stærk.

“Det var fantastisk. Det havde jeg ikke drømt om,” fortæller Gitte Stærk.

Hun har i dag fået mulighed for både korte og lange arbejdsdage og har fået en § 56-aftale, som betyder, at hendes arbejdsplads får refusion fra første sygedag.

“Jeg kan kun være tilfreds,” siger Gitte Stærk. ★

info@anniheiberg.dk

Kontakt FOA

Tag altid kontakt til din FOA-afdeling, hvis du kommer til skade i arbejdstiden – også selv om du er i tvivl, om det er en arbejdsskade. Og kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, som registrerer skaden internt. Skaden skal anmeldes inden et år, ellers risikerer du at miste retten til erstatning.

Kilde: foa.dk/arbejdsskader

Hver femte har været syg af stress

Arbejdet er den primære årsag til stresssygemeldinger blandt FOA-medlemmer, viser ny undersøgelse. **Omsorgsfag er særligt udsatte**, siger stressforsker.

Af Ida Østerlund

Hvert femte FOA-medlem har været sygemeldt med stress inden for de seneste to år, og 29 procent har været tæt på at sygemelde sig. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Ifølge **Malene Friis Andersen**, psykolog, ph.d. og forsker på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, er det et vilkår for mange ansatte i omsorgsfag at bruge sig selv i arbejdet. Det er meningsfuldt, men også hårdt, siger hun:

“Det kan være en årsag til stress. Selvom det ofte er arbejdsvilkårene, den er gal med, vender mange det indad og bebrejder sig selv,” siger hun.

Stress er et kollektivt problem

Tanja Kirkegaard, ph.d. og stressforsker ved Aarhus Universitet, mener, at kollektive tiltag er vejen frem.

“Mange arbejdspladser tilbyder individuelle løsninger som mindfulness og kurser i stresshåndtering. Det virker et stykke hen ad vejen, men kan ikke stå alene. Det gør, at mange ser stress som et problem, man skal løse selv,” siger hun.

Malene Friis Andersen peger på, at arbejdspladserne med ledelsen i spidsen bør vurdere, om ressourcerne imødekommer kravene.

“Hvis kravene ikke er til diskussion, bør man kigge på rammerne. Er der nok tid til oplæring, kollegial sparring og basal personaleledelse?” siger hun.

Fagbladet FOA har forsøgt at få en kommentar fra Kommunernes Landsforening, men de har ikke ønsket at deltage. ★

ibrn@foa.dk

68

procent af FOAs medlemmer, som har været syge med stress, svarer, at arbejdet var den primære årsag til deres stresssygdom. 30 procent svarer, at det er en blanding mellem arbejdet og privatliv, og 2 procent svarer, at privatlivet var den primære kilde til deres stresssygemelding.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.



I Dalby Børnehus opfatter personalet sig som en enhed fremfor individuelle stuer med 'jeres' og 'vores' børn. **Det har øget sammenholdet** blandt børn og voksne.



Ansvar og mindre kontrol fjerner stress

Dalby Børnehus har givet de ansatte mere 'selvstyre'. Det har resulteret i bedre trivsel og har **mindsket sygefraværet**.

Af Ida Østerlund ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

Stresspanel på vej med løsninger

11 eksperter i nyt stresspanel skal diskutere stresshåndtering og løsningsforslag. Panelet modtager forslag til at forebygge og reducere stress frem til 15. november 2018.



Send forslag

**stresspanelet
@sum.dk**

Sådan har de gjort i Faxe

- I 2016 havde Faxe Kommunes ansatte landets højeste sygefravær og et stort stressproblem. Som forsøg kom der et nyt tiltag i dagtilbudene i Område Midt i Haslev, hvor de ansatte skulle have mere ansvar og større frihed.
- Personalet må nu købe ind til stuerne og ringe efter vikarer uden tilladelse fra ledelsen. De bliver spurgt ind til vagtønsker og fritidsaktiviteter, når der skal lægges skemaer.
- Det store fokus på planlægning har gjort, at de ansatte føler sig mere hørt, og at der altid er styr på bemandingen.
- Ifølge Rene Busch Jensen, der er områdeleder i Område Midt, har fleksibiliteten og ansvaret gjort, at det er nemmere at tale om sygefravær, fordi der nu kan gøres noget ved det. Snageri er blevet til omsorg i personalegruppen.



→ Ansvar og mindre kontrol fjerner stress

Mandag er udedag i Dalby Børnehus. Pædagogisk assistent **Tina Wadum Nielsen** og pædagogmedhjælper **Stine Nymann Krüger** sidder på hug i garderoben og får med erfaringen hånd alle små børnefødder pakket ind i sokker og støvler. Hurtigt forbi legetøjsbunker og barnevogne ud på legepladsen løber en lille hær af flyverdragter.

På en væg over barnevognene hænger en stor tavle. På den står personalets navne, mødetider og aftaler skrevet. Hvem åbner, hvem står for putning, og hvem går tidligt i dag. Ved siden af tavlen ligger en svamp. For det hele kan hviskes ud.

I Dalby Børnehus har de ansatte 'selvstyre'. De er med til skemalægning, styrer selv vikardækning og indkøb til stuerne uden at skulle bede ledelsen om lov. Tillid og mindre kontrol er nøgleord. Både fra ledelsens side og kollegerne imellem. Og det har mindsket sygefraværet og ikke mindst hjulpet på trivslen, fortæller Tina:

"Nu er jeg meget mere sprudlende og glad og har lyst til at gå på arbejde. Det havde jeg også før, men der gjorde jeg det kun for børnenes skyld. Nu gør jeg det også for mine kolleger," siger hun.

Fleksibilitet smitter

Hver fredag samles kollegerne og planlægger uge- og månedsskemaer. I vagtplanen



Stine Nymann Krüger (tv.) og Tina Wadum Nielsen er glade for, at der er **sat navne på alle arbejdsopgaver**. Ved at kigge på tavlen kan alle få et overblik over eksempelvis, hvem der åbner, og hvem der sørger for, at de mindste bliver puttet.



Månedssplanen **giver overblik** og deles ud til både forældre og ansatte. Her står, hvornår der er udedag eller fællessang, hvilke nye børn der starter, og hvem der siger farvel.

bliver der taget højde for ansattes fritidsaktiviteter og ønsker. En skemalægger kommer med et udkast, som gennemgås og godkendes af personalet. Det betyder, at alle ved, hvem der er væk hvornår. Der er stort fokus på, at skemaerne skal være fleksible. Det har smittet af på de ansatte, fortæller Stine og Tina. Men det vigtigste er, at der altid er nok på arbejde. Også i ydertimerne, som før var dårligt bemandede:

“Vi lægger stadig meget vægt på, at det er huset, der skal hænge sammen. Arbejdet kommer først,” siger Tina, som for tre år siden selv gik ned med stress.

Blandt andet fordi hun ofte følte sig alene med børnene i ydertimerne.

Personalet er én enhed

Ude på legepladsen er der gang i sandkagebagning og scooterkørsel. En lille fyr får sparket til sin egen fod og lander lige på maven. En pædagog hjælper ham lynhurtigt op igen, og han kaster armene om hendes hals.

“Se,” siger Stine. “Hun tager ham, selvom han er fra vores stue.”

I dag ser personalet sig mere som én stor enhed fremfor individuelle stuer. Det gjorde de ikke før. Nu kender alle

børn og voksne hinanden. Det har givet børnene en ro, og det har styrket kollegaskabet, fortæller Stine:

“Før var der meget snak i krogene, når folk var syge. Det er der ikke nu. Vi er bedre til at sige tingene ligeud, og vi ved, at når man er syg, er man syg,” siger hun og tilføjer, at de sender hinanden god bedring-sms'er, uden at det bliver set som snageri. Siden den nye struktur er indført, er sygefraværet faldet drastisk, og ingen har været sygemeldt med stress. ★

ibm@foa.dk

**5 gode råd
til at tale
om stress**
Side 30-31

A portrait of Lotte Berthelsen, a woman with long brown hair, looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a dark blue t-shirt. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with greenery and a building.

Social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen har prøvet, hvad stress kan forårsage. "Jeg var utrolig træt, min appetit forsvandt, og så havde jeg **svært ved at huske aftaler**, så jeg måtte skrive alting ned."

Tidligere stressramt: **Tal åbent om det**

Da social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen blev ramt af stress, kom det som et chok for hende selv. Hun råder til at mærke efter og **tale åbent om arbejdspress.**

Af Ida Østerlund ★ foto: Lars Horn

Det er tidlig morgen i december 2015. Social- og sundhedsassistent **Lotte Berthelsen** sidder i fodenden af sin seng og kigger ud i luften. Hun er ked af det, men ved ikke hvorfor. Klokken syv skal hun møde på sit arbejde i Fjerritslev en times kørsel hjemmefra.

Lottes daværende kæreste kalder på hende. Flere gange. Men hun kan ikke

komme afsted. Hun føler sig tom, og alting virker uoverskueligt. Det ender med, at hun ringer til lægen og får tid til en konsultation. Beskeden er klar: Lotte er ramt af stress og bør sygemelde sig.

I årene op til, at Lotte blev syg, var hun ansat i en 30-timersstilling på et plejecenter. Næsten hver uge tog hun ekstravagter. Ofte dobbeltvagter for at

hjælpe sine kolleger. I det hele taget knoklede alle for at få enderne til mødes.

Arbejdspresset gjorde, at Lotte blev ramt af en mur af træthed. De seneste fire måneder inden sin sygemelding var hun nødt til at holde ind til siden for at få en powernap i bilen på vej til arbejde.

"Jeg tænkte bare, at jeg var så træt, fordi vi var pressede," siger Lotte.

Lederen pressede på

Da Lotte meldte sig syg, fik hun at vide af ledelsen, at hun selv skulle sige til, når hun var klar igen. Men der gik ikke mere end en uges tid, før hun havde lederen i røret. Hun ville vide, om Lotte blev klar til at arbejde i julen.

Forsker:

Pres kommer oppefra

Flertallet af dem, der har været ramt af stress, har **ikke talt med lederen** inden sygemeldingen, viser FOA-undersøgelse.

Af Ida Østerlund

Blandt de FOA-medlemmer, der har været sygemeldt med stress, har kun hver tredje talt med lederen inden sygemeldingen. Hver femte har slet ikke talt med nogen. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Et problematisk forhold til lederen kan være en af grundene til, at nogle holder sig tilbage. En af deltagerne i undersøgelsen skriver eksempelvis:

“Jeg synes, det er problematisk, at det er lederen, der har sygesamtalerne, da arbejdsrelateret stress typisk opstår på grund af dårlig ledelse.”

En anden skriver: “Jeg gjorde ledelsen

opmærksom på den stress, vi dagligt var udsat for, men hun lyttede ikke. Vores oplevelser bliver konstant negligeret.”

Lukket kommunikation

Tanja Kirkegaard, ph.d. og stressforsker ved Aarhus Universitet, har sammen med organisationspsykolog Janne Skakons forsket i emnet. Ifølge dem er fjernledelse, nedskæring og især pres fra forvaltningen en af grundene til manglende tillid mellem ledere og ansatte.

“På grund af presset oppefra bliver lederne lukkede i deres kommunikation over for medarbejderne og siger ‘det er vilkårene at have det sådan, når man arbejder her’, fordi de ikke føler, de har andre handlemuligheder,” siger Tanja Kirkegaard.

Hun foreslår, at man som kollegagruppe går samlet til lederen, hvis der er stressproblemer på arbejdspladsen. På den måde kan det være svært for lederen at give privatlivet skylden. ★

ibrn@foa.dk

“Jeg følte mig presset og fik dårlig samvittighed. Jeg begyndte at tvivle på, om jeg nu også var syg. Men det var jo en kamp for mig

ikke lade sig gøre, så hun blev opsagt. I dag arbejder hun som fast aftenvagt på et andet plejecenter, og hun elsker sit job.



Når jeg havde fri, havde jeg ikke overskud til noget socialt. Jeg havde bare brug for at slappe af.

LOTTE BERTHESEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

bare at tage tøj på og tømme opvaskemaskinen,” siger Lotte, som var sygemeldt i seks måneder.

Da hun var klar til at arbejde igen, bad Lotte om at komme i fast aftenvagt. Det kunne

Tal åbent og mærk efter

Lotte råder andre til at mærke efter, inden det er for sent. Det fik hun ikke selv gjort.

“Hvis ens krop er ekstra træt, og man ikke føler, man kan overskue det, man plejer, så bør alarmklokkerne ringe,” siger hun.

Samtidig råder hun andre til at tale åbent om arbejdspress. Nu gør hun det selv både med venner, kolleger og ledelsen. Og det hjælper.

“Det kræver jo, at man siger det til ledelsen, ellers sker der jo ikke noget,” siger Lotte og fortæller, at hendes nye leder er lyttende og åben. ★

[Ibrn@foa.dk](mailto:ibrn@foa.dk)

44

procent af FOAs stressramte medlemmer svarer, at de er helt eller delvist enige i, at deres leder helst ville undgå at tale om, at de var ramt af stress.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.

Stress er ikke en diagnose

- Der findes ikke officielle opgørelser over, hvor mange danskere der er sygemeldt med stress. Ifølge en undersøgelse fra FTF fra sommeren 2018 er cirka 17.000 danskere hver dag sygemeldt med stress.
- Bliver man sygemeldt på grund af stress, hedder den officielle diagnose i patientjournalen ofte angst eller depression, ifølge Stressforeningen.
- Langvarig stress kan føre til depression.

Kilde: Stressforeningen

Flest taler med familie om stress

33 procent af de FOA-medlemmer, der har været sygemeldt med stress, talte med deres nærmeste leder op til sygemeldingen. 55 procent havde talt med familie og venner, 43 procent med kollegerne, 18 procent med TR, AMR eller deres FOA-afdeling. 22 procent havde ikke talt med nogen.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.

5 gode råd til at tale om stress

Du kommer længst ved at være åben om dine symptomer på stress. Tal med venner, kolleger og din leder. Hvis han eller hun forsøger at gøre dig til problemet, så **gå sammen som kolleger**.

Af Ida Østerlund ★ illustration: Gitte Skov

1. Hold kontakten til venner og familie

Familie og venner er som regel de første, der opdager, hvis din lunte er kortere, end den plejer, eller hvis du på anden måde ændrer adfærd. Hold kontakten til dem, du er knyttet til. Stressede mennesker kommer ofte til at trække sig fra sociale sammenhænge, og selvom det føles uoverskueligt, er det vigtigt at bruge tid med dem, der kender dig godt. Pas på med at afreagere på de nærmeste – det er hos dem, du kan få støtte og gode råd.



2. Vend problemer med dine kolleger

Dine kolleger kender din arbejdssituation og jeres fælles vilkår. Tal med dem. Måske har nogle det på samme måde som dig, uden at nogen af jer tør stå frem.

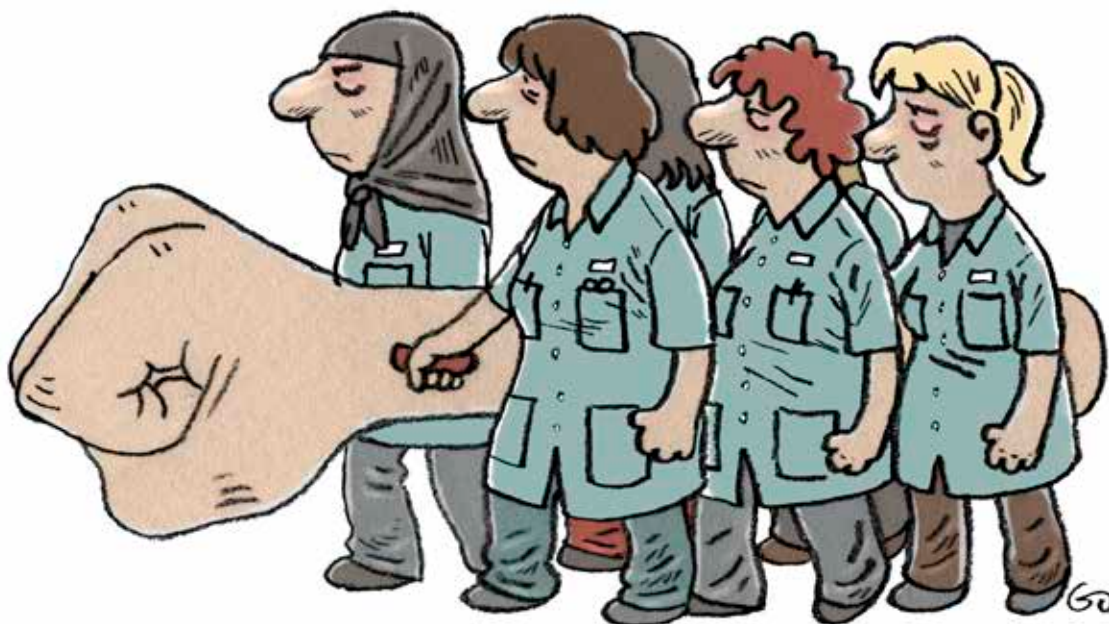


3. Vær tydelig over for din leder

Giv udtryk for dine følelser, inden de løber af med dig. Fortæl præcist, hvad du er utilfreds med og usikker på. Vis forståelse for arbejdspladsens situation, men kommuniker klart, at kravene nu overstiger dine ressourcer. Tro på, at din leder gerne vil vide, hvordan du har det. Og hvis du har et forslag til en løsning, så fortæl det.

4. Gå i samlet flok til lederen

Hvis du og dine kolleger oplever, at jeres leder negligerer de problemer, som I hver for sig forsøger at rejse, kan det være en idé at gå til lederen i samlet flok. På den måde er der større chance for, at I bliver taget seriøst, og at ansvaret ikke bliver placeret hos den enkelte.



5. Brug de tillidsvalgte

Snak med din arbejdsmiljørepræsentant eller tillidsrepræsentant, hvis du oplever stresssymptomer. Din information kan hjælpe til bedre forståelse af, hvad der sker på arbejdspladsen.

Kilder: Stressforsker fra Aarhus Universitet Tanja Kirkegaard, arbejdsmiljøkonsulent i FOA Charlotte Bredal og Branchearbejdsmiljørådets værktøjskasse om stresshåndtering

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Brian Jørgensen** om sit job. Kan du gætte, hvad han laver?

Mit arbejde foregår udenfor, hele året rundt



Mit arbejdstøj er praktisk. Jeg vasker det selv, men min arbejdsplads har stillet en vaskemaskine til rådighed.



Jeg skal have sikkerhedssko på, når jeg arbejder.



Jeg mødes med mine kolleger til en kaffepause om morgenen, men ellers arbejder jeg alene.



Én gang om året har vi et stort arrangement, hvor der kommer omkring 4.000 børn. Det giver ekstra arbejde, men det er noget, vi glæder os til.



Jeg arbejder fra 7.15-15 i hverdagene. Om vinteren kan jeg blive tilkaldt i weekenderne for at rydde sne.



Vi har lige fået en robot på min arbejdsplads, der kan aflaste vores arbejdsopgaver.



Jeg bruger nogle redskaber, der aflaster mine arme og ryg. Denne her kalder jeg en giraf.



Hvad laver Brian?

Kan han være ...

- Brofoged
- Legepladsansat
- Idrætsassistent
- Havnebetjent
- Idrætspædagog



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 16. november. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Nathalia og de andre

- FOA har 16.001 medlemmer, der er pædagogmedhjælpere.
- Pædagogmedhjælperne er med til at skabe en stabil, tryk og udfordrende hverdag for børnene. Det kræver ikke nogen formel uddannelse at blive pædagogmedhjælper, men man kan tage uddannelsen til pædagogisk assistent.

[i sidste nummer]

Nathalia er pædagogmedhjælper

Marta Kucharska i Odense havde gættet, at Nathalia Yan Sy Mark er pædagogmedhjælper. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Marta.

Foto: Niels Åge Skonbo



[cv]

Navn: Nathalia Yan Sy Mark
Job: Pædagogmedhjælper i Den Integrerede Institution Hobbitten, Aarhus.
Medlem af FOA siden 2018

Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA udsender hver fredag et nyhedsbrev med en stærk samling af de bedste nyheder fra fagbladet og fra FOA.
- Nyhedsbrevet har fået et helt nyt design, som gør, at du lettere kan læse det på din mobil.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, inspiration til dit fag og dit job og meget andet.
- Hvis FOA har din mailadresse, får du det helt automatisk i din mailboks.
- Går du glip af nyhedsbrevet, kan det være, fordi FOA mangler din mailadresse. Du kan tilføje og rette din mailadresse på foa.dk/persondata



KURSUSOVERSIGT

FØRSTE HALVÅR 2019

G = garantikursus

KURSER TIL DET PÆDAGOGISKE OMRÅDE

Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart

	Dage	Start	Slut	Split
Mentalisering i omsorgs- og relationsarbejde	3	9/1 -19	11/1 -19	
Mad og måltiders muligheder i dagtilbud	3	20/5 -19	22/5-19	
Børn og seksualitet	3	13/5-19	15/5-19	
Refleksionsmetoder i pæd. praksis	3	24/4-19	26/4-19	
Den styrkede pædagogiske læreplan	3	09/1-19	11/1-19	
Brede mål og evaluering af læringsmiljøet	2	28/2-19	1/3-19	

KURSER TIL SOCIAL- OG SUNDHEDSOMRÅDET

Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart

	Dage	Start	Slut	Split
Rehabiliteringskurser og tidlig opsporing (med 75% fjernundervisning)	2-5	2/4	25/4	se web
Demenskurser (med 75 % fjernundervisning)	5	10/4	30/4	se web
Farmakologi i somatikken	5	8/4-19	3/5-19	se web
Interkulturel kompetence i jobudøvelsen	3	7/1-19	10/1-19	
Helhedspleje af borgere med kroniske smerter	3	4/2-19	8/2-19	
Medicinadministration	G 5	6/5-19	28/5-19	se web
Konflikthåndtering i SOSU-arbejdet	3	21/5-19	23/5-19	
Deeskalerende kommunikation	2	12/6-19	13/6-19	
Mentalisering i omsorgs- og relationsarbejdet	3	3/4-19	5/4-19	
Forflytning og speciallejring i borgerens hjem + vejledning i forflytning	11	25/2-19	29/3-19	se web
Farmakologi i psykiatrien	5	8/4-19	3/5-19	se web
Kurser med fokus på sindslidende og misbrugere (med 75% fjernundervisning)	5	4/3	22/3	se web
Mennesker med funktionsedsættelse og psykiske lidelser	3	5/2-19	7/2-19	
Borgere med multisygdomme	5	25/3-19	29/3-19	

AKADEMIKURSER

	Dage		
Pædagogik og kommunikation	8+2	1. kvartal	se web
Innovativ Praksis	8+2	2. kvartal	se web



Læs mere om de enkelte kurser på vores hjemmeside sosusyd.dk/kurser



SOSUSYD.DK



Find os på
Facebook.com/sosusyd



SOSU SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa, tlf.: 73 33 43 00

Hvis du får nej af banken

Har du en drøm, så gå efter den. Sådan lyder rådet fra en økonomisk rådgiver.

Af Lis Hornø

Folk med lave lønninger kan være tilbøjelige til at undlade at bede om lån, selvom de godt kan få lånet. Dårlige erfaringer med banker kan få folk til at give op på forhånd. Det fortæller økonomisk rådgiver **Susanne Arvidsen**.

“Mine kunder siger: ‘Banken taler ikke dansk. De bruger fagudtryk, og de taler ned til mig’. Afstanden gør desværre, at mange forbrugere ikke udnytter deres muligheder,” siger Susanne Arvidsen.

Hun opfordrer dog til ikke at give op af den grund. Lav et budget, beskriv dit ønske og kontakt to til tre banker, råder hun.

“Brug den indgang, du har det bedst med. Nogle frygter mødet med en rådgiver, andre bryder sig ikke om telefonen, og for andre kan mail være ubehagelig.”

Det kræver en vis autoritet at konfrontere bankerne, så kend dit værd.

“Banker hader risiko og holder af stabilitet. Selvom et FOA-medlem er lavtlønnet og måske på deltid, har hun sandsynligvis fast arbejde eller kan nemt få det. Hun kan være en bedre kunde end topledere med stor gæld, der skifter job hver sjette måned. Ham kan banken tabe mange penge på,” siger Susanne Arvad. ★

lis.hornoe@gmail.com

Se dig selv med bankens øjne

Banken er en forretning, der vil tjene penge på kunden og undgå at tabe penge. Jo flere punkter i oversigten, du lever op til, jo nemmere er det at få et lån og forhandle gode vilkår hjem.



Pluskunde/Fordel+
God kunde med realkreditlån og pensionsordning.

Private banking-kunde

Velhavende kunde. Adgang til særlige kreditkort, arrangementer og formuerådgivning.



Sårbare borgere
NemKonto til overførsler.



Kunde med beskeden økonomi
Ingen lån og ingen investeringer.

Banken belønner kunder, som:

- Har balance mellem indtægter og udgifter
Tip! Lav et budget og få overblik, inden du går i banken. Brug det gratis værktøj på for eksempel Raadtilpenge.dk
- Har betalings evne og -vilje
 - Opfylder sine forpligtelser.
 - Ikke har skattegæld, overtræksudgifter og kviklån.**Tip!** Lav en aftale på forhånd med banken, hvis du undtagelsesvis ikke kan betale, hvad du skal.
- Har formue
 - Opsparing, fast ejendom, værdipapirer og bil fungerer som sikkerhed for lån.
- Banken kan tjene penge på
 - Det kan være, hvis man køber andre produkter via banken såsom pension, investering, forsikring.

Kilder: Forbrugerrådet Tænk, Mybanker og 'Den lille bog om din økonomi' af Michael Møller & Niels Chr. Nielsen, Akademisk Forlag, 2017

To ting banken kigger på

Banken bruger nogle nøgletal til at vurdere din økonomi.

Rådighedsbeløb. Rådighedsbeløbet er indtægt minus faste udgifter. Ifølge Finanstilsynet skal bankerne blandt andet vurdere kundens rådighedsbeløb, før der gives lån. Tilsynet placerer en husstand i den bedste kategori, når den pr. måned har mindst: 5.000 kroner for en voksen. 8.500 kroner for et par. Plus 2.500 kroner pr. hjemmeboende barn.

Gælds faktor. Skal man låne til fast ejendom, skal banken udregne forholdet mellem årsindkomst og gæld. Tallet kaldes gælds faktor. Myndighederne har sat grænser for, hvor høj den må være.

Kilde: Finanstilsynet, Mybanker

It-system vurderer dig

- Bankens it-system kreditvurderer den enkeltes økonomi og afgør, hvilke priser der skal gælde. Jo mere attraktiv en kunde er, jo bedre vilkår.
- Man kan ikke komme udenom systemet, men ved at møde op i banken kan man få nuancerne med.
- Når kunde og banksælger sidder omkring et bord, kan de aflæse hinanden. Som kunde kan man i mange tilfælde opnå bedre vilkår gennem forhandling.

Kilde: Louise Skjødsholm, Specialkonsulent hos Penge- & Pensionspanelet, offentlig oplysningstjeneste til forbrugere om deres privatøkonomi

Bedste bank 2018

- I 2018 blev Arbejdernes Landsbank kåret af bankkunderne som nummer et. I 2017 vandt Nordjyske Bank.
- Bundplacering fik Nordea i 2018, mens Sydbank tog bunden i 2017.
- 3.052 bankkunder udfyldte frivilligt banktilbudsportalen Mybankers spørgeskema i foråret 2018. PenSam Bank indgår ikke, da mindre end 30 af denne banks kunder deltog i undersøgelsen.
- Undersøgelsen rangerer bankerne på en række forhold. Kundernes tre vigtigste kriterier for valg af bank er:
 1. God, overskuelig netbank.
 2. Konkurrencedygtige produkter.
 3. Kompetent rådgivning og adgang til specialister.

Kilde: Mybanker

Spørg
bare

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



Jane Engelmann **trodsede sin nervøsitet for at blive afvist** i banken og endte med at få et lån til sit drømmehus. I dag sidder hun billigere i det månedligt, end da hun boede til leje.

Lånte til lille oase

Jane Engelmann er 49 år og assistentelev på sosu-skolen i Herning. Hun havde kig på et andelshus i Brande til sig selv og sin 14-årige datter, men var overbevist om, at lånet på 860.000 kroner var udenfor rækkevidde. Så i første omgang overvejede hun slet ikke at gå til banken med sine drømme.

"Jeg har stået i en bank og følt mig mindreværdig, selvom jeg altid har betalt, hvad jeg skulle. Jeg ville ikke gennem den følelse af mistillid med en ny bank. Man blotter sig, når man lægger sin økonomi frem," siger hun.

Tilfældigt så Jane en reklame og kontaktede PenSam Bank.

"Jeg var trykket og ydmyg, men damen i telefonen gav mig lånet og tillid til, at det nok skulle gå."

1. maj 2018 flyttede Jane og datteren ind i andelsboligen. Boligudgiften er cirka 5.000 kroner, hvor en lejelejlighed af samme kvalitet ville koste cirka 7.000 kroner.

"Jeg er stolt af min lille oase. Den er supervigtig for mig. Det handler om, hvad jeg gerne vil byde mit barn." ★

lis.hornoe@gmail.com

Lys styrer døgnrytmen og regulerer energi, humør og søvn. **Selv i gråvejr er der langt mere lys ude end inde**, så en daglig gåtur gør underværker for dit indre urværk.

Kom ud i dagslyset

Selvom dagene kan være grå og disede her i november, skal vi sørge for at komme ud i dagslyset, råder overlæge, dr. med. ph.d. **Klaus Martiny** fra Psykiatrisk Center København.

Dagslys er nemlig den væsentligste faktor for, om kroppen holder døgnrytmen. Skridter døgnrytmen, producerer vi mere søvnhormon og mindre af de signalstoffer, der regulerer humøret og energien, blandt andet serotonin. Så bliver vi trætte, sover mere og har svært ved at holde humøret oppe. Nogle bliver så påvir-

ket, at de udvikler en depression.

“Vi er skabt til en vis mængde lys i dagtimerne for at have en normal regulering af humør, energi og søvn. Urmennesket var meget udenfor, men sov også mere. Nu sover vi mindre på grund af elektrisk lys, og mange får ikke lys nok om vinteren,” siger Klaus Martiny.

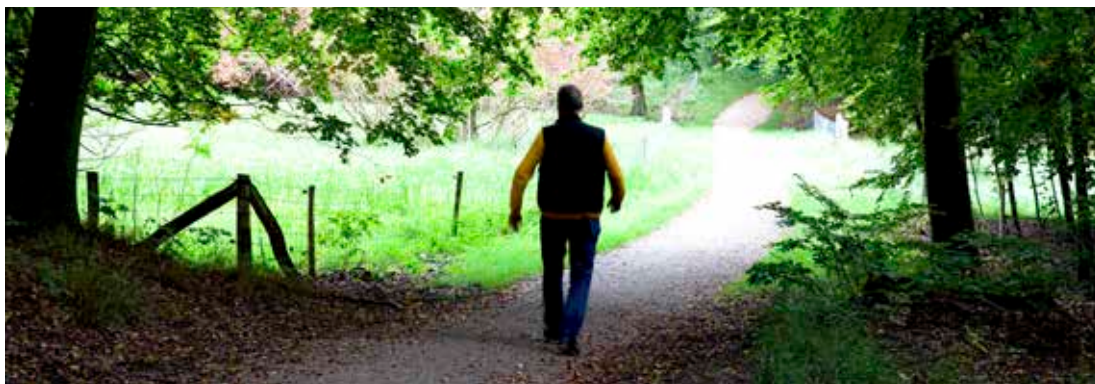
Klokkegener påvirkes af lys

Ny forskning viser, at der er klokkegener i næsten alle kroppens celler. De sørger for, at der er rytme i kroppens mange

processer. Det er blandt andet derfor, at der er forskel på puls, blodtryk og temperatur morgen og aften. Klokkegenerne påvirkes af lys.

“Hvis vi isolerer os inden-dørs, skridter vores døgnrytme cirka 15-20 minutter hver dag. Kroppens indre ur går lidt for langsomt og kommer i utakt med omverdenen. Det påvirker kroppens funktioner, og man bliver måske sulten klokken 23, hvor man burde sove,” siger Klaus Martiny. ★

jonna@periskop.dk



3 tip til at undgå at blive træt og trist i vintertusmørket

Gå ud

Udenfor er dagslyset altid langt stærkere end indenfor. Selv på en grå novemberdag kan der være 3-4.000 lux ude, mens der sjældent er mere end 300 lux indenfor. Desuden har dagslyset mere blåt lys, hvilket er vigtigt for døgnrytmen.

Se lyset

Du får kun de biologiske effekter af lys, hvis du med øjnene ser lyset eller refleksionerne fra det. Solbriller og tonede ruder giver dig mindre lys.

Brug en terapilampe

Køb en lampe med stor skærm og et blødt lys. Der skal være en skærm foran pæren, ellers kan UV-lyset skade øjnene. Kig ind i lampen med jævne mellemrum eller kig ned, så du får refleksionerne fra lyset ind i øjnene. Du kan få lamper fra 500 kroner og op, men de billigste er ret små.

Kilde: Klaus Martiny, overlæge, Psykiatrisk Center København

Efter-ligner dagslys



Døgnrytmelys giver bedre søvn

Elektrisk lys, som efterligner naturligt sollys ved at skifte i løbet af døgnet, kan give sygeplejersker med nattevagter bedre søvn: De falder lettere i søvn og sover mere roligt, viser et nyt studie fra Aarhus Universitetshospital og Rigshospitalet Glostrup.

Kilde: medarbejdersmiljø.dk

Vidste du at?

Opdagelsen af klokkegener udløste i 2017 Nobelprisen i medicin til tre amerikanske forskere. Klokkegener fortæller kroppen, hvad tid på døgnet det er.

Kilde: nobelprize.org

Blinde får skæv døgnrytme

Lys set med raske øjne har effekt på døgnrytme, energi og humør. Blinde har ofte svære døgnrytmeforstyrrelser, og flere har depression. Personer med svært nedsat syn har tredoblet risiko for vinterdepression i forhold til andre.

Kilde: Klaus Martiny m.fl. i Ugeskrift for Læger.

Lad ikke stress stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



StressHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Hver 5. FOA medlem føler sig stresset.
Gælder det også dig?

Ring til vores gratis StressHotline og få
personlig vejledning af en stresscoach.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening



23. november

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

Digital post

Vi sender ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på foa.dk/min-post. På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail og sms.

Husk at udfylde din joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobsøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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



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.

Udlandsophold kan gå ud over dagpengene

En forelskelse i en amerikansk mand får i 2011 den dengang 28-årige Marie til at flytte til USA, hvor parret bliver gift. Hun bliver ansat i marketingbranchen, men efter seks år brister forholdet. Marie vender tilbage til Danmark, hvor hun får arbejde inden for FOAs område, og hun melder sig ind i FOAs A-kasse.

Skulle Marie blive ledig efter et par års ansættelse, vil hun med de nuværende regler kunne få knap 19.000 kr. pr. måned før skat i dagpenge, indtil hun igen kommer i arbejde.

Vilkårene for Marie bliver imidlertid forringet, hvis beskæftigelsesministeren får sit ønske opfyldt om at indføre stramninger på dagpengeområdet pr. 1. januar 2019. I så fald vil Marie ikke kunne få dagpenge, men må nøjes med integrationsydelse på 6.182 kroner før skat. Derudover vil hun få et 'dansktillæg' på 1.560 kroner pr. måned før skat, da hun med sit eksamensbevis i kommunikation fra universitet kan bevise, at hendes dansk kundskaber er gode nok.

Marie er et fiktivt medlem inspireret af en konkret sag med et FOA-medlem.

Indførsel af et opholdskrav

Hvis stramningerne bliver vedtaget, skal medlemmer af a-kassen fremover have opholdt sig i Danmark, Grønland og Færøerne eller i et andet EU/EØS-land i sammenlagt syv år inden for otte år for at være berettiget til dagpenge, når opholdskravet er fuldt ud implementeret i 2021. EØS-landene er Norge, Island og Liechtenstein.

Hvem bliver ramt?

Hvis du har boet uden for de nævnte lande i sammenlagt mere end et år, kan du ikke få dagpenge. Reglerne vil også ramme børn, der måtte være udrejst med deres forældre. Eksempel: Et par rejser til Australien for at arbejde. Deres 16-årige søn er med. Efter to år vender familien hjem, og sønnen begynder på en uddannelse. Efter endt uddannelse bliver sønnen ledig, men vil ikke kunne få dagpenge, da han ikke har opholdt sig i Danmark i mindst syv ud af otte år.

Er der undtagelser?

Søger du om dagpenge efter en gennemført integrationsuddannelse (IGU), eller er du rejst ud for at tage uddannelse, er du undtaget fra opholds-

kravet. Du skal heller ikke opfylde kravet, hvis du skal på efterløn, hvor en af betingelserne for at få efterløn jo er, at man skal have ret til dagpenge. I dette tilfælde ser man bort fra kravet.

Hvornår skal du opfylde kravet?

Opholdskravet skal være opfyldt første gang, du skal have dagpenge, og når du starter forfra i en ny dagpengeperiode. Hvis du allerede er på dagpenge, når kravet indføres 1. januar, bliver du ikke omfattet – i hvert fald ikke før du eventuelt får ret til at begynde forfra i dagpengesystemet. Så kan opholdskravet spænde ben for din ret til dagpenge.

Endnu ikke vedtaget

Det nye opholdskrav er ved redaktionens slutning ikke vedtaget, men da kravet er en del af en politisk aftale mellem et flertal i Folketinget, nemlig regeringen og Dansk Folkeparti, forventer vi, at der står et flertal bag, når det i løbet af efteråret fremsættes som et lovforslag.

På foa.dk/a-kasse kan du læse mere, når der sker nyt vedrørende opholdskravet. ★

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om fisk og skaldyr på dåse, der ofte er bedre end deres rygte.



Månedens råvare:

Fisk og skaldyr på dåse

Med en dåse sardiner i olie eller dampede danske muslinger er det let at smøre en god hverdagsmad. Sardinene er en fed fisk som sild og bliver oftest lagt i dåser med olivenolie og krydderier som chili, tomat og hvidløg. Hvis man selv vil sætte smag på sin mad, skal man købe dåser med neutral lage. Der er forskellige kvaliteter af fisk på dåse, men de er

ofte bedre end deres rygte. Brug dem på smørrebrød anrettet med grøntsager eller salater. Nogle dåser er helkonserves og kan opbevares ved stuetemperatur, mens andre er halvkonserves og skal opbevares i køleskab. Læs på dåsen eller opbevar dem på samme måde som der, hvor du fik dem.

Hurtig fiskemadder og stegt spidskål

Til 2 personer

Stegt spidskål

- ½ spidskål
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 1 dl vand

Rugbrød med muslingesalat

- 2 skiver groft rugbrød
- 1 dåse muslinger (neutral lage, ca. 125 g drænet vægt)
- 1 dl cremefraiche
- ½-1 tsk. stærk karry
- 1 spsk. finthakket rødløg
- Lidt frisk estragon eller dild
- Et nip salt
- 4 små blade hjertesalat

Ristet brød med sardin og chilikryddet peberfrugt

- 1 dåse sardiner i olie (ca. 100 g drænet vægt)
- 1 rød snack peberfrugt
- ½ spsk. olivenolie
- Ca. ⅓ frisk chili
- Et drys salt
- 2 skiver hvedebrød
- 1 spsk. olivenolie
- 1 håndfuld frisk basilikum
- Tilbehør: Citron

- **Muslingesalat:** Hæld lagen fra muslingerne. Rør cremefraiche sammen med karry og finthakket rødløg. Skyl estragon eller dild i koldt vand og dryp af.

Bland det i dressingen med muslingerne og kom på rugbrødsiver med salatblade.

- **Sardinmad:** Hæld olien fra sardinerne. Vask peberfrugt og chili. Skær peberfrugten ud i ringe og fjern kernerne. Varm en pande godt op med olivenolie og steg peberfrugter ca. 5 min. ved god varme. Krydr med hakket chili og salt. Rist brødet i olivenolie på en pande. Kom de stegte chilikrydrede peberfrugter på brødskiverne og kom en eller to sardiner ovenpå. Skyl basilikum i koldt

vand og lad dem dryppe af. Drys med basilikum. Nyd med lidt frisk citronsaft.

- **Spidskål:** Fjern evt. grove yderblade fra spidskålen. Skær kålen over fra top til rod i både. Lad stokken blive så bladene ikke falder af. Varm en tyk stegepande eller en stegegrøde. Brun kålen på begge sider i varm olie et par minutter. Krydr med salt. Tilsæt vand og lad kålen dampe tilpas mør. Vandet må godt dampe helt væk. Nyd kålen varm til de kolde fiskemadder.



mad med klinken



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



Foto: Colourbox.com

Varme og kolde kartofler

Kartofler er gode i efteråret og kan laves på mange måder. Store ovnbagte kartofler tager cirka 1 time at bage. Kogte kartofler er godt tilbehør. Kog ekstra kartofler til næste dag og brug dem kolde på smørrebrød, i salater, i tern stegt sprøde i smør, i bikksemad eller i en æggekafe, der er hurtig god hverdagsmad.



Foto: Colourbox.com

Brug ovnen rationelt

Har ovnen været i gang, er det effektivt at bruge den til for eksempel til at lave brødcroustons af daggemalt hvede- eller rugbrød. De kan bruges til drys på salat eller suppe næste dag. Man kan også riste nødder i ovnen. De får mere smag og kan bruges til både drys på surmælksprodukter, grød og grøntsager. Varmen i ovnen kan også bruges til at lave æblekompot eller -mos.

Horsens

Afdelingen. 2. dec. kl. 10-12.30 eller kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris: 25 kr. pr. deltager. Billetterne købes i afdelingen 1.-16. nov. kontant eller via MobilePay.

Seniorklubben. 26. nov. kl. 13: Julefrokost på Kronborg. Der er ikke noget forlokale – så lad os mødes tidligt 12.30. Underholdning v. Helle og Leif, amerikansk lotteri og 3 gevinster på billetten. Drikkevarer for egen regning. Pris 100 kr. for medlemmer/ikke-medlemmer 150 kr. 8. jan. 2019 kl. 14: Vi ønsker hinanden godt nytår med lidt godt til ganen. For at deltage i

klubbens program skal man være betalende medlem. Det årlige kontingent er 160 kr. Tilmelding til Dorrit Bank på 60 19 70 16 eller Birgit Jakobsen på 60 83 83 08, bedst mellem kl. 17-18.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød. 30. nov. kl. 12.30-16: Julefrokost i Frederiksborg Centret med en lækker julebuffet, julesange, mandelgaver og gaver på indgangsbilletten. Betaling v. indgangen kl. 12. Pris 250 kr. for medlemmer/ikke-medlemmer 300 kr. Bindende tilmelding ved banko 6. nov. kl. 10 i kælderen eller til næstformand senest

23. nov.

Odense

Afdelingen. 5. dec. kl. 12.30-16.30: FOA Odenses pensionist-medlemmer inviteres til julearrangement i salen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. 27. dec. kl. 15-17.30: Juletræsfest i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. For nærmere oplysninger om arrangementerne se aktivitetskalenderen på foa.dk/afdelinger/foa-odense

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering

af din mailadresse.

Seniorklubben. 28. nov. kl. 13: Banko og julehygge med gløgg og æbleskiver, i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Sjælland

OBS. Grundet ny persondataforordning skal du fremover benytte NemID ved tilmelding til medlemsaktiviteter via hjemmesiden.

Afdelingen. 13., 14. og 15. nov. kl. 17: Medlemsmøder i Teknik- og servicesektoren – se mere på foa.dk/sjælland. 22. nov. kl. 19: Vold og trusler i den offentlige sektor, Japanvej 2, Slagelse. 27. nov. kl. 17: Repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund for delegerede valgt på de 3 områdegeneralforsamlinger og for øvrige medlemmer med taleret/uden stemmeret. 1. dec.: Tur til julemarked i Kiel. Pris: medlem 250 kr. og ledsager 350 kr. 8. dec. kl. 10-13: Juletræsfest for hele familien, Japanvej 2, Slagelse. Pris: børn u. 12 år gratis, børn fra 12 år, medlemmer og ledsa-

gere 75 kr. pr. person. 17. marts 2019: 'Den Evige Ild' – musical af Ken Follett på Bellevue Teatret. Pris: medlem 400 kr. og ledsager 500 kr. Bus fra Kalundborg, Slagelse, Sorø og Ringsted. 24. marts: 'Terkel – The Motherfucking Musical' i Tivolis koncertsal. Pris: medlem 500 kr. og ledsager 600 kr. FOA betaler togbilletten. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Kontakt. Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjælland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage.

A-kasse. 13. nov. kl. 13.30: Café for ledige, Stenhusvej 35, Holbæk. 13. nov. kl. 18-20: Efterlønsmøde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 20. nov. kl. 17-19: Efterlønsmøde i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 4. dec. kl. 13.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdag kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 3. dec. kl. 12: Traditionel julefrokost. Medbring selv snaps, glas, bestik og porcelæn. Husk en gave til ca. 40 kr. Medlemmer 150 kr. og ledsagere 200 kr. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 14. nov. kl. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 25 kr. 5. dec. kl. 13: Traditionel julefrokost. 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for ledsagere. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

6. dec. kl. 13: Julefrokost på Knud Lavard Centret. Medlemmer 175 kr. og ledsagere 225 kr. inkl. 1 øl og 1 snaps – yderligere øl/snap er for egen regning. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjæl-



FOA bogshop

Få op til 25% i rabat når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent. Læs mere på foabogshop.dk

FOA

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
Åbningstid
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk

Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk



land. 27. nov. kl. 11-15: Julefrokost, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Pris: 100 kr. pr. person, husk en gave til ca. 30 kr. 4. dec. kl. 13-17: Julefrokost, Toftegårdsvej 14, Asnæs. Pris: 100 kr. pr. person, husk en gave til ca. 30 kr. Tilmelding med NemID til alle aktiviteter på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Sydfyn

Afdelingen. 29. nov. og 4. dec. kl. 17-20: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus for medlemmer med familie. Billetter købes i afdelingens bogholderi. 13. dec. eller 18. dec. kl. 12-15: Julemiddag for pensionister, efterlønsmottagere og førtidspensionister. Tilmelding via udsendt link eller på 46 97 27 27. FOA Sydfyn udbyder løbende foredrag, biografteater, medlemsture m.m. med medlemsrabat, se på vores hjemmeside.

Sønderjylland

Seniorklub. 23. nov. kl. 13: Julefrokost i afdelingen på Brundevej. Der er ingen bustransport. Pris for medlemmer 200 kr. For ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, 250 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 15. nov. 12. dec. kl. 14: Vi slutter året af med julehygge med æbleskiver, gløgg og pakkeleg. Det foregår i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 5. dec. Ret til ændringer forbeholdes.

Du kan få mere information om arrangementerne på din lokale FOA-afdelings hjemmeside.



Find det her

foa.dk/afdelingen

Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. for kaffen og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

quizzen | Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Gerda Holm, Vejle.**

Medlemspuls

Vinderne i september 2018

Hovedpræmie:

Mark Brix Jensen
FOA Sydsjælland

Gavekort til Coop 300 kr.:

IAimé Dipo Christensen
FOA Sjælland – område Midt
Dorthe Kirstine Christensen, FOA Odense
Helle Hansen, FOA Sydfyn
Conny Vivi Frandsen, PMF Fyn
Jette Møller, FOA LFS

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen:

46 97 22 22
sosu@foa.dk

Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

Forsideillustration:

Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet: 18. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til

Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 1/2019:

22. november

Frist til nummer 2/2019:

22. januar

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 8: 16. november

Nummer 1/2019: 14. januar

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

Nummer 8 udkommer:

12.-19. december

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis

sammenfaldende med FOAs

synspunkter.

Udgiver:

FOA

Staunings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

foa.dk

e-mail: foa@foa.dk



Tag med FOA til Folkemøde

Ferie, folkemøde
og fællesskab

FOA camping 2019

Søndag 9. juni – søndag 16. juni 2019

FOA camping er muligheden for jer, der både vil holde ferie og have oplevelser og fællesskab. Der er hver dag tændt op i den fælles grill ved vores store telte, hvor man kan møde andre FOA-familier. Vi har tirsdag en faglig caféaften med et aktuelt tema. Fra torsdag er der Folkemøde med et overflødighedshorn af tilbud.

FOA betaler lejen til Sandvig Familie-camping. Du skal blot medbringe telt eller campingvogn og betale for strøm og

morgenmad. Ved tilmelding betales 200 kr. for morgenmad til voksne og 100 kr. for børn for hele ugen. [Kan ikke fravælges].

Derudover betaler FOA **et tilskud til transporten** på 400 kr. pr. familie. Hvis man bor i Jylland eller på Fyn betaler FOA også broafgiften til Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camplet).

Tilmelding er bindende.

Tilbuddet er til medlemmer, som *ikke* har deltaget før. Har du deltaget før, kan du komme på venteliste ved at sende en mail til taa001@foa.dk

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Lad ikke smerter stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



SmerteHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Har du så mange smerter, at det kan være svært at
passe dit job og få dagligdagen til at hænge sammen?

Ring til vores gratis SmerteHotline og få hjælp til at
tackle din situation.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening

Bliv efterårsklar i kendte mærker og populære modeller



...gør din dag behagelig

Hos Praxis har vi et stort udvalg - til meget fornuftige priser!

Se mange flere SUPER TILBUD på **PRAXISWEAR.DK**



**FRIT VALG
20%
RABAT**

TEE JAYS

Model 959633
Vatteret kabelvest
Damemodel
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959632
Før pris 449,-



Nu 359,-

Model 959631
Vatteret kabeljakke
til helårsbrug
Damemodel
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959630
Før pris 549,-



Nu 439,-

Model 959635
Jakke med hætte,
polypadding.
Damemodel
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer
model 959634
Før pris 599,-



Nu 479,-

Model 959661
Super flot vatteret
damejakke.
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959660
Før pris 599,-



Nu 479,-

Se hele det store
udvalg af Tee Jays
jakker og veste på
vores hjemmeside
- alle med
20% rabat!



Model 98805
Fleece cardigan
Damemodel
Let figursyet.
Str. S - XXXL
Fås også til herrer
model 98803
Før pris 399,-



Nu 319,-

SKECHERS

Model 910160
Skechers Flex Appeal 3.0 - Satellites
Kvalitet: Overdel i strik mesh tekstil.
Air Cooled Memory Foam indlægssål.
Før pris 799,-

**Nu
639,-**



Model 910070
Skechers Womens Flex Appeal 2,0 - Estates
Kvalitet: Overdel i blødt sokke-
lignende, sporty strikket stof.
Før pris 799,-

**Nu
639,-**



Model 920090
Oxypas - Maud
Kvalitet: Mesh
Str. 36 - 42
Før pris 499,-

**Nu
399,-**



Tilbudet gælder til 30.11.2018 eller så længe lager haves . Fuld retur- og bytteret inden 60 dage.

Bestil på www.praxiswear.dk - eller 97 12 82 82

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning