

Fagbladet **FOA**



7

TRIN
til gode
betalingsaftaler
SIDE 34

**TAGER DU
ARBEJDET
MED I SENG?**
9 trin til bedre søvn
SIDE 26

MOBILT VÆRKSTED
Plejhjemstekniker
rykker ud til demente
SIDE 19

**SAUNAGUS GØR
JOBET SJØVERE**
SIDE 16

Teknisk serviceassistent Benny Jørgensen kom på danskursus

EN NY CHANCE

Succesprojekt løfter FOA-medlemmer,
der har svært ved at stove og regne

SIDE 6



Arbejdet med i seng

Det er isnende koldt, det er mørkt, og vi fortjener at sove tungere og længere end i det solrige, lune og overskudsagtige halvår. Men for mange af os er det lettere sagt end gjort.

Problemer med at falde i søvn, talrige vågne perioder i løbet af natten og al for tidlig opvågning plager godt halvdelen af FOAs medlemmer. Heraf angiver over halvdelen – 55 procent – at det er spekulationer om jobbet, der holder dem vågne. Dertil kommer, at en del har svært ved at sove på grund af smerter og forstyrret døgnrytme efter skiftende vagter – hvilket jo også kan kobles til jobbet.

De færreste mennesker kan undgå et par nætter i ny og næ, der forstyrres af tanke-mylder eller dårlige drømme. Det dør man ikke af. Men når søvnen er gennemhullet – eller fraværende – nat efter nat, skal man tage det alvorligt. For så kan helbredet være i fare.

Fagbladet FOAs tema om søvn viser, at der er flere veje at gå.

Dels kan du selv komme langt ved at følge en række enkle råd og øvelser. Og dels er der til-

tag, der kræver, at du tør tage emnet op på din arbejdsplads. Måske er der andre, der døjer med det samme?

Uanset hvad, bør alle på jobbet have en interesse i, at vi undgår at tage jobbet med i seng. ★

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

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

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



Tanja Schmidtke Eriksen
ligger ligesom mange
andre FOA-medlemmer og
spekulerer over arbejdet,
når hun skal sove.

Side 26-33

Søvnløse nætter



Bademester Anders Mikkelsen elsker at forkæle badegæsterne med historier og æteriske olier i saunaen.

Side 16

GUS GØR GODT

Hvor blev pengene af?

7 trin til at forstå automatisk kortbetaling

Side 34



Nu tør Benny skrive

Et dansk kursus i arbejdstiden har givet Benny Jørgensen mod på at bryde med folkeskoletidens traumer.

Side 6

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Quizzen	42

Pludselig var det bare slut

Ansatte i konkursramte plejefirmaer fortæller, hvor hårdt det er for borgerne, når de må sidde i uvished og vente på hjælp.

Side 8-11

fokus
konkurser

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

Rasmus Handberg
journalistpraktikant
rhbn@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 57

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

May Buhr
grafiker
mayb@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

UDGIVER

FOA

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

nyt

12

procent er indkomsten efter skat steget for et LO-ægtepar de seneste 20 år. For direktørerne og pensionisterne er stigningen næsten 35 procent.

Kilde: Skatteministeriet

Fagbladet omdeles på en ny måde

Fremover vil Fagbladet FOA fire gange om året blive omdelt af Post Danmark i det omslag, der hedder Med Rundt. Første gang er det nummer, der udkommer den 17. marts. Tiltaget skyldes, at FOAs hovedbestyrelse har besluttet, at der skal spares penge på fagbladets porto.



Arkiefoto: Niels Åge Skovbo



Det piner mig at høre den her klagesang hver gang, man skal omstille et eller andet. Er det så de syge, de gamle, de etbenede, de halte, der skal betale?

FINANSMINISTER CLAUS HJORT FREDERIKSENS KOMMENTAR TIL KOMMUNERNES KRITIK AF FLYGTNINGEUDGIFTERNE, SAGT VED KL'S KOMMUNALØKONOMISKE FORUM

▲ Så er der DM i Skills.

Er du nysgerrig efter at se vinderne af DM i SOSU Skills, skal du drage mod Fredericia den 4. til den 6. februar. Her dystet deltagerne i fag som sygepleje, rehabilitering og aktiviteter med syge borgere. Du kan også følge med i konkurrencen på fagbladetfoa.dk.

Hvad ville du synes om at få flygtninge som kolleger?

Foto: Heidi Lundsgaard



Line Henriksen, sosu-assistent og demenskoordinator, Stevns Kommune

Brug for kulturel mangfoldighed

Umiddelbart er jeg positivt stemt. Selvfølgelig vil der være nogle sproglige og faglige barrierer. Men vi får brug for de kulturelle forskelle blandt personalet, da der kommer flere flygtninge til landet.

Foto: Heidi Lundsgaard



Birgit Poffler, sosu-assistent, Faaborg-Midtfyn Kommune

Sproget er afgørende

Det har jeg ikke noget imod så længe, at de kan det danske sprog. Mange af vores borgere og patienter er jo svage eller demente og afhængige af hjælp. Derfor er det afgørende, at personalet kan forstå dem.

Foto: Heidi Lundsgaard



Benny Jørgensen, teknisk serviceassistent i Odense Idrætspark

De skal også bidrage

Jo, hvorfor ikke. Min holdning er, at hvis de skal være i landet, så skal de også bidrage til samfundet. Hos os ville det nok være rengøring, da de andre opgaver kræver en stor viden om det tekniske udstyr.

Foto: Niels Åge Skovbo



Peter Altenhofen, pædagogisk assistent, Herning Kommune

Afgørende for integrationen

Indslusning på danske arbejdspladser er en god idé, da sociale netværk er alt-afgørende for en god integration. Desuden har danske børn godt af at lære om andre kulturer.

Bedre resultater, tak!

FOA forbindes med **god service og rådgivning**, men bør skabe bedre resultater, viser ny medlemsundersøgelse.

Af Merete Nielsen ★ arkivfoto: Jørgen True



Anne Marie Svenningsen (tv.) møder ind på nattevagt, hvor hun er alene med 60 plejehjemsbeboere. "Vores opgave er at få lagt **pres på arbejdsgiverne** for at skaffe flere ressourcer til dem, der leverer offentlig velfærd," siger FOA-formand Dennis Kristensen.

på den hjælp og rådgivning, de kan få gennem deres fagforening. På de områder er tilfredsheden høj.

Til gengæld efterlyser medlemmerne mere slagkraft, når det handler om at skabe resultater.

Værdifulde input

FOAs formand, **Dennis Kristensen**, er glad for, at så mange har givet deres besyv med.

"Det er meget værdifuldt, at vi får input til at skærpe indsatsen i forhold til det,

Omkring 33.000 medlemmer har givet deres mening til kende om alt lige fra serviceniveauet til FOAs formand.

Den nye tilfredshedsundersøgelse viser, medlemmerne lægger vægt på, at de får en god service, når de kontakter FOA og

som medlemmerne er optaget af," siger han.

Dennis Kristensen tolker undersøgelsen sådan, at FOA har ramt rigtigt ved at have defineret tre kerneværdier, som går på, at fagforeningen skal være: hjælpsom, inspirerende og handlekraftig.

Han mener, at medlemmerne forventer, at FOA især viser mere handlekraft, når det gælder om at få skabt bedre rammer for arbejdslivet.

"Lønnen er selvfølgelig vigtig, men jeg oplever, at stress, for få hænder og det at kunne levere en god service over for borgerne er det, som fylder mest for mange medlemmer. Vi har derfor en stor opgave i at kæmpe for bedre normeringer. Det er bare en anderledes og sværere kamp end at føre overenskomstforhandlinger. Vi skal have danskerne med på sammen med os at lægge pres på politikerne. ★

men@foa.dk



Når det drejer sig om forhandling af arbejdsforhold, skal der altså lidt mere råstyrke til.

61-ÅRIG KVINDE FRA SOCIAL- OG SUNDHEDSSEKTOREN

77

procent af medlemmerne mener, at man bør være medlem af den fagforening, der forhandler ens overenskomst.

Tilfredshed med medlemskab

68 % er tilfredse
21 % er mellemfornøjede
7 % er utilfredse.

Loyale medlemmer

8 ud af 10 vil gerne anbefale FOA til deres kolleger.

Unge mest tilfredse

Unge under 30 år er lidt mere tilfredse end det gennemsnitlige FOA-medlem.

De mest glade og sure

De mest tilfredse medlemmer er inden for Kost- og Servicesektoren, og de mest utilfredse er inden for Teknik- og Servicesektoren. De kvindelige medlemmer giver generelt en bedre karakter til FOA end de mandlige.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 2015, som er udarbejdet i samarbejde med Epinion. 32.618 deltog.



foa.dk/medlemstilfredshedsundersogelse2015

Ny chance for at lære at regne og stave

4 ud af 10 har brug for kursus i dansk og matematik. Flere kan nu få hjælp via succesprojekt.

Af Merete Nielsen

Omkring 40 procent af FOAs medlemmer har svært ved enten at læse, skrive eller regne. Det fremgår af et pilotprojekt, der er gennemført i fem kommuner i 2015. I alt er 771 blevet testet.

Projektet er et samarbejde mellem FOA og Kommunernes Landsforening (KL) under Den Kommunale Kompetencefond. Formålet er at højne skolekundskaber hos de ansatte, der har et behov, og som er parate til at gøre noget ved det. Tilbagemeldingerne fra de fem kommuner har været så positive, at projektet fortsætter i 2016, hvor 10 nye kommer med.

Forbundssekretær i FOA **Joan Prah** er glad for, at så mange kommuner går med.

“Det er positivt, at der bliver skabt synlighed om behovene, og at medarbejderne får en hjælpende hånd til at kunne varetage fremtidens job.”

Ansatte skal kunne mere

Også hos KL er der stor tilfredshed. Souschef **Lone Trudsø** ser det som en nødvendighed, at alle ansatte får styr på basale dansk-, it- og matematikundskaber.

“Kravene vil fortsat stige i forhold til dokumentation, specialisering og digitalisering. For eksempel vil der være en forventning fra borgerne om at få indsigt i medarbejdernes dokumentation. Det stiller højere krav til kvaliteten,” siger hun.

Lone Trudsø peger også på andre positive sideeffekter.

“Vi hører, at medarbejderne får mere selvtillid, bliver mere forandringsparate og villige til at reflektere over, hvad de er gode og mindre gode til. Alt det bidrager til at skabe en bedre læringskultur på arbejdspladserne.” ★

men@foa.dk



Selvom man er god til sit arbejde i dag, gælder det om at ruste sig til fremtidens job.

JOAN PRAHL,
FORBUNDSSEKRETÆR I FOA

41

procent har brug for et kursus i dansk, viser tal fra VUC.

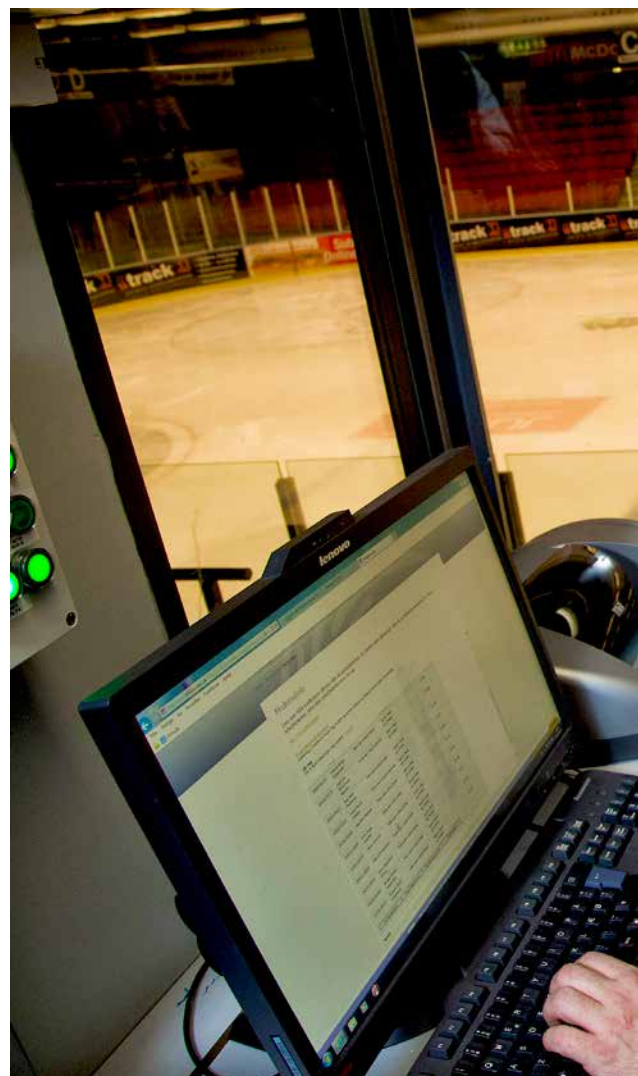
Flere på kursus i 2016

- I løbet af 2016 kommer 15 kommuner med i projektet, hvor medarbejdere bliver testet i dansk, matematik og it.
- Af de 771 testede medarbejdere har 41 % brug for danskundervisning, 39 % for matematikundervisning og 19 % for ordblindundervisning.
- De ansatte, der har et behov, får tilbudt kurser, der foregår i arbejdstiden og med fuld løn.



Læs mere

foa.dk/kursertildig



Nu tør Benny skrive til kollegerne

I en alder af 38 år har teknisk serviceassistent Benny Jørgensen været på dansk-kursus og lært at stave.

Af Merete Nielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

I sin skoletid sad **Benny Jørgensen** mere på inspektørens kontor end i klassen. Han var med



egne ord en ballademager, der aldrig fandt sig til rette i folkeskolen. Afgangseksamen blev det heller aldrig til.

Som 38-årig er han nu endelig i gang med at lære at stave og formulere sig på skrift. En disciplin han ellers har veget uden om.

Lysten til at tilegne sig danskfærdigheder er blevet vakt gennem Bennys arbejde som teknisk serviceassistent i Odense Idrætspark. Her er han en del af et projekt, der har til formål at højne dansk-, it- og matematikundskaber hos de medarbejdere, der har brug for det.

“Jeg var meget afvisende, da vi til at starte med skulle testes for at vurdere vores niveau. Det er ikke sjovt, når man godt ved, at man er ord-

blind – uden der nogensinde er blevet gjort noget ved det,” siger Benny Jørgensen.

Tør vove sig ud at skrive

Han fik overvundet sin modvilje, og det førte i første omgang til et ordblindkursus over 10 uger på VUC. Det gav mod på mere. For nylig afsluttede Benny et danskursus, der cirka svarer til 8. klasses-niveau. I alt er det blevet til 20 undervisningsdage i arbejdstiden.

“Det har rykket rigtig meget. Nu tør jeg vove mig ud i at skrive længere beskeder – både på arbejdet og privat,” siger Benny.

Som kontrast fortæller han

Benny Jørgensen er med til at servicere Odense Idrætspark, der omfatter skøjtehalerne. Efter kurser på VUC føler han sig **mere rustet til at skrive**. En kompetence, der også kommer ham til gode i sit hverv som tillidsvalgt.

om dengang, han efter en aftenvagte kunne finde på at ringe til kollegerne næste morgen for at give en besked. Hellere stå tidligt op end at skrive en seddel om en øde-

lagt dør eller andre uregelmæssigheder på vagten.

For et års tid siden har Benny Jørgensen desuden fået konstateret opmærksomhedsforstyrrelsen ADHD, som han nu får medicin for.

“Det har hjulpet på koncentrationen. Og sammen med hjælpeprogrammer på iPad og computer er jeg klar til mere. Jeg vil gerne på næste kursus, der svarer til 9. klasse.” ★

men@foa.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

09. januar Katastrofeberedskab er en – katastrofe

Danskerne forventer effektiv hjælp, hvis de udsættes for terror eller andre katastrofer. Men det skal de ikke gøre, advarer fagfolk.

08. januar Sikkerheden halter fortsat i psykiatrien

Arbejdstilsynet kritiserer på ny sikkerheden på flere psykiatriske afdelinger.

07. januar Årets opfindelser kåret: Godt nyt til sosu'er

To ud af de fem opfindelser, der er kåret til de bedste i 2015, er spændende nyt for sundhedspersonale.

07. januar Rengøring kan udvikle 'skjult' sygdom

FOA kalder håndeksem for 'skjult problem', der for sjældent bliver anmeldt, selvom der er mange kroner på spil. Senest fik et medlem 107.000 i erstatning.

06. januar Dronningen giver medalje til trofast FOA-kvinde

Som tak for tro tjeneste i 40 år får sygehjælper overrakt fortjenstmedaljen af Hendes Majestæt.

06. januar FOA-job er de hårdeste

Dagplejere, rengøringsassistenter, social- og sundhedspersonale og mange andre af FOAs faggrupper bestrider nogle af de mest fysisk anstrengende job herhjemme.

*Læs flere nyheder på
fagbladetfoa.dk*



Det kom som en grim overraskelse for de tre sosu-hjælpere Heidi Hovgaard Frederiksen (tv.), Mark la Cour og Louise Hermansen da de blev fyret pr. sms, efter deres arbejdsgiver, Tryghedsplejen, gik konkurs i efteråret.

Ældre lades i stikken ved konkurser

Borgere venter op mod 24 timer, når hjemmeplejefirmaer går konkurs. FOA og Ældre Sagen kritiserer kommunerne for ikke at have beredskabsplaner.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

En ældre kvinde måtte overnatte grædende i sin stol, fordi hjælpen aldrig kom. En dement kvinde fik først livsvigtig hjertemedicin seks timer for sent. De er blot to ud af en række borgere, som betalte en høj pris den dag, deres private hjemmepleje gik konkurs.

Mange ældre måtte vente mellem 5 og 24 timer på alt fra vigtig medicin til mad og drikke. Det viser en undersøgelse blandt 149 konkursberørte FOA-medlemmer, som Fagbladet FOA har lavet.

I 2013 fik private firmaer mulighed for at tilbyde billigere ældrepleje end kommunens egen pris, hvis kommunen sendte plejeopgaver i udbud. En række plejefirmaer har siden drejet nøglen om, og 2015 blev året med flest konkurser. Det fik sidste sommer Kommunernes Landsforening (KL), og sidenhen blandt andet Kammeradvokaten til at anbefale, at kommunerne udformer en beredskabsplan, så de ældre får hjælp hurtigst muligt.

Ingen beredskabsplan

Alligevel har kun 9 af 29 kommuner, som har været ramt af konkurser blandt private plejefirmaer, udformet beredskabsplaner. Det viser en rundringning til kommunerne, som Fagbladet FOA har foretaget. Det kritiserer FOAs formand **Dennis Kristensen**.

“Uden konkrete beredskabsplaner bliver kommunernes mulighed for at minimere konsekvenserne og den utryghed, konkursen efterlader borgerne i, ringere,” siger han.

Ingen konkursplan

Køge Kommune har oplevet to konkurser, men alligevel har kommunen ingen beredskabsplan.

“Jeg kan da godt være bekymret for, hvad vi gør, hvis De Glade Vikarer (privat leverandør af

hjemmehjælp i Køge, red.) går konkurs. Så står vi virkelig med en udfordring. De har omkring 100 borgere, der skal have personlig pleje,” siger sektionsleder for Køge Kommunes hjemmepleje, **Vivian Raundrup**, der dog ikke kan garantere, at kommunen vil udforme en beredskabsplan.

Ældre Sagen: Gør det lovpligtigt

Selvom KL anbefaler kommunerne at udarbejde beredskabsplaner hurtigst muligt, vil de ikke kritisere kommunerne for ikke at gøre det.

“Kommunerne har læst vores anbefaling, og så følger de den, hvis de mener, det er noget, de kan bruge,” siger kontorchef i KL **Karsten Thystrup**.

Ældre Sagen tager ligesom FOA de manglende beredskabsplaner mere alvorligt.

“Det er bydende nødvendigt, at alle kommuner udarbejder beredskabsplaner hurtigt. Ellers må vi fremskynde processen og stille krav i lovgivningen om obligatoriske beredskabsplaner,” siger chefkonsulent i Ældre Sagen **Olav Felbo**.

Hulkede af gråd

En række privatansatte FOA-medlemmer fortæller, at det krænker deres faglighed at se, hvordan borgere bliver svigtet ved konkurser.

Social- og sundhedshjælper **Laila Møller** er en af dem. Selvom det nu er to år siden, husker hun stadig, da hun dagen efter Caregruppens konkurs i Odense kørte ud til to borgere.

“De var ikke blevet hjulpet i seng og hulkede af gråd og greb mig om halsen, da jeg endelig kom. En af dem havde formået selv at kravle i seng, den anden havde siddet i sin stol hele natten. De havde begge to afføring og tis i bleen,” siger hun. ★

rhbn@foa.dk

9

ud af 29 kommuner, der tidligere har oplevet en konkurs, har udformet en beredskabsplan til at håndtere en eventuel konkurs.

Kilde: Fagbladet FOAs rundringning

KL anbefaler

“Det er vigtigt, at kommune og leverandør allerede fra begyndelsen af samarbejdet har lagt en konkret plan for håndtering af en evt. konkurs eller konkurslignende situation (beredskabsplan). Beredskabet kan for eksempel beskrive, hvordan berørte medarbejdere kan overdrages til andre leverandører eller kommunen samt beskrive, hvordan der kommunikeres om konkursen, herunder hvordan de berørte borgere informeres.”

Kilde: ‘Konkurser i hjemmeplejen – en fælles udfordring’, DI, KL og Dansk Erhverv, august 2015

Kommunens problem

Når et privat plejefirma krakker, skaber det problemer for kommunerne. Fra det ene øjeblik til det andet, skal kommunen levere pleje til de borgere, den overtager fra den private leverandør.





Louise Hermansen (tv.), Heidi Hovgaard Frederiksen og Mark la Cour var ikke tilfredse med Tryghedsplejen. "Vi fik mere og mere travlt, og det var ikke altid, at borgerne fik den hjælp, de var visiteret til. Vi var simpelthen for pressede, og det gav én dårlig samvittighed," fortæller Heidi.

"Bare vi aldrig skal opleve en konkurs igen"

Tre tidligere ansatte i et konkursramt plejefirma fortæller om, hvordan de blev fyret pr. sms og oplevede, hvordan ældre borgere måtte vente i timevis på hjælp.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

"Jeg vil hellere arbejde ni dage i træk. Det er mindre hårdt psykisk end at opleve sådan en aften og nat igen."

Social- og sundhedshjælper **Mark la Cour** glemmer sent fredag 2. oktober sidste år. Først mistede han ligesom hundredvis af andre jobbet, da Tryghedsplejen blev erklæret konkurs. Blot timer senere var han hovedkraften bag Assens Kommunes indsats for at sikre, at borgerne fik den hjælp, flere af dem er dybt afhængige af.

Mark var fremme hos de første borgere mellem halv syv og otte den aften. På det tidspunkt havde flere ventet på hjælp til toiletbesøg, mad og udlevering af medicin i næsten fem timer.

"Borgerne var vrede og frustrerede. Og med god grund," husker Mark.

Han er i dag mødtes med to tidligere kolleger, der også er social- og sundhedshjælpere for at tale om den dag, hvor en sms vendte op og ned på deres arbejdsliv.

Chokerende sms

"Vi er lige nu blevet erklæret konkurs af retten, så alt arbejde slutter nu. I skal ikke køre mere fra nu af," stod der i sms'en, alle ansatte hos Tryghedsplejen i Assens modtog omkring kvart i tre den eftermiddag. Beskeden kom som et chok, husker de.

"Jeg råbte 'fuck'. Vi var alle sammen meget be-

rørte" siger Louise Hermansen og husker, at hun ringede til en kollega, der bare græd og græd.

Mark bryder ind.

"Og hvad med borgerne? Hvad sker der med dem, hvordan får de deres hjælp," husker han, at han tænkte.

Heidi Hovgaard Frederiksen nikker:

"Vi har hjertet med i arbejdet, og vi hjælper mennesker, som stoler på os. De har tillid til os. De forventer vores hjælp, og flere kan ikke klare sig uden os. Vi havde et bånd til mange af dem, som gik langt ud over arbejdet. Pludselig var det bare slut," siger hun og kigger op.

"Jeg får gåsehud af at tale om det. Og når man så hører, at de ikke har fået hjælp hele eftermiddagen. Det er forfærdeligt at tænke på," siger Heidi.

Hvor bliver hjælpen af?

De tre tænker særligt på én borger i kørestol, som skulle have haft hjælp til at komme på toiletet kvart over tre.

"Hun må have haft det forfærdeligt," siger Heidi. Bekymringen i hendes blik er rammen for stemningen ved bordet.

Flere af de ældre bruger ble, fortæller de tre sosu-hjælpere.

"Og hvis du ikke bliver hjulpet på toilet, sidder du der i en stor sø. Selvom du bruger ble, er der grænser for, hvor meget den kan suge, og hvor længe du kan sidde i dit eget tøj," siger Louise.

Flere borgere har siddet alene uden at vide, hvor deres hjælp blev af. Det er ikke rart for de tre at mindes. Mark beroliger dog sine to tidligere kolleger. Han hjalp kvinden i kørestolen senere den pågældende aften:

"Hun var frustreret og vred over ikke at have fået sin hjælp, men efter jeg forklarede situationen, viste hun forståelse og var i det mindste glad for, at det var mig, der kom og ikke en helt fremmed fra det kommunale."

Rykker ud for kommunen

Mark stod sammen med en kollega på vagtplanen den pågældende aften. Ifølge planen skulle kollegaen starte klokken 15.15, og



**Flere timer –
og nogen fik
slet ikke hjælp.
Meget, meget
sørgeligt for de
stakkels ældre
borgere.**

SVAR FRA KONKURS RAMT SOSU-
HJÆLPERE PÅ SPØRGSMÅLET OM,
HVOR LÆNGE BORGERE MÅTTE
VENTE, DA DERES PRIVATE HJEM-
MEPLEJEFIRMA GIK KONKURS

"Det var hårdt psykisk at besøge dem. Da jeg fortalte dem om konkursen, blev de utrygge og stillede en masse spørgsmål, som jeg ikke havde svaret på."

På sin køreliste havde Mark i alt 16 besøg den aften og nat, heriblandt hos to demente borgere, husker han.

De to eks-kolleger ved bordet er stolte af Marks indsats.

"Det har uden tvivl været godt for borgerne, at Mark havde overskud til at tage opgaven på sig," siger Louise.

Forhåbentlig sidste konkurs

I dag har både Heidi og Mark fundet nyt arbejde. Mark hos et andet privat hjemmeplejefirma, Heidi i den kommunale hjemmepleje. Hun har arbejdet i to private plejefirmaer, der har drejet nøglen om, så det er slut for hendes vedkommende.

"Det er simpelthen for usikkert og hårdt," siger hun.

Louise har endnu ikke fundet nyt arbejde. Tryghedsplejen var hendes første arbejdsgiver efter endt uddannelse. Efter den oplevelse har hun brug for en hjemmepleje-pause.

Selvom Tryghedsplejen er et overstået kapitel for dem alle, er det sidste punktum ikke sat. Tilsammen har de tre små 300.000 kroner til gode i form af manglende løn, ferie og pension. "Vi oplever forhåbentlig aldrig en konkurs på nærmeste hold igen," er de tre eks-kolleger enige om. ★

rhbn@foa.dk



**Har de mange
konkurser
indflydelse på
din lyst til at
arbejde privat?**

 Sig din mening
på facebook
facebook.com/FOAdanmark

Konkurs i 2015

- Kærkommen
- IdéRent,
- A.B.C. Service ApS
- Dansk Plejeservice
- Toms Rengøring
- Bonderosen
- Tryghedsplejen
- Gurtis Rengøring og Pleje
- IMS Service

Kilde: Lønmodtagernes Garanti-fond og FOA

Billigere ældrepleje

Konkursbølgen ramte hjemmeplejen, efter en lovændring i 2013 gjorde det muligt for private firmaer at tilbyde billigere ældrepleje end kommunerne ved udbud. Mindst 30 kommuner har siden oplevet en konkurs.

Kilde: Epinion-undersøgelse for Fagbladet FOA, januar 2016

 **Læs mere**

foa.dk/konkursramt



**Jeg får gåsehud
af at tale om det.
Og når man så
hører, at de ikke
har fået hjælp
hele eftermid-
dagen.**

HEIDI HOVGAARD FREDERIKSEN,
SOSU-HJÆLPERE

groft sagt

Den, som har, skal mere gives

Lønnen stiger 0,5 procent i kommuner og regioner – bortset fra borgmester-lønnen, som stiger med 30 procent, hvis det står til Vederlagskommissionen.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Ny DUF-formand er forarget over elitens fordomme om sosu'er og andre 'på gulvet'.

"Tillykke med, at I har valgt det gode liv, hvorimod sosu-assisterne og taxachaufførerne får et lorteliv." Med den udtalelse fra en under-viser var tonen slået an på Kasper Sand Kjær's første studiedag på Københavns Universitet. En tone, der gik lige i maven.

"Det var ret voldsomt, det var jo min familie, han talte om," siger Kasper Sand Kjær, der i december satte sig i stolen som ny formand for ungdomsorganisationen Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF).

Kasper Sand Kjær er vokset op i Randers med en far, der kører taxa, og en mor, der arbejder som plejer inden for psykiatrien. Og det er han stolt over. "Hun og mange andre af FOAs medlemmer skaber en enorm værdi hver eneste dag for de borgere, de er i kontakt med. Og velfærdssamfundet som

helhed. Det bør anerkendes i langt højere grad."

Som DUF-formand vil Kasper Sand Kjær gerne fremme den demokratiske samtale, så vi ikke ender med et samfund, hvor politikerne og eliten af debat-tører og eksperter er ene om at sætte dagsordenen. I sit tidligere arbejde som ungdomskonsulent i LO var han med til at uddanne faglige meningsdannere.

"Det er så vigtigt, at sosu'er og andre 'på gulvet' deltager i den offentlige debat. Ellers kommer vi aldrig af med de fordomme, der trives blandt eliten." ★



Foto: duf.dk

Kasper Sand Kjær er 26 år og ny formand for ungdomsorganisationen Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF), der er service- og interesseorganisation for 71 ungdomsorganisationer. DUF arbejder for at fremme unges deltagelse i foreningslivet og demokratiet.



En sund mave i balance

Slip af med dine maveproblemer

Maveproblemer: Næsten alle kender til at have maveproblemer med jævne mellemrum. En udspilet mave kan være forbundet med stort ubehag. Derudover er topmaven et kosmetisk problem for både mænd og kvinder. Løsningen er at få sat gang i fedtfordøjelsen.



Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen, bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar.

Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.

Stress, fed mad, for lidt motion og for megen alkohol er nogle af de faktorer i danskernes hverdag, som giver udspilet mave og usundt fedt om livet.

Hvorfor får man topmave?

For megen fed mad og en hverdag med stillesiddende arbejde får tarmene til at arbejde langsomt, hvorved afføringen hober sig op.

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiler maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt.

Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er det eneste, de kan overkomme.

Det bliver nemt til en negativ spiral, hvor problemer med maven er en uheldig konsekvens af noget så almindeligt som at spise et måltid mad, hvilket jo ellers helst skulle være en fornøjelse.

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

De hurtige kulhydrater er de største syndere i danskernes køkken. Hvidt brød, kager, ris, kartofler, osv. virker som benzin på gæringsprocessen i maven.

Derudover sætter hurtige kulhydrater sig som fedt på maven, fordi de får blodsukkeret til at stige over kort tid. Har man først fået usunde fedtdepoter på maven, kan de være svære at komme til livs.

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen. Macoform er et unikt naturmiddel til alle, som døjer med maven.

Produktet indeholder en unik sammensætning af planterne artiskok og mælkebøtte, der hver især arbejder på forskellige måder i maven.

Afhjælper oppustethed

Artiskok indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og stimulerer fedtfordøjelsen. Artiskok afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed.

Sund mave i balance

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance.

Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.



Bestil Macoform til halv pris

Macoform kan bestilles på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: fra kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller via telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16.

Nej tak til indslusningsløn

Flygtningesituationen i Europa vil komme til at præge 2016, og regeringen har allerede bebudet, at beskæftigelse af flygtninge vil blive det første tema ved de kommende trepartsforhandlinger. Siden september, hvor antallet af flygtninge steg dramatisk, har lønmodtagerne været udsat for et tæppebombardement om behovet for at indføre en særlig indslusningsløn for flygtninge med timelønninger helt ned til 70 kroner.

I mine øjne er svaret på forslaget om indslusningsløn et klart nej tak. Dels hører debatten om lønforhold hjemme ved overenskomstforhandlinger og ikke ved trepartsforhandlinger med lovgiverne. Og dels skal de mennesker, der skal bruge ekstra tid, før de betragtes som værende på omgangshøjde med de øvrige ansatte, ikke betale

prisen med en ekstremt lav løn.

Svaret er for mig, at vi må løfte den udgift i fællesskab over skatterne med tilskud til arbejdsgiverne, som vi allerede gør med eksempelvis løntilskudsjobs.

På det seneste har finansministeren heldigvis erkendt, at modstanden er så stor, at det vil være håbløst at få en treparts-aftale i hus, hvis indslusningsløn skal være et tema. Vi har allerede en aftale i kommuner og regioner om muligheden for at oprette særlige stillinger med henblik på integration og oplæring.

I praksis bliver aftalen ikke brugt, men den er i mine øjne et af de bidrag, som de offentligt ansatte kan yde.

Aftalen indebærer, at man i 80 procent af tiden arbejder for fagets begyndelsesløn og i 20 procent af tiden deltager i uddannelse og opkvalificering. Og ansættelse i en sådan stilling indebærer efterfølgende ordinær ansættelse. Stillingerne oprettes efter drøftelse først i MED-organisationen og dernæst ved aftale mellem den lokale FOA-afdeling og arbejdsgiveren. Den aftale kan vi godt være bekendt. Den bør vi i fællesskab pudse af og begynde at bruge. ★

[kort sagt]

Vi bør begynde at bruge den aftale, der allerede findes, for at oprette særlige stillinger med henblik på integration og oplæring.

.....

I mine øjne er svaret på forslaget om indslusningsløn et klart nej tak.

Dennis Kristensen



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Vores arbejde er både fysisk og psykisk krævende

4. januar

Vi skal dit, dut og dat på den halve tid og med færre hændelser og ressourcer. Det er ikke kun fysisk krævende arbejde, vi har – det er også psykisk! At gå hjem fra arbejde med følelsen af ikke at være tilstrækkelig i den pleje og omsorg, man yder – ganske enkelt fordi der ikke er tid til det. Ikke tid til den nødvendige opfølgning på opgaver, handleplaner, faglige vurderinger, medicin og så videre. Ikke tid til at holde i hånden, skifte bleer og hjælpe på toiletet.

Tina Meisler Olsen

Facebook

De små øjeblikke

18. december

Det handler om de små øjeblikke. For eksempel da det i går sneede, og jeg sprang rundt og slukkede lyset, så de, der ikke ville ud, kunne se snefnuggene. Og de to, der ville ud, kom en smut ud på terrassen. Så fik vi snakket om gode gamle dage, hvor vinteren var hvid. Det er guld værd. Så lad os nu alle gøre en forskel indenfor de rammer, vi får udstukket af politikerne. Vi kan ikke trylle, men håbet for en god dag har vi alle i os.

Pia Sejersen



Vi skal dit, dut og dat på den halve tid
og med færre hænder og ressourcer.

TINA MEISLER OLSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten
på FOAs Facebook-side.

Facebook Ja tak til fleksibel pensionsalder 14. november

Det skulle være muligt at gå på pension, så det passer med det arbejde, man har. For eksempel skulle et FOA-medlem, som i de fleste tilfælde har et hårdt fysik arbejde, kunne gå før end en akademiker, der kommer senere ud at arbejde og ikke har så hårdt fysik arbejde. Jeg ved, at det vil være en svær kamp at kæmpe med de politikere, vi har lige for tiden, men jeg hilser det velkommen, hvis det er en af de kampe, som FOA vil tage.

Sussie Brizarr

Facebook Vejtiden slår ikke til 4. januar

Jeg elsker mit fag! Og vil rigtig gerne kunne gå hjem med god samvittighed bare en enkelt

gang om ugen. Personalet hænger konstant i en klokke-streng, skal nå flere og flere borgere/brugere. Vejtiden passer ingen steder! Jeg har kørt som nattevagt, hvor jeg havde tre kvarters kørsel fra borger 1 til borger 2 – det skulle gøres på 10 minutter! Hver gang vi forsøger at nå de borgere, der er på listen eller kalder nødkald, træder vi liiige en ekstra gang på speederen og risikerer fartbøder, klip i kortet eller i værste fald at køre galt.

Lene Hvass

Facebook En ulige finanslov 20. november

Gad vide om regeringen håber, at for eksempel sosu-assistent, rengøringsassistenter og pædagogiske assistenter – bare for at nævne nogle faggrupper – tænker: Skide være med, at jeg mister to gode kolleger, og derfor må løbe stærkere

igen-igen, for nu kan jeg jo få en ny bil 10.000 kroner billigere end før, og min grundskyld bliver fastfrosset et stykke tid – hvilken fest. Regeringen og dens støtteparti har syntes, det var på tide, at den rige del af befolkningen, bliver forkælet, og at den fattige del af befolkningen trænger til at betale for festen. Tak for kaffe.

Peter Bech Christensen

Facebook Hellere bedre arbejdsvilkår end julegave 21. december

Af Roskilde Kommune fik vi en gavepakke med diverse ting i. Jeg havde gerne været foruden. For ønsker mig hellere bedre arbejdsmiljø, flere hænder, og nye elcykler, da de er så slidte, at arbejdspladsen snart ikke kan reparere mere på dem. Og til sidst – en ledelse som kan se, at vi medarbejdere løber livet af os. Så alt i alt nogle beskedne ønsker.

Amira Olsen



Jobbet stjæler natte- søvnen

Halvdelen af de FOA-medlemmer, der har søvnløse nætter, ligger og spekulerer på deres arbejde.

Tema side 26-33



Sig din mening
på facebook
[facebook.com/
foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)



ud af 6 danskere har inden for det seneste år været engageret i frivilligt arbejde. Samtidig er antallet af timer, danskerne bruger på frivilligt arbejde, på 2 år steget fra 350 til 365 millioner timer om året.

Kilde: 'Frivilligrapport 2014', Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Saunagus gør jobbet sjovere

[saunagus]

Saunagus er en terapi-form, som ved hjælp af varme og æteriske olier siges at påvirke krop og sind. En gusmester tilrettelægger forløbet, doserer olierne og fordeler varmen ved hjælp af et håndkæde. Ofte knyttes en historie eller fortælling til seancen.

1 Forberedelse.

Bademester i Frederiksberg Svømmehal Anders Mikkelsen former isbolde og drypper dem med olier. Nogle olier er kraftige, men fordamper hurtigt, andre holder læn- gere. I samme bold kan Anders derfor kombinere flere forskellige dufte, som kommer til udtryk på forskellige tidspunk- ter i løbet af de 10-15 minutter, hans gus typisk varer.

2 Det kolde gys.

Ismaskinen pro- ducerer hele tiden nye forsyninger til saunagusens 'kolde gys'.

3 Æteriske olier

siges at have hver deres gavnlige effekt på kroppen. For eksempel skulle citrusolier være gode til at jage vintertungsind og forkølelse på flugt, mens cedertræ og pint løser op for slim i halsen, og lavendel beroliger.

“En flok krigere fra det gamle Grækenland vender hjem fra slagmarken med store, blødende sår ...” Bademester og tidligere danmarksmester i klassisk saunagus Anders Mikkelsen elsker at fortælle historier, mens han svinger med håndklæder og jager forkølelser på flugt med saunagus og æteriske olier.

Tjansen som gusmester går på skift blandt ham og bade- mesterkollegerne i Frederiks- berg Svømmehal og gør arbejdet sjovere og mere afvekslende.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True





4 Mesteren. Anders Mikkelsen har udviklet sine teknikker gennem diverse kurser og praktisk erfaring med gus gennem seks år. I 2014 resulterede hans ihærdige indsats med kåringen som danmarksmester i klassisk saunagus. Til daglig skiftes han med en række andre bademestre til at stå for fem til seks daglige gusseancer i Frederiksberg Svømmehals kurbad.



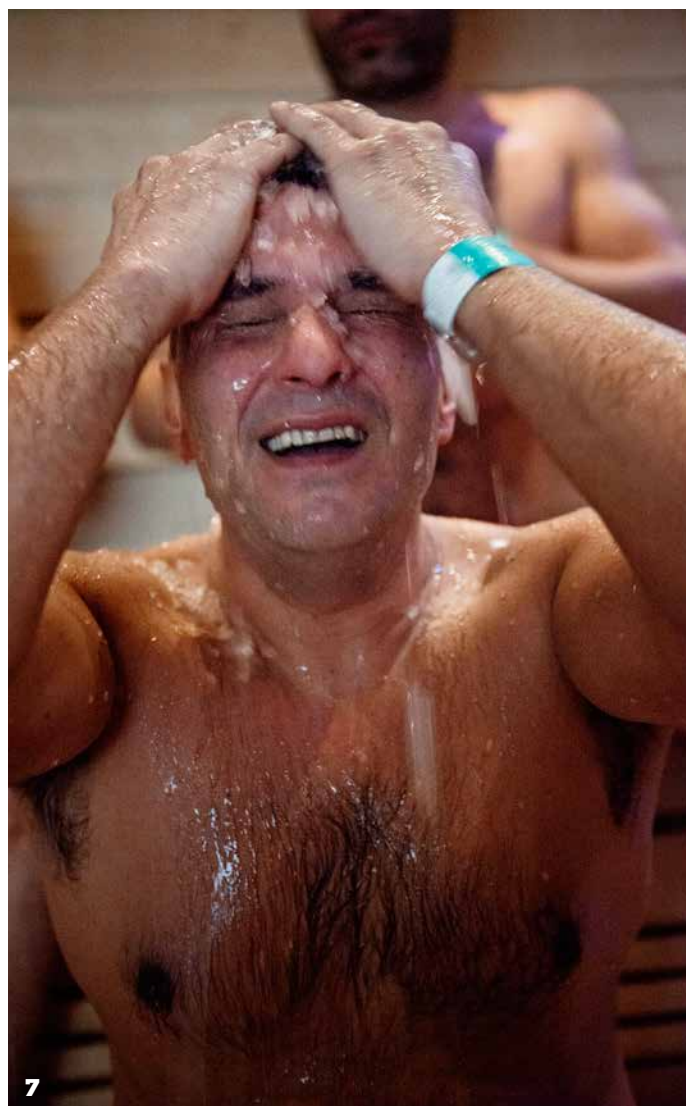
5



6



6



7

5 Blid vind. Når Anders med jævne mellemrum fortæller historier under gusen, tilpasser han sine forskellige håndklædesving til fortællingen. Fortæller han f. eks. om, hvordan græske krigere står ved kilderne og vasker deres sår i helen-de lavendel og bakteriedræbende salvie, giver han gennem bløde håndklædesving badegæsterne fornemmelsen af, hvordan den blide vind langsomt stiger op ad slugterne.

6 Is med duft. Når isen fordamper på saunaen, frigives duftene. Man kan godt nøjes med at bruge vand og olier, men isen forlænger virkningen.

7 Aaah ... I saunaens hede bliver det vel modtaget, når Anders Mikkelsen lidt over halvvejs inde i en 10-15 minutter lang gus sender isspanden rundt. Herefter kan de fleste klare den sidste, mest intense luftfugtighed og de kraftigste håndklædeslag, som giver hurtige pust af varme på op mod 100 grader. Enkelte forlader dog saunaen lidt før, hvis de mærker, at deres grænse er nået.

det virker

Hver måned viser et FOA-medlem et **arbejdsredskab**, som fungerer godt. Fordi det sparer tid, giver et kvalitetsløft eller løser et problem.

Dit værktøj

Har du et stykke værktøj, du gerne vil vise til de øvrige medlemmer i Teknik- og Servicesektoren, så lad os endelig høre. Send en mail til anrt@foa.dk



Pers favoritter

- **Skruestrækker** og svensknøgle kommer man langt med ved småreparationer.
- **Trælim** til at lime billedrammer.
- **Ramme-spændesæt**: Et særligt bånd, som er lavet til at holde rammen i spænd, mens man limer den.

Skaber tryghed

På Plejecenter Liselund i Viborg bor 60 demente beboere. Beboerne er trygge ved at få hjælp af plejehjemstekniker Per, fordi han har sin daglige gang på plejehjemmet.

Før måtte de demente beboere på Plejecenter Liselund ud i byen for at få repareret brillestel og billedrammer. Nu ruller plejehjemstekniker Per Pallesen sin værktøjsvogn ind på opholdsstuen til glæde for alle.



Pers mobile værksted

Hvordan foregår det, når de ældres ting skal på værksted?

Jeg henter min værktøjsvogn med ind på opholdsstuen eller tager beboeren med ud i fællesrummet, og så laver vi det sammen.

Er de ældre dygtige håndværkere?

Her er alle beboerne demente, så det er mig, der fører skruetrækkeren. Men de får lov at skrue lidt med. Eller jeg beder jeg dem om at lægge en hånd på billedrammen, når limen kommer på. Det giver dem oplevelsen af at være til nytte.

Hvad er din bedste oplevelse med at reparere noget sammen med en beboer?

For fire år siden boede her en gammel snedker. Vi renoverede et fuglehus sammen. Så snart han fik værktøjet i hånden, kunne han huske, hvordan det skulle bruges. Han lyste tydeligt op, når han kunne se de små fremskridt undervejs.

Hvad er det mærkeligste, du har repareret?

Jeg har hjulpet med at lime en tand på et gebis. ★

stinemkb@gmail.com

Hvorfor får de ikke bare deres ting repareret ude i byen?

Det kunne de også, men på denne her måde slipper de for besværet, og samtidig får de lidt ekstra nærvær og omsorg, mens vi giver deres ting en kærlig hånd.

Hvordan finder du tid til det?

Jeg udnytter de mindre travle dage, og heldigvis går der lidt tid imellem, at de ældres ting går i stykker.

[cv]

Navn: Per Pallesen

Alder: 40 år

Stilling: Plejehjemstekniker

Uddannelse: Tømrer



Fælles ansvar

Det har betydning for os alle, om ens kollega er medlem af fagforeningen eller ej. Ikke bare fordi det er godt og sundt at stå sammen. At man også bør være solidarisk i det 21. århundrede. At tillids- og arbejdsmiljørepræsentanternes styrke og gennemslagskraft også handler om, at man støtter op omkring deres ikke altid lette tillidshverv. Vores fagforenings og forbunds styrke til at opnå tilfredsstillende resultater og ordentlige løn- og arbejdsvilkår hænger også uløseligt sammen med vores evne til at fastholde og organisere medlemmer.

“
Det er ikke en privat sag, om man vil være medlem af fagforeningen.

Denne legitime ret til også at indgå aftaler på vegne af ikke-medlemmer forudsætter stor opbakning, altså mange medlemmer. Mister vi denne legitimitet, vil det være den stærkestes ret, der vil komme til at gælde på arbejdsmarkedet.

Som fagforening skal vi først og fremmest kæmpe for gode vilkår. Men vi skal også holde hånden under de svageste. Derfor skal vi bekæmpe vilkårligheder. Vi skal forhindre, at arbejdsgiveren kan behandle sine medarbejdere vilkårligt. Det er et helt afgørende element ved den danske model.

Det er ikke en privat sag, om man vil være medlem af fagforeningen. Et fravalg er et tilvalg af et samfund, hvor de stærkeste løber med de bedste lunser, og fanden tager de sidste. ★

Reiner Burgwald

Af Reiner Burgwald, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Stor opbakning til din fagforening og dermed til den måde, vi indgår aftaler på, er forudsætningen for den måde, det danske arbejdsmarked er indrettet på.

4,2

procent. Så mange af FOAs medlemmer var arbejdsløse i december 2015. Det er en lille stigning i forhold til måneden før, hvor antallet af ledige FOA-medlemmer var på 4,0.

Kilde: FOAs A-kasse



Nyt ansigt i FOAs ledelse

Hun har taget hele turen fra en SFO i Rønne til FOAs top. Den tidligere bornholmske afdelingsformand Joan Prah er valgt som forbundssekretær i FOA efter Nanna Højlund, som er skiftet til en stilling som næstformand i LO. Joan Prah er 43 år og bosat i Rønne og har to børn plus en bonusdatter.

Vandt du?

Er du en af de heldige vindere af Medlemspulsen i november og december?



Tjek det her

fagbladetfoa.dk/ekstra

Haller øger sikkerheden efter ulykke

En 14-årig dreng blev i december alvorligt kvæstet, da han fik et mobilt håndboldmål over sig i en hal i Sorø. Det har siden fået kommunen til at iværksætte en række tiltag for at øge sikkerheden i sine haller. Blandt andet skal kommunens tekniske service-medarbejdere på hverdage inden skoledagens begyndelse fremover kontrollere målenes sikkerhedsudstyr i samtlige af kommunens haller.

Kilde: Sorø Avis



Ekspert advarer mod hurtig elcykel

Elcyklerne har allerede gjort deres indtog på mange offentlige arbejdspladser, men det er ikke nødvendigvis en fordel at gå efter markedets hurtigste model, Speed Pedelec, lyder det fra specialkonsulent hos Rådet for Sikker Trafik Pernille Ehlers. Med en fart på op til 45 kilometer i timen kan cyklen forårsage alvorlige ulykker på cykelstien, advarer hun.

Kilde: Avisen.dk

P-vagter sætter ind over for handicap-snydere

Københavnske parkeringsvagter skal sætte hårdere ind over for falske handicapkort i biler. Det er Københavns Kommune og Danske Handicap-organisationer blevet enige om på grund af problemer med snyd. Fremover skal p-vagterne derfor se efter det løbenummer, som kan bruges til at fastslå, om kortet er ægte eller ej. Er kortet placeret, så nummeret ikke er tydeligt, vil det udløse en bøde.

Kilde: DR P4 København



Undgå fugtskader

Bygningsreglementets krav om niveaufri adgang kan øge risikoen for, at regnvand trænger ind i bygningen og giver fugtskader. I en ny rapport fra Statens Byggeforskningsinstitut kan man få råd til, hvordan man sikrer fugtsikker niveaufri adgang.



Læs mere

sbi.dk/byggeteknik/bygningsfysik/fugt



De elektriske bårer er den største forbedring, jeg har oplevet i mine 16 år i branchen, og jo mindre krudt vi skal bruge på at løfte og bære, jo mere fokus kan vi have på patienten.

LARS CHRISTENSEN, PARAMEDICINER I REGION SJEÆLLAND, OM UDSTYRET I 45 NYE AMBULANCER, DER FOR NYLIG ER BLEVET INDSAT I REGIONEN, PÅ BEREDSKABSINFO.DK

41

procent af de mandlige medlemmer i FOA forventer at kunne arbejde, til de når pensionsalderen. Blandt kvinderne er det kun 25 procent.

Kilder: Ft.dk og undersøgelsen 'Forventninger til at kunne arbejde til folkepensionsalderen', 2015, 2.408 FOA-medlemmer deltog.

Arkivfoto: Jørgen True



Vi kan godt lide buschauffører

Den brede danske befolkning har overvejende tillid til buschauffører. Det viser en ny undersøgelse, hvor danskerne har vurderet forskellige jobgruppers troværdighed. På en skala fra 1 til 5, hvor 5 er bedst, opnår buschaufførerne 3,41 point – altså over middel. Størst tillid har danskerne til dommere (4,04), og helt i bund ligger politikere (1,92).

Kilde: radiuskommunikation.dk

Ekspert frygter for brandsikkerheden

Flere sammenfaldende besparelser på brandområdet får Dansk Brand- og sikringsteknisk Institut (DBI) til at slå alarm: Det bliver svært at opretholde det sikkerhedsniveau, Danmark har i dag, lyder det fra instituttet. Årsagen til eksperternes bekymring er, at regeringen og kommunerne først har sparet på beredskabet. Derefter har regeringen med sit nye vækstudspil lagt op til at lempe brandkravene for bygninger.

Kilde: beredskabsinfo.dk



Arkivfoto: Niels Åge Skarbo

Susanne List mente, at hun kunne klare problemerne selv, men **kollegerne i FOA** insisterede på, hun skulle have hjælp.

“Uden hjælp var jeg blevet syg”

Vejen til personligt sundheds-tilbud

2015 Juni

Susanne List begynder at få stresssymptomer i hverdagen.

August

Susanne bryder sammen og bliver fulgt tæt af arbejdsmiljørepræsentant, fællestillidsrepræsentant og sektorformand.

September

Susanne tager testen i Sundhedskompasset og får sin første psykologsamtale.

Oktober

Susanne har yderligere to psykologsamtaler, og hendes forløb afsluttes.

Dagplejer og tillidsrepræsentant **Susanne List** har ofte opfordret kolleger til at få hjælp fra Sundhedskompasset – et gratis tilbud oprettet af FOA og PenSam. Men da hun selv fik det dårligt, mente hun, at hun kunne klare problemerne uden hjælp.

Jeg havde travlt på jobbet og tillidsmandsarbejde, og pludselig blev tingene uoverskuelige. “Jeg havde ondt i maven ved tanken om næste arbejdsdag, og jeg gik og smågræd uden at vide hvorfor,” fortæller Susanne List.

Kollegialt pres

En dag brød Susanne List sammen, mens hun talte med formanden for Pædagogisk Sektor i FOA Odense, Hanne Winther Jørgensen. Hun fortalte også fællestillidsrepræsentant Berit Lydal Nielsen og arbejdsmiljørepræsentant Kim Johnsen, hvordan hun havde det.

“De tre pressede på for, at jeg skulle tage testen i Sundhedskompasset. Jeg mente ikke, det var noget for mig. Jeg ville bare få at vide, at jeg skulle tage mig og begynde at motionere. Og jeg kunne klare problemerne selv,” fortæller Susanne List.

Men kollegerne i FOA var vedholdende. Arbejdsmiljørepræsentant Kim Johnsen satte stolen for døren.

“Hun gav mig tre dage. Hvis jeg ikke havde taget testen, ville hun komme herhjem og blive siddende, indtil jeg gjorde det,” smiler Susanne List.

Et personligt tilbud

I Sundhedskompassets test

bliver man spurgt om ting, der berører livsstil, fysisk og psykisk velvære, og testresultatet følges op af et personligt tilbud.

“Halvanden dag efter testen blev jeg ringet op af psykolog Sara Maagaard Sørensen. Hun tilbød telefoniske psykologsamtaler og ville være tovholder under mit forløb. Sara opfordrede mig også til at snakke med min leder.”

Susanne List besluttede at være helt åben om sine problemer.

“Jeg havde en god snak med min leder og pædagog, og de støttede mig. Jeg fortalte også mine kolleger, hvordan jeg havde det. Det lettede.



Jeg var heldig, at mine kolleger pressede mig til at tage testen i Sundhedskompasset.





Fik redskaber til hverdagen

Susanne List fik tre psykologsamtaler af halvanden til to timers varighed, og hun fik redskaber til at klare en travl hverdag.

“Jeg begyndte at lave madplan, så jeg ikke skulle handle hver dag. Og jeg begyndte at rydde op, så jeg havde fri, når sidste barn var hentet. Små ting, der gjorde en forskel. Jeg lærte også at træde et skridt tilbage og betragte mig selv udefra, når jeg kunne mærke, jeg blev stresset.”

I dag er Susanne List taknemmelig over at få hjælp i tide.

“Jeg troede jo, jeg kunne klare det

selv. Men jeg havde brug for hjælp, og Sundhedskompasset er virkelig professionelt. Jeg var helt høj hver gang, jeg havde talt med psykologen.

Det gik hurtigt fremad, og jeg kunne altid henvende mig, hvis jeg havde brug for hjælp. Det kan jeg stadig.”

“Jeg var heldig, at mine kolleger pressede mig til at tage testen i Sundhedskompasset. Ellers var det endt med en sygemelding,” siger Susanne List. ★

“Jeg er taknemmelig over, at min arbejdsmiljørepræsentant pressede mig til at søge hjælp i Sundhedskompasset. Og **hjælpen var virkelig professionel,**” siger Susanne List.

info@anniheiberg.dk

[bag om ordet]

Sundhedskompasset er udviklet af FOA og PenSam og er et gratis tilbud til alle ansatte på FOA-overenskomst. Her kan du tage en sundhedstest og få råd og hjælp til en bedre hverdag. Hvis sundhedstesten viser behov for personlig støtte, kan du få en personlig tovholder. Hvis din kommune har tilsluttet sig Sundhedskompasset, kan du få mere intensive forløb ved f.eks. psykolog og fysioterapeut.



sundhedskompasset.dk

gæt et job

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

Der er en myte om, at folk i mit job altid er sure



Mit arbejdstøj er cowboybukser og t-shirt. Om vinteren bruger jeg også en kedeltermodragt.



Hver dag bruger jeg en skruetrækker.



Jeg går mellem otte og ti kilometer hver dag på jobbet.



Man skal være meget imødekommende i mit job.



Jeg er blevet slået på mit arbejde.



Nogle gange arbejder jeg om morgenen, andre gange om aftenen.



Hvad laver Per?

Kan han være ...

- Beskæftigelsesvejleder
- Værkstedsassistent
- Håndværker
- Plejehjemstekniker
- Miljøkontrollør
- Legepladsansat



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 22. februar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Kim og de andre

- FOA har 49 medlemmer, der er paramedicinere.
- Som paramediciner kører du ambulance og primært med akutte patienter.
- Uddannelsen er en overbygning til ambulancebehandleruddannelsen og består af 13 ugers undervisning fordelt på 18 uger.

[i sidste nummer]

Kim er paramediciner

Sarah Hansen i Ryomgård havde gættet, at Kim er paramediciner. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Sarah.



[cv]

Navn: Kim Maurice Nicolaisen

Job: Paramediciner hos den Præhospitale Virksomhed, Region Hovedstaden

Medlem af FOA 1 siden 2013

4.000 KR. I SKROTPRÆMIE

EKSTRA 2.000 KR. PÅ ALLE BRÆNDEOVNE! - UANSET ALDER*



PRISER PÅ ORIG.
ECOTECK
PILLEOVNE
fra **398,-**
om måneden



ER DIN GAMLE BRÆNDEOVN FRA FØR 1990?

og berettiget til statens skrotpræmie kan du få extra 2.000 kr.
Så har du i alt 4.000 kr. til at købe en ny og energivenlig Ecoteck pille ovn.

* V/køb af Ecoteck pilleovn i model Natural 9, Monica, RV80, Mavi, Lisa + Hr. 100

ECOTECK

Tlf. 9646 4146 . www.ecoteck.dk

Pilleovne fra 398 kr. om måneden

PenSam indkalder til GENERALFORSAMLING



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
tirsdag den 15.03.2016.

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessekretariatet på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til isc@pensam.dk.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på www.pensam.dk senest 2 uger før generalforsamlingen.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessekretariatet.

Eventuelle forslag til generalforsamlingen skal fremsættes skriftligt senest 6 uger før generalforsamlingen.

PenSam

Tager du jobbet med i seng?

Søvnløse nætter skyldes spekulationer over arbejdet for halvdelen af de FOA-medlemmer, der vrider sig uroligt i sengen.

Af Karen Greve

Hvis du ofte ligger søvnløs, kan det let være tanker om jobbet, der holder dig vågen. En ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer viser, at godt halvdelen oplever urolige nætter i mere eller mindre alvorlig grad. Hver anden af disse angiver spekulationer over deres arbejde som årsag til søvnforstyrrelserne.

Det er der grund til at tage alvorligt, mener forsker **Alice Jessie Clark**, der er medforfatter til en ny rapport om søvn fra Vidensråd for Forebyggelse. Urolige nætter gør os nemlig mere syge. Vi får stress, bliver overvægtige, får diabetes og hjerte-kar-sygdomme – og lever kortere, når vi generelt sover ringe.

“En vigtig grund til, at vi sover dårligere nu end tidligere, er, at vi i højere grad tager arbejdet med hjem, og det behøver ikke dreje sig om mails, der skal svares på. Det kan lige så vel være spekulationer, der rumsterer i hovedet,” siger Alice Jessie Clark.

Tag problemet alvorligt

Travlhed, skiftende vagter, mangel på struktur og dårligt arbejdsklima nævnes i FOAs undersøgelse som årsager til, at det er svært at lægge arbejdet fra sig og sove roligt efter en arbejdsdag. Det bør vi blive bedre til at tale om, mener arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**:

“Det er vigtigt, at søvnproblemer ikke bliver gjort til et privat problem. Hvis årsagen til, at man vender og drejer sig, er stress, problemer med ledelsen eller skiftende arbejdstider, så er det helt relevant at tage søvn op med arbejdsmiljørepræsentanten.” ★

karengreve@mail.dk

55

procent af FOAs medlemmer med dårligt søvnmønster tænker over deres arbejde i sengen.

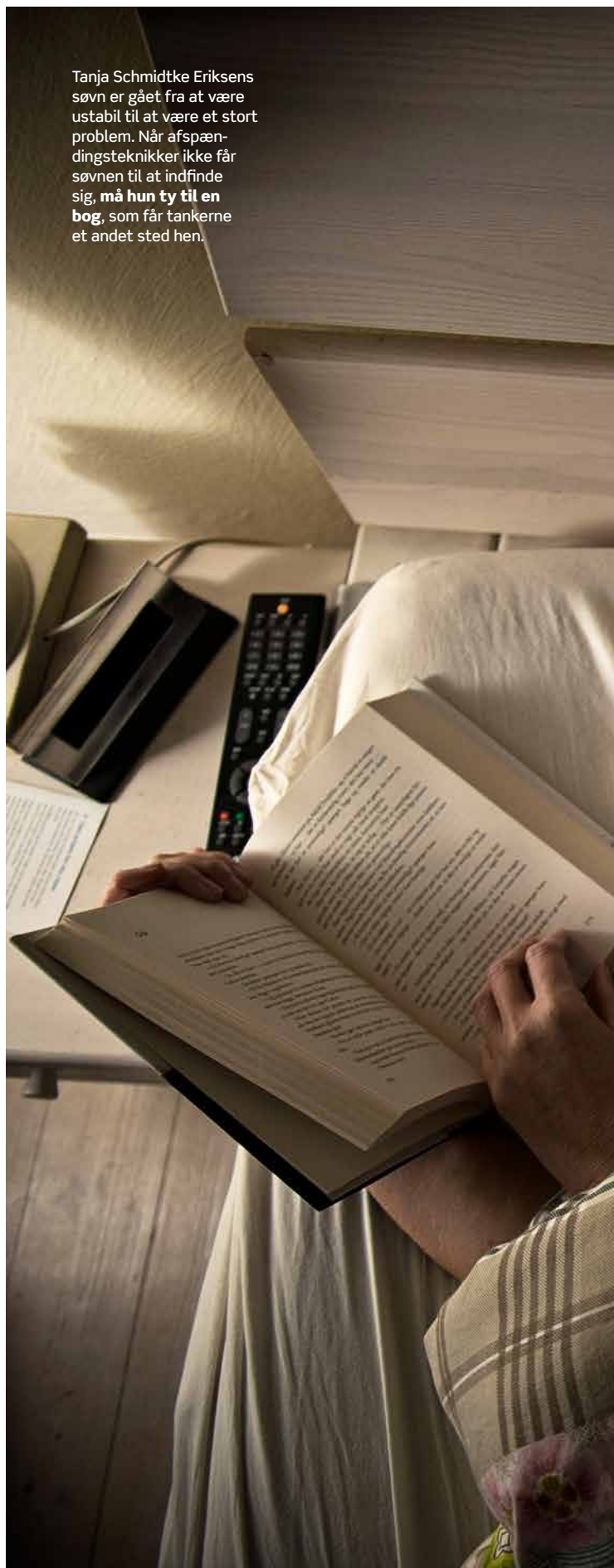
Kilde: Medlemsundersøgelse om søvn, november 2015. 5.742 deltog.

Den vigtige søvn

Søvn er meget mere end hviletid for din krop. Mens du sover, foregår vigtige processer i krop og hjerne, blandt andet er dit immunforsvar aktivt, ligesom dit stofskifte arbejder. Sund søvn hjælper dig desuden til sunde kostvaner, fordi sult- og mæthedshormonerne leptin og grelin påvirkes af din søvnkvalitet.

Kilde: Medlemsundersøgelse om søvn, november 2015. 5.742 deltog.

Tanja Schmidtke Eriksens søvn er gået fra at være ustabil til at være et stort problem. Når afspændingsteknikker ikke får søvnen til at indfinde sig, **må hun ty til en bog**, som får tankerne et andet sted hen.





“I to uger sov jeg næsten ikke”

Tanja er havnet i en ond spiral, hvor **tanker om arbejdet** forstyrrer hendes søvn, og urolig søvn besværliggør hendes arbejde.

.....
Af Karen Greve ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

Professionel hjælp

Hvis dine søvnproblemer ligner Tanjas, har du sandsynligvis brug for professionel hjælp – i første omgang fra egen læge eller en søvnklinik. Hvis du oplever søvnproblemer i lidt mindre omfang kan du bruge de gode råd i vores guide på side 40-41 eller måske afprøve yogaøvelserne på side 38-39.

Test dig selv: Hvor dårligt sover du?

Det er svært selv at vurdere, hvor dårligt du sover. Dels fordi dit søvnmønster kan variere, dels fordi du måske vænner dig til ofte at være træt.

Hos Søvnklinikken Scansleep.dk kan du hente et skema, hvor du kan teste din søvn, og se om du er blandt de to ud af ti danskere, der har brug for behandling. For eksempel med kognitiv terapi – behandling betyder ikke nødvendigvis søvmedicin.

Arbejde og søvn

Flere undersøgelser viser, at:

- Moderat stress påvirker din søvn.
- Forstyrret søvn giver forstyrrelser i dit stofskifte.
- Et stort problem er højt arbejdspress og en stresset fritid.
- Forstyrret søvn er en væsentlig faktor i udbrændthed.

Kilde: Søvnklinikken Scansleep.dk

Vidste du ...

... at træthed har overhalet alkohol som den største synder i forhold til ulykker inden for transportsektoren?



Jeg forestiller mig en blomstereng, hvor jeg ser hver enkelt blomsts farve og duft for mig.

.....
TANJA SCHMIDTKE ERIKSEN

→ “I to uger sov jeg næsten ikke”

Normalt er 43-årige **Tanja Schmidtke Eriksen** god til at planlægge. Hun husker godt og har altid været vant til at nå sine opgaver til tiden. De sidste tre år har hun været medhjælper i en integreret institution, hvor hun laver mad til 45 vuggestuebørn, og om eftermiddagen afløser hun på forskellige stuer. Den seneste tid dog med sorte rande under øjnene og en tung, uoplagt krop, der hele tiden gerne vil sidde ned og hvile lidt.

“Efter nætter, hvor jeg næsten ikke sov, begyndte jeg at glemme ting. Jeg glemte en del af den mad, som skulle på bordet, så mine kolleger måtte rejse sig fra børnene og hente noget, og jeg glemte beskeder fem minutter efter, jeg havde fået dem,” forklarer Tanja.

Fra svingende til dårlig

Tanjas dårlige søvn har bevæget sig fra ustabil til at blive et stort problem, især det sidste halve år, hvor hun har døjet med en museskade i armen. På et tidspunkt var det så galt, at hun i to uger kun hvilede om natten uden at sove rigtig dybt på noget tidspunkt.

“Der er stadig mange nætter, hvor jeg kun får omkring tre timers samlet søvn. Jeg vågner typisk op efter et par timer og kan ikke falde i søvn igen. Eller også er jeg meget lang tid om at falde i søvn.”

Bekymringer fylder

“Jeg kan ikke slippe bekymringer om mit arbejde før sengetid. Jeg ligger og spekulerer over, hvad jeg kan gøre bedre og vender kritiske kommentarer i hovedet.”

Tanja føler sig utilstrækkelig. På arbejdet, hvor hun har svært ved at hænge sammen. Og hjemme, hvor hendes mand overtager madlavningen, og hendes søn stille og hensynsfuldt lader sin mor hvile sig i sofaen efter fyraften.

“Jeg er en stærk pige i god form, der dyrker zumba og holder mig i gang. Alligevel er jeg ofte helt færdig efter arbejde.”

Tanja Schmidtke Eriksen **må ofte hvile sig** i sofaen efter en arbejdsdag. Dårlig søvn får hende til at føle sig utilstrækkelig – både på arbejdet og hjemme.





5

hyppigste grunde til at FOA-medlemmer sover dårligt

1. Arbejdsrelaterede opgaver eller problemer
2. Egen sygdom eller smerter
3. Familiemæssige eller personlige problemer
4. Toiletbesøg
5. Natarbejde eller skiftende arbejdstider med natarbejde

Kilde: Medlemsundersøgelse om søvn, november 2015

Tanja føler ansvar for sit arbejde og sine kolleger, som skal løbe hurtigere, hvis hun melder sig syg. Stresset arbejde og urolig søvn påvirker hende negativt og bliver to sider af samme negative spiral.

“Jeg talte lidt med min tillidsmand, og hun var god nok lige at snakke med, men der kom ikke noget konstruktivt ud af samtalen.”

Afspænding

For Tanja har museskaden i armen gjort et halvsdikt søvnmønster til et problem, hvor det ikke mere hjælper med almindelige råd mod søvnløshed.

“Jeg ved alt om afspændingsteknik, og jeg har tidligere brugt den slags med succes. Jeg forestiller mig en blomstereng, hvor jeg ser hver enkelt blomsts farve og duft for mig. Jeg tænker på, at solen varmer mig og gør min krop blød.”

En sjælden gang får blomsterengen Tanja til at slappe af og glide ind i søvnen, men for det meste må hun tænde lyset og læse en bog, hvis hun ikke kan sove.

“Hellere få tankerne et andet sted hen, end at ligge og blive frustreret over alle mulige situationer, mens klokken viser, at det snart er morgen igen.” ★

karengreve@mail.dk →

Guide til bedre søvn
Side 32-33

Tal højt om din søvn

Hvis arbejdet forstyrrer din søvn, skal du tale med din leder om problemet.

.....
Af Karen Greve

Hvordan har du sovet? Det er et spørgsmål, vi stiller vores ægtefælle, vores børn eller måske en træt kollega. Derimod taler vi ikke så tit om søvn med vores leder. Kun 16 procent af de FOA-medlemmer, der sover dårligt, har talt med deres leder om problemet. Desværre, mener arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**:

“Lange perioder med dårlig søvn skal tages op af tre grunde. Dels er der dit eget helbred at tage hensyn til, dels er der risiko for arbejdsulykker, hvis du er træt og uoplagt. Sidst men ikke mindst er der risiko for at begå fejl, som går ud over borgerne.”

Et kollektivt problem

Søvnproblemer er derfor ikke kun dit private problem. Ofte er der grund til at undersøge, om I er flere, der døjer med søvnen og derfor bør tage søvn op som et emne, der for eksempel kunne indgå fast i arbejdsmiljøvurderinger.

“Start med at tale med arbejdsmiljørepræsentanten. Undersøg om je es kolleger også har søvnproblemer, og om det er arbejdstider, samarbejde eller tidspres, der typisk giver anledning til spekulationer og uro,” siger Charlotte Bredal.

Charlotte Bredal oplever sjældent henvendelser fra medlemmer, der drejer sig om dårlig søvn. Først når søvnproblemerne er blevet en del af et forløb med for eksempel stress eller depression, dukker emnet op. Hun mener, at større opmærksomhed på søvn vil være gavnlig for mange, der er i risiko for at blive stressede.

“I fysisk krævende job har du i særlig grad brug for restitution i kroppen. Det kan hurtigt blive problematisk, hvis du ikke får hvile nok, så du udviser ansvarlighed ved at tale med din leder om søvnproblemer.” ★

karengreve@mail.dk

Ret til et helbredstjek?

Alle med nat-arbejde (mindst 300 timer om året) har ret til en årlig helbredsundersøgelse. Nogle arbejdspladser samarbejder med arbejdsmedicinsk klinik, mens andre har aftaler med private konsulenter. Spørg din arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant, hvad du skal gøre.

Vejen til god søvn

En indsats med fokus på søvn kunne for eksempel føre til en diskussion af det psykiske arbejdsmiljø. Måske kan I starte en time tidligere eller senere? Måske skal I gøre noget særligt for de gravide eller for medarbejdere over 50? Åbenhed om problemet er første skridt mod en bedre søvnkvalitet.

16

procent af de FOA-medlemmer, der sover dårligt, har talt med deres leder om problemet, mens 43 procent har talt med deres kolleger om det.

Kilde: Medlemsundersøgelse om søvn, november 2015

Slap af i kroppen med yin yoga

Fire enkle yoga-øvelser før sengetid kan hjælpe dig til at undgå tankemylder. Yogalærer Mie Fabricius guider dig igennem.

.....
Af Karen Greve ★ foto: Tue Wettergreen-Paltorp

1. Barnets stilling

Sæt dig på knæ og læg dig herefter med maven hen over dine ben, med numsen mod dine hæle, panden i underlaget og armene ned langs siden. Slap af og få en fornemmelse af, at din vejtrækning kører op og ned langs rygsøjlen. Øvelsen strækker din lænd og ryg. Hold stillingen i tre-fem minutter.



2. Benene op

Læg dig på ryggen med numsen helt ind til en væg. Smid benene op af væggen og lad armene hvile langs kroppen. Træk vejret roligt og slap af i hele kroppen. Øvelsen beroliger dit nervesystem. Hold stillingen i fem minutter.

3. Universalt stræk

Læg dig på ryggen og bøj benene. Lad begge ben krydse langsomt ud til venstre side, mens du beholder skuldrene i underlaget. Drej hovedet efter din højre arm. Skift herefter og sving benene ud til højre side og kig efter venstre arm. Til slut tager du fat om dine underben og trækker dem op over maven, mens du holder om knæene. Øvelsen strækker dine hofter og din lænd. Hold stillingen i tre-fem minutter i hver side.

4. Sommerfugl

Læg dig på ryggen med bøjede ben. Læg fodsålerne mod hinanden og lad dine knæ pege ud til hver side, så dine ben ligner en sommerfugls vinger. Hvis du får ondt i knæene, kan du lægge et tæppe under hvert knæ. Øvelsen strækker dine inderlår og din lyske. Hold stillingen i tre minutter.

Derfor er Yin yoga godt ved søvnproblemer

- **Yin yoga er en blid form for yoga.** De enkelte øvelser er ikke så forskellige fra andre typer yoga. Forskellen er, at du holder de enkelte stræk meget længe for at skabe ro i krop og sind.
- **Fokus er muskelafspænding.** Musklerne skal ikke bygges op (som i andre typer yoga eller gymnastik). Hver øvelse sigter på at få musklerne til at slappe af og give efter, når du holder strækket så længe, at bindevævet giver sig.
- **Dit nervesystem beroliges,** når du har fokus på en rolig vejtrækning i hvert udstræk. Du hjælper kroppen med at indstille sig på hvile og producere søvnhormonet melatonin, som kan være forstyrret af stress, støj og kunstigt lys.
- **Du får løst spændinger** i ryg, nakke, hofter og ben i yoga-stillingerne. I starten kan det føles stramt, men jævnlige øvelser blødgør dit bindevæv, så det bliver nemmere, og du vil kunne mærke at du synker længere ind i strækket efterhånden.

Tip!

Du kan lave øvelserne lige før sengetid – eventuelt liggende i din seng – men du får også en effekt, selv om du dyrker yoga på andre tider af dagen.

Hold dig varm

Yin yoga virker ikke afslappende, hvis du fryser. Tag tøj på – eventuelt også varme sokker – så du ikke bliver kold i de lange stræk.

Kilde: Mie Fabricius er yoga-lærer, stressbehandler og indehaver af Yogaoasen.dk



på foa.dk/foa-tv

Sådan får du bedre søvn

Helt enkle råd kan forbedre din søvnkvalitet betydeligt. Måske virker noget af dette for dig?

- 1** Gå i seng og stå op på samme tid hver dag. Jo mere regelmæssig din døgnrytme er, jo lettere vil din krop falde til ro. Falder du sent i søvn, så prøv alligevel at stå op til planlagt tid for at komme ind i rytmen.



- 2** Brug mørke gardiner eller en sovemaske. Især i sommerhalvåret i Danmark kan det hjælpe dig til at fastholde søvnen.

- 3** Hold en temperatur i dit soveværelse på cirka 18 grader, så du hverken fryser eller sveder og skal bruge energi på at regulere din kropstemperatur.

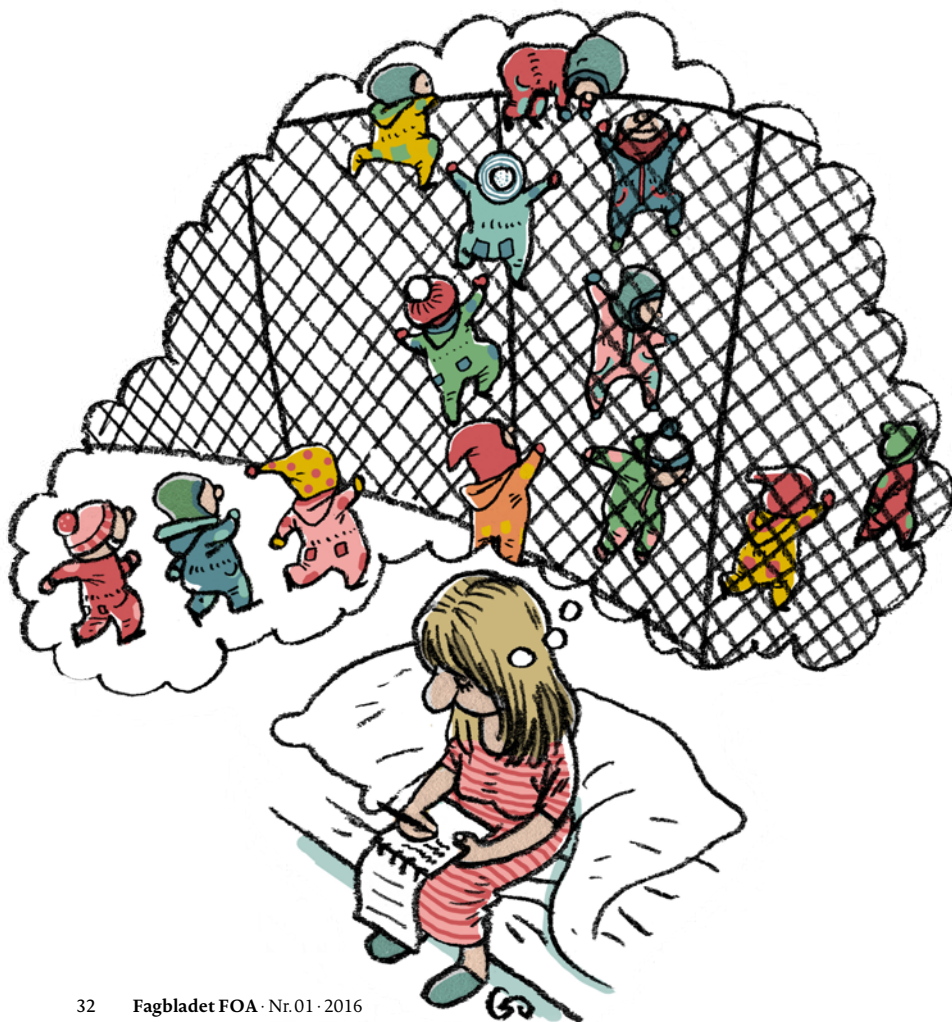
- 4** Undgå støj. Ørepropper er en fornuftig investering, hvis du bliver holdt vågen af snorken, trafik eller lignende.

- 5** Undgå at drikke kaffe, te, alkohol eller cola inden sengetid. Undgå i det hele taget for meget mad og drikke i aften timerne.

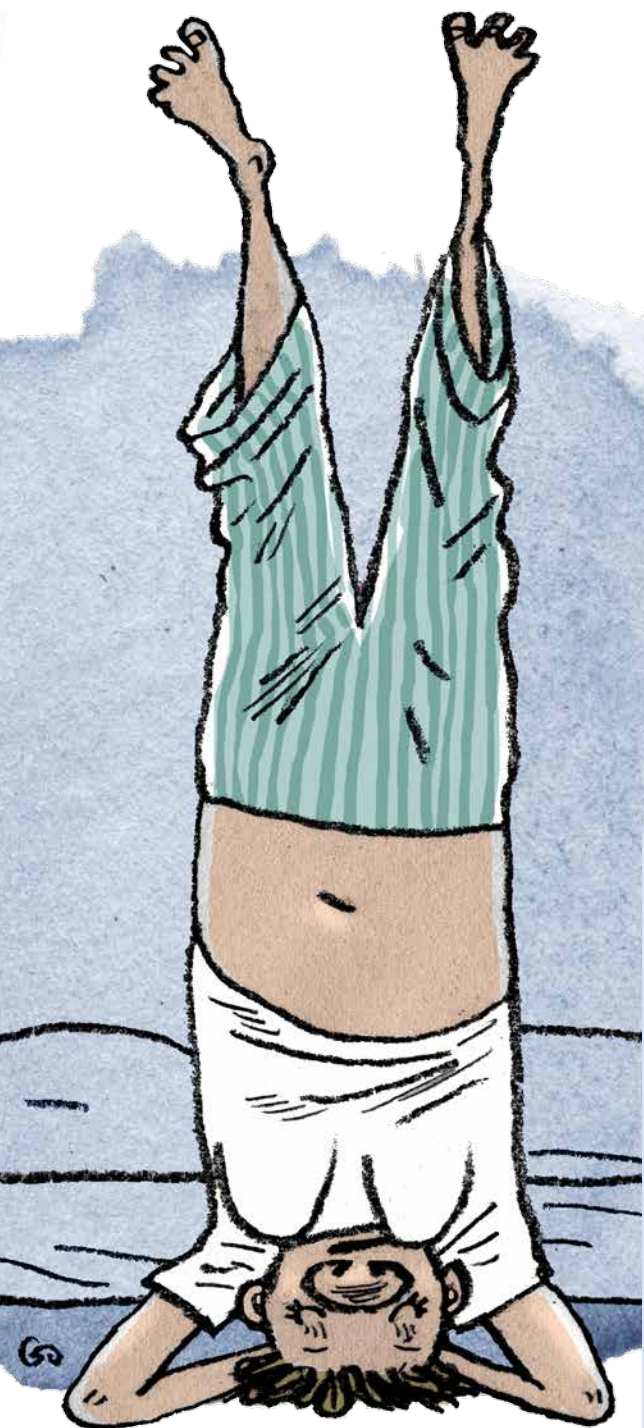
- 6** Sluk for elektronikken en times tid før sengetid. Det gælder både tv, tablet og telefon.

- 7** Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen, så din krop er naturligt træt.

- 8** Hvis du har bekymringer, der dukker op ved sengetid, så forsøg at afslutte dem ved at skrive dem ned før sengetid sammen med nogle forslag til løsninger.



7 myter om søvn



Find dit søvnbehov med en app

Søvnbehov er individuelt, så måske har du brug for lidt mere eller mindre end de anbefalede syv timer? Få styr på dit behov ved at downloade en app fra App Store på din telefon (for eksempel: 'Sleep Cycle' til 16 kroner), der via dine lyde og bevægelser måler din søvn-længde og søvnkvalitet. Den giver et godt overblik, hvis du gerne vil ændre og forbedre din søvn.

Kilder: Scansleep.dk og rapporten 'Søvn og sundhed' fra Vidensråd for Forebyggelse, 2015

9

Yoga-øvelser før sengetid eller i sengen kan hjælpe, hvis du har tankemylder, så du bevæger dig væk fra tankerne og i stedet koncentrerer dig om din krop.

JA

Kaffe før sengetid er skidt

Ja! Kaffe er ligesom andre koffeinholdige drikke som cola og sort te en dum idé, hvis du sover dårligt. Det gælder allerede fra sent på eftermiddagen, fordi koffeinen fra en kop kaffe bliver i din krop i op til seks timer.

B-mennesker er morgentrætte

Den er god nok. Biologisk set har vi forskellige døgnrytmer, der fordeler os i morgentrætte B-mennesker og aftensøvne A-mennesker. Hvis du har mulighed for at tage hensyn til din tilbøjelighed, vil du sove bedre.

JA

NEJ

Jo ældre du er, jo mindre søvn behøver du

Det er der ikke meget, der tyder på! Men det bliver sværere at fastholde sin søvn med alderen, og derfor opstår myten om mindre søvn måske.

Kamille te beroliger

Kamille te har beroligende effekt, men om det får dig til at falde i søvn, er en anden sag. Der er ingen videnskabelig evidens for virkningen. Til gengæld kan du være sikker på at skulle tisse, hvis du drikker store kopper te inden sengetid – og det vil helt sikkert forstyrre din søvn.

TJAH

NEJ

Øl og vin virker søvndyssende

Nej! Alkohol forstyrrer tværtimod din søvn. Det er muligt, at en øl eller et glas rødvin gør dig døs, men herefter vil din søvn være urolig, og din generelle søvnkvalitet bliver ringere.

Baldriandråber er naturlig sovemedicin

Kun i form af placebo-effekt! Undersøgelser af vores søvn peger ikke specifikt på nogen former for kosttilskud, der gør det lettere at falde i søvn.

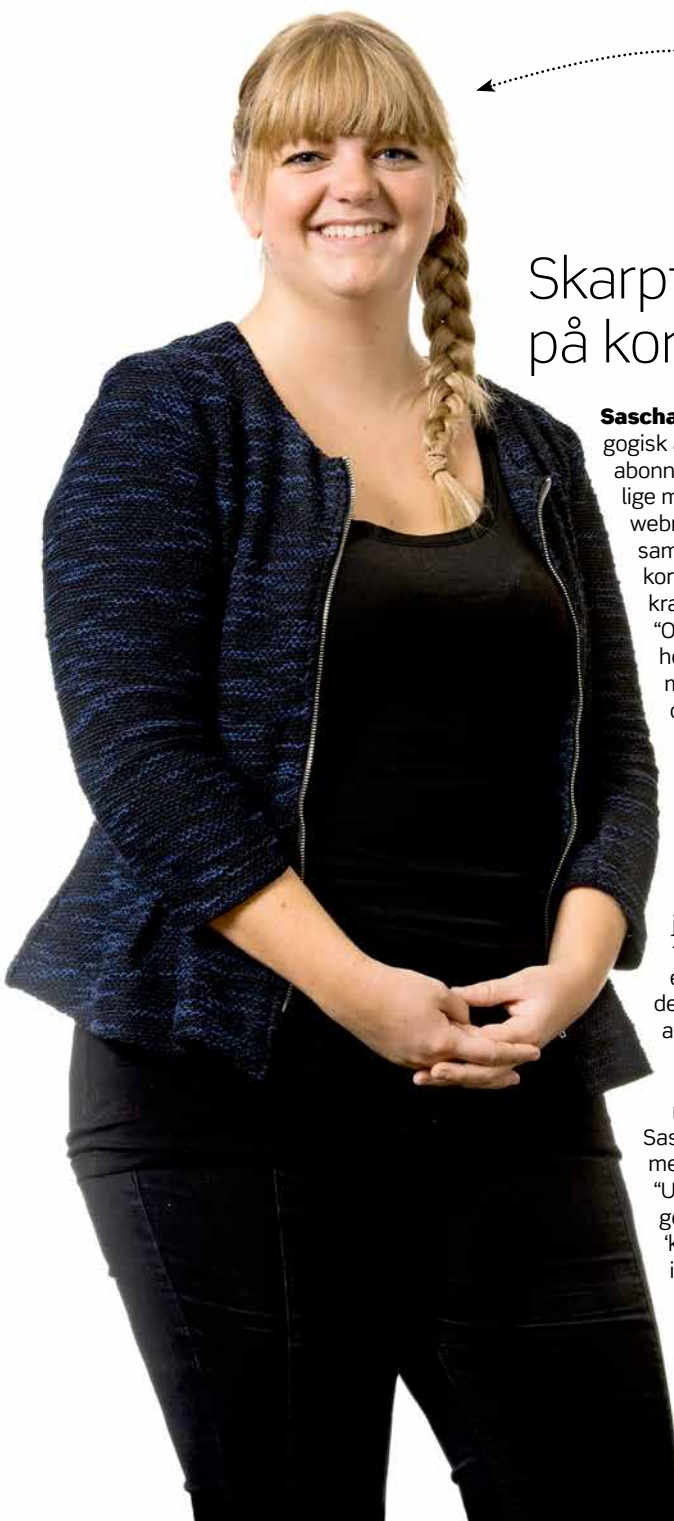
TJAH

Skærmlys holder dig vågen

Det stærke blå lys fra en telefon, en tablet eller et fjernsyn påvirker din døgnrytme. Lyset snyder din hjerne til at tro, at det er morgen, og den stopper derfor produktionen af det søvnfremkaldende hormon melatonin.

JA

Kilde: Alice Jessie Clark, forsker på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, og medforfatter til rapporten 'Søvn og sundhed' fra 2015



Skarpt blik på kontoen

Sascha Madsen er pædagogisk assistent og har mobilabonnement, Netflix, forskellige medier, vareprøver og webmedlemskaber – alt sammen med automatisk kortbetaling og ved, hvor krævende det er.

“Ofte er det jo ‘prøv det her gratis den første måned’, derefter koster det x-kroner. Der er jeg meget opmærksom på at gå ind og afmelde, hvis jeg ikke vil fortsætte,” siger hun. Enkelte gange er det smuttet.

“Så stopper jeg, når jeg opdager, at den har trukket. I mit tilfælde er det heldigvis så sjældent, jeg er ret ofte inde at tjekke min konto.

Det er aldrig mere end en enkelt betaling, der når at blive trukket.”

Sascha synes om systemet, men:

“Ulempen er, at betalingerne ikke står under ‘kommende betalinger’ i netbanken. Jeg må sidde og kigge min konto igennem for at danne overblik over, hvad og hvor meget jeg betaler. Det er i de færreste tilfælde, at jeg får besked, inden der trækkes penge.” ★

Få styr på dine betalingsaftaler

Automatisk træk på betalingskort er en udbredt betalingsform, men kræver et godt overblik.

Af Lis Hornø

Faste betalinger kan groft set foregå på to måder: Via betalingsservice eller ved automatisk kortbetaling. Betales en regning via betalingsservice, er det banken, der trækker pengene. Ved automatisk kortbetaling trækker firmaet direkte fra din konto.

“I forhold til brugervenlighed er den store forskel, at du med betalingsservice kan logge ind i netbank en gang om måneden og se alle betalinger samlet på et sted. Du har overblikket, det har man ikke med automatisk kortbetaling,” siger seniorøkonom i Forbrugerrådet Tænk **Troels Hauer Holmberg**.

Automatikken fortsætter, indtil du opsiger aftalen eller får et nyt betalingskort. Du får ikke nødvendigvis besked, før pengene trækkes.

“Forbrugerombudsmanden indførte nogle retningslinjer i 2014, der giver Danmark en bedre beskyttelse end EU-lovgivningen. For eksempel skal betalingsaftalen sendes særskilt til forbrugeren, når den indgås, så man ikke er i tvivl om, hvad man aftaler. Udfordringen er, at de færreste forbrugere har helt styr på deres rettigheder,” siger Troels Hauer Holmberg. Han fremhæver, at en fordel ved automatisk kortbetaling er, at det er billigere at benytte end Betalingsservice, men understreger samtidig, at ordningen stiller krav til forbrugeren om at holde godt øje med sin konto og sine rettigheder. ★

Kend dine rettigheder - 7 trin

Automatisk kortbetaling optræder, når du indgår en varig aftale med et firma, altså ikke blot et enkeltkøb. Det kan foregå over telefon, på gaden eller på nettet. De syv trin viser processen. Vær opmærksom på dine rettigheder i 2, 3, 4 og 7.



Gode råd:



5

- Før liste over dine kortbetalinger
- Skriv i kalenderen, hvornår du skal opsige en aftale

6

- Får du nyt betalingskort, skal data afgives på ny

7

- Der trækkes fra din konto, indtil du siger aftalen op.



Et billigere alternativ

Selskabet Nets dominerer markedet for betalinger. Det står blandt andet bag Betalingsservice, Dankort, Nemid og delvist Eboks. En virksomhed betaler 4,32 kr. til Nets, hver gang en forbruger anvender Betalingsservice. Automatisk kortbetaling med dankort koster tilsvarende cirka 2,50 kr. pr. gang. Derfor er automatisk kortbetaling normalt billigere for forbrugeren end Betalingsservice.

Forbrugerrådet Tænk har længe kritiseret Nets for 'at misbruge sin dominerende status til at opkræve urimeligt høje gebyrer på betalings-service.' Derfor er rådet tilfreds med, at automatisk kortbetaling findes som et alternativ.

Du kan klage

Hvis du havner i en tvist om automatisk kortbetaling, skal du først søge at løse den med virksomheden. Derefter kan du klage til Pengeinstituttankenævnet. Handler problemet om den underliggende aftale og ikke betalingen, kan du gå til det klagenævn, der har med denne vare eller service at gøre.



pengeinstitutankenævnet.dk

Nyt kort - ny aftale

Automatisk kortbetaling knytter sig til et konkret betalingskort. Får du et nyt, skal aftalen oprettes på ny. Normalt gør udbyder dig opmærksom på, hvis penge ikke kan trækkes, og du skal opgive kortdata på ny.

Kilder: Nets og Forbrugerrådet Tænk



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.



21. februar

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

Hvis du får job i udlandet

Kontakt altid din lokale a-kasse for at få vejledning, inden du siger ja til et job i udlandet. Det er vigtigt, fordi det kan få konsekvenser for din ret til dagpenge, arbejdsmarkedsydelse eller efterløn.

Få nyt job gennem FOAs jobformidling

FOA og FOAs A-kasse har gennem mange år hjulpet jobsøgende medlemmer og arbejdsgivere med at finde hinanden. Fra januar 2016 vil vi gøre endnu mere for at hjælpe dig med at få et nyt job hos en af de mange arbejdsgivere, som FOA har overenskomst med.

Hvad skal du selv gøre?

Alle ledige medlemmer skal udfylde et CV på Jobnet. Her registrerer du dine job-

ønsker, erhvervs erfaringer og kvalifikationer.

Når du udfylder dit dagpengekort på vores hjemmeside, vil du blive spurgt, om du vil have dit CV ført over fra Jobnet til FOAs jobformidlingssystem.

Hvis du siger ja til det, kan det være, at vi kontakter dig, fordi der er en arbejdsgiver, der søger en medarbejder med dine kvalifikationer og jobønsker. ★

Højere efterløns- og pensionsalder

Hvis du er født den 1. januar 1963 eller senere, er din efterlønsalder nu sat op til 65 år, og din folkepensionsalder er blevet 68 år.

Var du ikke fyldt 53 år inden udgangen af 2015, skal du derfor blive i længere tid på arbejdsmarkedet.

Hvorfor hæves den?

Den hæves, fordi gennemsnittet af befolkningen lever i længere tid. Men da vi ikke alle lever lige så længe som gennemsnittet, betyder det blandt andet, at nogle får

et kortere otium. Det betyder også, at flere vil have svært ved at holde fysisk og psykisk til at blive på arbejdsmarkedet, helt frem til de kan gå på efterløn eller pension.

Da det i dag er virkelig svært at få tilkendt førtidspension, sætter det mange mennesker, deriblandt FOAs medlemmer, i en urimeligt hård situation.

Der arbejdes derfor på at få indført en mere retfærdig pensionsalder, så mennesker med nedslidende arbejde og mange år på arbejdsmarkedet

kan gå på efterløn og pension tidligere.

På foa.dk/efterloen kan du se, hvornår du kan gå på efterløn og folkepension tidligere.

Du kan læse mere om FOAs holdning til forhøjelsen af efterløns- og pensionsalder og konsekvenserne af dette i fagbladet nummer 7/2015 og i bogen *Kampen om seniorårene* af journalist og forfatter Lars Olsen. ★



Læs mere

Bestil bogen på foa.dk/publikationer

Så meget at være m

Forbundscontingentet holdes i ro. A-kassen stiger en smule. De allerfleste FOA-medlemmer kan trække det hele fra i skat.

Af Henning Brok

Forbundscontingentet er uændret i 2016. Hovedbestyrelsen har vedtaget et budget for de næste 4 år, som indeholder en række besparelser. Det har gjort det muligt at fastholde forbundscontingentet uden stigninger i 2016, men det er sandsynligt, at der kommer en mindre stigning i 2017.

A-kasse og efterløn bliver derimod lidt dyrere allerede i 2016 med henholdsvis 7 og 6 kroner om måneden. Det skyldes dels de reguleringer i satserne, som Folketinget vedtager, dels en minimal stigning til a-kassens administration. Bidraget til administrationen stiger for at gøre det muligt at bevare alle de lokale a-kassekontorer.

Contingentet til de lokale fagforeninger fastsættes lokalt. Du kan finde din afdelings satser (og dermed det samlede contingent) på foa.dk.

Contingent til a-kasse og efterløn kan trækkes fra i skat. Contingent til forbund og fagforening kan trækkes fra med op til 6.000 kroner årligt. Langt de fleste FOA-medlemmer vil derfor kunne trække hele contingentet fra. Kun i de afdelinger, hvor et fagligt klubcontingent bringer det faglige contingent over 6.000, vil man støde på skattefradragets loft. ★

hebr@foa.dk

Henning Brok er personale- og økonomichef i FOA

koster det medlem af FOA

Kontingentsatser 2016

Medlemstype	Forbund	A-kasse	Efterløn
Fuldtid	*162,50	471,00	488,00
Deltid	*142,00	357,00	325,00
Deltid under 15 timer pr. uge, kun forbund	* 77,00		
FOA-udd. grundforløb på SU, kun forbund	0,00		
FOA-elev, ej dim. udd med elevløn	67,00	357,00	488,00
FOA-elev med jobplan eller samlet indtægt over maks. dagpenge	152,50	471,00	488,00
FOA-elev dim. udd under 30 år, elevløn	67,00	15,00	488,00
FOA-elev dim. udd under 30 år, vokselevløn	152,50	129,00	488,00
FOA-elev dim. udd. fyldt 30 år elevløn, skal betale efterlønsbidrag	67,00	15,00	488,00
FOA-elev dim. udd. fyldt 30 år vokselevløn, skal betale efterlønsbidrag	152,50	129,00	488,00
I ikke dim. udd. udenfor FOAs område (med hvilende fagligt medlemskab)	0,00	471,00	488,00
I dim.udd. udenfor FOAs område, under 30 år	152,50	129,00	488,00
I dim.udd. udenfor FOAs område, fyldt 30 år betaler efterlønsbidrag	152,50	129,00	488,00
I dim.udd. udenfor FOAs faglige område, fyldt 30 år uden efterlønsbidrag (med hvilende fagligt medlemskab)	0,00	471,00	
Ung i huset	*77,00	471,00	488,00
Au-pair	25,00	471,00	488,00
Unge under 25 år ½ dagpengesats fuldtid	*77,00	262,00	488,00
Unge under 25 år ½ dagpengesats deltid	*77,00	218,00	325,00
Efterløn fuldtid	152,50	463,00	
Efterløn deltid	132,00	352,00	
Førtidspensionist	16,00		
Folkepensionist	**8,00		

* inklusiv 10 kr. til strejkefonden

** er ikke omfattet af kollektiv gruppelevs-forsikring



Kontingent til afdelingerne fremgår ikke af skemaet. Se, hvad det samlede kontingent bliver på foa.dk

FOA sender nu lønsedler i e-Boks

Som noget nyt sender FOAs forbundshus lønsedler til e-Boks. Det vil sige, at hvis du har deltaget i en aktivitet med din fagforening og for eksempel skal have transport refunderet, vil du fra og med 1. februar modtage pengene fra forbundshuset i Digital Post/ e-Boks. Vær opmærksom på, at dette ikke nødvendigvis gælder udbetalinger fra din lokale afdeling.

Kilde: FOA Personale og Økonomi

Palliativ indsats



Pleje, omsorg og behandling af alvorligt syge og døende i hjemmet, på sygehus og på hospice

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

Palliativ indsats - pleje, omsorg og behandling af alvorligt syge og døende - i hjemmet, på sygehus og på hospice.

Kurset henvender sig til social- og sundhedsassistenter, som interesserer sig for arbejdet med alvorligt syge og døende mennesker.

Kursets indhold lægger vægt på, at god palliativ indsats handler om omsorg både for patient, pårørende og personale.

Indholdet vil omhandle:

- Fysisk symptomlindring
- Psykosocial og åndelig omsorg
- Hvordan personalet kan støtte hinanden

Underviser er sygeplejerske fra Sankt Lukas Hospice:

Karen Mølbak.

Kurset varer i fire dage og afholdes to gange hhv. 7.-10. marts 2016 og 24.-27. oktober 2016 fra kl. 8.30 til 15.30 på Sankt Lukas Hospice, Dr. Alexandrines Hus, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup. Pris for deltagelse er kr. 2.975.

Tilmelding senest hhv. 19. februar og 12. september ved indsendelse af nedenstående oplysninger til:

Sankt Lukas Hospice / att. Lis Jacobsen/Christa Brønnum, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup

Tlf. 3945 5393 - e-mail: hospice@sanktlukas.dk

Besked om optagelse udsendes hhv. uge 8 og 38/39.

Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest hhv. 4. marts og 14. oktober.

Navn:

Stilling:

Adresse:

Postnr./By:

Telefon (privat):

Telefon (arbejde):

Ansættelsessted og adresse:

Hvis din arbejdsgiver betaler kurset, SKAL EAN-nummeret oplyses.



Følg med i din opsparing til pension

Nu kan du få en SMS hver måned, når vi har modtaget indbetalingerne til din pension. Så er det nemt at tjekke, at indbetalingerne svarer til det beløb, der står på din lønseddel.

SMS-servicen er gratis.

Tilmeld dig på www.pensam.dk/sms-service

**TILMELD DIG NU
og deltag i
lodtrækningen
om en iPhone 6**

KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 15.12.2015 - 01.04.2016. Vi trækker lod blandt alle, der har tilmeldt sig SMS-servicen i perioden. Vi trækker en vinder, som får direkte besked pr. mail/SMS senest 2 uger efter konkurrencen er slut.

Vi offentliggør samtidig vinderen på pensam.dk. Ved at deltage i konkurrencen accepterer du samtidig denne offentliggørelse.

Præmien er en iPhone 6 16 GB sølvfarvet uden abonnement til en værdi af cirka 4.895 kr. og kan ikke ombyttes til kontanter eller andre varer.

det sker

Frederikshavn

Seniorerne. 8. marts kl. 13: Generalforsamling. Der serveres en varm ret, samt en øl/vand/vin. Tilmelding senest 1. marts. Dagsorden iflg. lovene. 12. april kl. 14: Syng sammen-eftermiddag, med musik fra Lonnie og Bent. Tilmelding senest 5. april. Pris 50 kr. for kaffe og brød. Tilmelding på 24 66 66 71 eller på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 17. febr. kl. 13.30: Osteoporose – hvad er det? v. Joan Paludan, farmaceut og formand for 'Knogleskøre' i Nordsjælland. 16. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi får først lidt at spise og drikke, dernæst generalforsamling med dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Bagefter bankospil, mens vi nyder kaffen med tilbehør. Tilmelding til bestyrelsen senest 2. marts eller på mødet 17. febr.

Guldborgsund

Teknik-, Kost- og Servicesektoren. 3. marts kl. 17: Generalforsamling i FOA, Gaabensevej 116, Nykøbing. Bagefter spisning med lidt underholdning. Tilmelding senest 25. febr. til afdelingen. Forslag skal være formanden i hænde 4 dage inden generalforsamlingen. **Pædagogisk Sektor.** 2. marts kl. 18: Generalforsamling på Kikkø, Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene.

Holstebro

Seniorklub. 4. febr. kl. 14: Cykeltur på Nordsørutten, fortælling ved Grethe og Ernst Spandet. 18.

febr. kl. 14: Besøg i Det Gode Køkken. Pris 30 kr. Vi mødes på Lemvigvej. Bindende tilmelding til bestyrelsen senest 12. febr. 3. marts kl. 14: Generalforsamling. 17. marts kl. 14: Hyggedag. 7. april kl. 14: Foredrag og lysbilleder v. Jette og Niels B. Mortensen. Hvor ikke andet er nævnt mødes vi i FOA-Huset, Magnus Kjærsgade 6-8, Holstebro.

Horsens

Seniorklub. 11. febr. kl. 8: Tur til Bøgehøj ved Ebeltoft. Derefter ca. 2 timer på egen hånd. Turen er gratis, mad og drikke kan købes til meget rimelige priser. Hjemme ca. 17. 23. februar kl. 14: Generalforsamling, forslag skal være formanden i hænde 14 dage før. Der er kaffe, sodavand og brød. 15. marts kl. 13.30: Påskebanko. Der er kaffe og kage. 5. april kl. 14: Edith Due Knudsen fortæller om H.C. Andersen. Der er kaffe og kage. 26. april kl. 14: Vi får besøg af Helle Thomsen fra Sund By. Der er kaffe og kage. 10. maj kl. 12.30: Forårstur med afgang fra banegården til Fru Møllers Restaurant ved Odder. Efter rundvisningen er der kaffe med boller og kringler. Hjemme kl. ca. 17, pris 130 kr. og tilmelding senest 5. maj. 24. maj kl. 14: Jytte Andersen viser tørklæder, hatte og andre ting. Der er kaffe og kage. 14. juni kl. 9: Sommeretur til Hvidsten kro med afgang fra Banegården. Rundstykker og kaffe i busen samt middag på kroen kl. 12. Hans Nejsen fortæller om krogens historie, medens vi får kaffe og lagkage. Hjemme ca. 17.30, pris 325 kr. Tilmelding se-

nest 1. juni til Bodil Hansted på 29 40 00 78 kl. 17-18. Gæster kan komme med, hvis der er plads.

Lillebælt

Psykiatriklubben FOA Lillebælt Middel-fart. 23. febr. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade i Middelfart. Bagefter spisning – tilmelding senest 15. febr. på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Lillebælt-bladet.

Mariagerfjord

SOSU-klubben. 8. marts kl. 18.30: Årsmøde i FOA Mariagerfjords lokaler. Forfatter Karin Dyhr Daugaard holder foredrag om incest, psykisk forsvar og borderline. Læs mere på foa.dk/mariagerfjord. **Senior klubben.** 2. marts kl. 13.30: Generalforsamling på Theaterrestauranten i Hobro. Se mere på foa.dk/mariagerfjord.

Odense

Pædagogisk Sektor. 7. marts kl. 19.30: Generalforsamling i FOA, Vesterbro 120, Odense C. Forslag skal være sektoren i hænde senest 22. febr. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid afgives skriftlig stemme fra 1.-7. marts kl. 12. Tilmelding senest 29. febr. til spisning inden generalforsamlingen fra kl. 17.30 og efterfølgende foredrag med Marlene Nordenlund: *Bliv udfordret på om det altid er fedt at få ret.* Tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00. **Kost- og Service-sektoren og Teknik- og Servicesektoren.** 9. marts kl. 19: Generalforsamlinger i FOAs lokaler. Forslag skal

være sektorerne i hænde senest 24. febr. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra 2.-9. marts kl. 12. Tilmelding til spisningen kl. 18 senest 2. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk. Oplys sektor.

Social- og Sundheds-sektoren. 16. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 2. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 10.-16. marts kl. 12. Tilmelding til spisning kl. 18 via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00 senest 9. marts kl. 12. **Seniorklub Odense.** 16. febr. kl. 10: Generalforsamling i FOA store sal, Vesterbro 120, Odense – bagefter 2 stk. smørrebrød + 1 øl/vand pr. person. 1. marts: Bowling på Møllemarksvej, Odense. Kl. 11.45 udleveres sko og kl. 12-13: Bowling. Bagefter 2 stk. smørrebrød og kaffe. Øl og vand kan købes. Pris: 100 kr. Pris kun smørrebrød og kaffe: 65 kr. 15. marts kl. 10-13: Banko i FOA store sal, Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10: Tilmelding til 3-dages tur til Skagen-Læsø. A conto-medlemmer: 1.000 kr. og ikke-medlemmer: 1.000 kr. (hvis der er plads) Klubben byder på kaffe og kage – ikke-medlemmer: 25 kr. 5. april: Politimuseet. Opsamling kl. 8 i Dannebrogsgade, kl. 8.10 på TV2-p-plads og kl. 8.40 fra Vejerboden,

Til dig, der gør en forskel



Efteruddannelse som fleksibelt studie

Du kan blive:

- Mindfulness Instruktør - 8.900 kr.
- Positiv Psykologi Vejleder™ - 8.900 kr.
- Kostvejleder/Slankekonsulent™ - 8.900 kr.
- Sundheds- og Livsstilscoach - 12.750 kr.
- Massør og Sportsmassør - 21.500 kr.
- Certificeret Fitnessinstruktør - 13.250 kr.
- Personlig Træner - 8.500 kr.
- Zoneterapeut - 42.500 kr.

Bestil gratis brochure på brochure.atwork.dk



Læs i hele landet
Mulighed for E-learning
Opstart året rundt

Vi uddanner over 2.000 om året
inden for sundhed og livskvalitet

www.atwork.dk
info@atwork.dk | 44 48 61 00

AT WORK  **SKOLEN**
MED GARANTI FOR FAGLIGHED

Nyborg. Vi kører til rasteplads på Sjælland, hvor vi får kaffe + rundstykker. Derefter til Restaurant Klubben, hvor der serveres en 2-retters menu. Drikkevarer for egen regning. Da vi først kan komme ind på Politimuseet kl. 16, kører vi evt. ud og ser Den lille Havfrue, hvor vi får kaffe og kringler. Forventet hjemkomst i Odense kl. ca. 20. Medlemspris: 425 kr., ikke-medlemmer: 625 kr.

Seniorklub Nyborg. 10. febr. kl. 13.30: *Barn i det 3 rige i DDR* – en kort udgave af efterkrigstiden v. 84-årige Gabriella Guldborg, i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 2. febr. på 65 31 47 02 eller på 23 46 31 72. 9. marts: Langeskov Plantecenter. Kl. 12.30 afgang fra 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 2. marts på 65 31 47 02 eller på 23 46 31 72. 13. april kl. 13.30: Forårsmøde i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Stig Madsen kommer og viser os modetøj. Tilmelding senest 6. april på 65 31 47 02 eller på 23 46 31 72.

Randers

Servicesektoren.

9. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Se foreløbig dagsorden på foa.dk/randers 30 dage før årsmødet.

P & E Klubben. 10. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Se foreløbig dagsorden på foa.dk/randers 30 dage før årsmødet.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben.

14. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil i FOA Huset. Husk pakke til ca. 25-30 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20. 28. april kl. 11.30: Vi mødes uden for Cafe Humlechoke, Nygade, Silkeborg, og går en tur, før vi spiser frokost. Pris: 100 kr.

Sjælland

Afdelingen. 9. febr., 23. febr. og 8. marts: Lær om ondt i psyken. En studierække over 3 tirsdage v. Pia Halsted, psykoterapeut. Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding på foa.dk/sjælland. 9. marts: Afdelingsrepræsentantskabsmøde. Tid og sted: se hjemmesiden.

Alle medlemmer er velkomne med taleret og uden stemmeret.

10. marts kl. 17: FOA sætter fokus på sundheden, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Se program på hjemmesiden. 16. marts kl. 19-21: *Lykke – en mennekere!* Foredrag ved Elisabeth Richard Bachs i AOF, Roedsvej 10, Holbæk. Tilmelding senest 9. marts på foa.dk/sjælland. 9. april: Rundvisning på Nordisk Film og Politigården. Pris for medlemmer: 200 kr., for ledsager: 340 kr. Bus-afgang: kl. 8 Slagelse, kl. 8.20 Sorø og kl. 8.40 Ringsted. Billetsalg fra 7. marts på 46 97 38 60 eller i afdelingen. Læs mere på foa.dk/sjælland. 23. april: The Broadway musical *Hairspray*. Deltagerpris medlemmer: 400 kr. og ledsager: 550 kr. Bus-afgang: kl. 15 Slagelse, kl. 15.20 Sorø og kl. 15.40 Ringsted. Billetsalg fra 2. marts på 46 97 38 60. Læs mere på foa.dk/sjælland.

Social- og Sundhedssektoren. 23. febr. kl. 17.30: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Alle medlemmer af sektoren er vel-

kommen. Tilmelding til spisning senest 16. febr. på 46 97 38 60 eller www.foa.dk/sjælland.

Pædagogisk Sektor. 29. febr. kl. 18: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 22. febr. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjælland.

Teknik- og Servicesektoren. 25. febr. kl. 18: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 11. febr. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjælland.

Kost- og Servicesektoren: 1. marts kl. 18: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 23. febr. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjælland.

A-kasse: Inspirationsdag for ledige kl. 9-15.30, AOF, Klingeberg 2, 2., Slagelse på flg. dage: 8. febr., 29. febr., 21. marts, 4. april, 25. april, 23. maj eller 6. juni. Tilmelding senest dagen før på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Café for ledige kl. 13.30-15.30 på flg. dage: 9. febr.: Japanvej 2, Slagelse. 9. marts: Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 5. april:

Japanvej 2, Slagelse. 4. maj: Stenhusvej 25, Holbæk. Tilmelding til café-møder senest dagen før på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. 23. febr. kl. 18: *Overvejer du efterløn?* – orientering om efterlønsordningen sammen med lidt aftensmad, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 16. febr. på foa.dk/sjælland.

Efterløns- og senioraktiviteter Holbæk. 7. marts kl. 12: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Servering af smørrebrød med øl/vand og afslutning med bankospil. Se dagsorden på foa.dk/sjælland. Tilmelding senest 1. marts på 26 21 45 04. 4. apr. kl. 13: *Nomader i Mongoliet* v. Helle Arvad. Kaffe og kage.

Efterløns- og senioraktiviteter Slagelse: 24. febr. kl. 14: Besøg af Klingenberg Busrejsen. Kaffe og kage. 23. marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene. Bankospil og fællesspisning af den medbragte mad, hvor klubben er vært ved

en lille en til halsen. 20. april kl. 14: Modeshow ved Seniorshoppen.

Efterløns- og senioraktiviteter Ringsted. 3. marts kl. 14: *Fra malkestol til psykiatri* v. Knud Holm Andersen – en beretning om et liv i en dysfunktionel familie. Kaffe/te: 20 kr. og øl/vand: 5 kr. pr. person. 7. april kl. 12.30: Besøg på café Ingeborg på Knud Lavard Centret med frokost. Vi taler med personalet og projektlederen. Medlemspris: 70 kr. og ledsager: 90 kr. inkl. øl/vand til frokosten. Tilmelding og betaling til afdelingen senest 3. marts.

Efterløns- og senioraktiviteter Kalundborg og Asnæs. 15. marts kl. 13 i Kalundborg: Foredrag om diabetes og hjemmet Solglimt v. tidligere leder Verner Evald Jensen. Tilmelding senest 8. marts på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. 5. april kl. 13 i Asnæs: Foredrag ved Hans Peter Tams, som fortæller om sin barndom under 2. verdenskrig. Deltagerpris: 40 kr. Tilmelding og betaling senest 29. marts i afdelingen.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
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
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@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
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

Nyt fra 2016. Telefon-tider: man.-tirs.-ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Åbningstider: man. kl. 10-15, tirs. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Kalundborg, Asnæs og Holbæk), ons. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Slagelse og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Tlf.: 46 97 38 60. Akutte-telefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjælland@foa.dk. Tilføj eller ret din mail-adresse på foa.dk/persondata, så modtager du 2 nyhedsbreve om måneden.

Sydfyn

Afdelingen. 15. marts kl. 17.30: Generalforsamling på Hotel Christiansminde, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding via afdelingens hjemmeside. Kommende arrangementer: se vores hjemmeside.

Sønderborg

Social- og Sundhedssektoren. 3. marts kl. 18-21.30: Årsmøde i FOA Sønderborg, Damgade 104, Sønderborg.

Tilmelding til fælles-spisning senest 18. febr. Se dagsorden på foa.dk/soenderborg – Arrangementskalender. **Seniorklub.** 14. jan. kl. 13: Nytårskur i FOA – tilmelding senest 8. jan. 11. febr. kl. 14: Lotto i FOA – tilmelding senest 5. febr. 25. febr. kl. 13: Generalforsamling iflg. lovene i FOA – tilmelding senest 19. febr. Forslag herunder kandidater til valg skal skriftligt være formanden i hænde senest 4. febr. kl. 12. Dagsorden kan ses på hjemmesiden eller i afdelingen. 10. marts kl. 14: Billed-eftermiddag i FOA – tilmelding senest 4. marts. 7. april kl. 14: Helikopterpilot-foredrag i FOA – tilmelding senest 1. april. 31. maj kl. 12: Bustur til Sønderborg Slot – tilmelding senest 20. maj. Ny dato: 3. juni kl. 9 fra Sønderborg politistation: Sommerudflugt på Kielerkanalen, tilmelding og betaling senest 6. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Nyt program for 2016 kan ses på foa.dk/soenderborg/Seniorklubben eller hent et i afdelingen.

Sønderjylland

Seniorklubben. 24. febr. kl. 13: Generalforsamling. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden iflg. lovene. Bagefter er der pakkeleg i FOAs mødelokaler Røde-kro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 17. febr. 23. marts kl. 14: Foredrag fra den Blå Oase i FOAs mødelokaler Røde-kro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. marts. 27. april kl. 13: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13, bowlingen kl. 15-16. Samkørsel fra FOA Røde-kro kl. 12. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA. 175 kr. Tilmelding på 46 97 35 00. senest 20. april. Aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på FOAs hjemmeside. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen. Ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA betaler 30 kr. og betaler entréen ved arrangementer.

Vendsyssel

Seniorklubben Hjørring. 15. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler, Mellemga-



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

 **Find det her**
foa.dk/afdelinger

de 12, Hjørring. Medbring venligst en pakke til ca. 25 kr. til bankospil. Dagsorden iflg. lovene. Seniorklubben er vært ved smørrebrød og kaffe. Tilmelding senest 11. marts kl. 12 på 31 90 13 55.

Viborg

Teknik- og Service-sektoren. 1. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.

Social- og Sundheds-sektoren. 6. april kl. 16.30: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden iflg. lovene. Se mere på foa.dk/viborg. **Afdelingen.** 6. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Vi starter med spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Se mere på foa.dk/viborg.

Forsideillustration:
Heidi Lundsgaard



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:
22. januar

Indlæg til 'det sker' sendes til Dorte Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 3: 17. marts
Frist til nummer 4: 3. maj

Annoncer:
Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist:
Nummer 2: 8. februar
Annoncer og indstik, som er udsendt sammen med Fagbladet FOA, er ikke udtryk for FOAs anbefalinger.

Nummer 2 udkommer:
17. marts
Synspunkter fremsat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

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

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

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

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

PenSam
Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk
senest **22. februar**.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 8 blev **Anna Kilsholm, Struer**.

1. Hvor mange af FOAs medlemmer med dårligt søvn mønster tænker over deres arbejde i sengen?

- A. 35 procent
- B. 47 procent
- C. 55 procent



2. Et godt råd til en god nattesøvn er ...

- A. At ryste dynen, inden du lægger dig til at sove
- B. Gå i seng og stå op på samme tid hver dag
- C. Holde en temperatur i soveværelset på højst 16 grader



3. Hvad blev dagplejer Susanne List presset til?

- A. At tage på kursus i ICDP
- B. At passe fem børn
- C. At få hjælp gennem Sundhedskompasset

4. Hvor mange kommuner har oplevet en konkurs i et privat plejefirma siden 2013?

- A. 15
- B. 25
- C. Mindst 30

5. Hvad sørger Sascha Madsen for?

- A. At holde styr på sine betalingsaftaler
- B. At sove otte timer hver nat
- C. At gemme kvitteringer, når hun har købt ind

6. I denne måned skriver Klinken om hvidkål, der udmærker sig ved, at ...

- A. Være sprængfyldt med D-vitamin
- B. Kunne holde hele vinteren og frem til april
- C. Stramme huden op



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

- A. Børnetegning af en paryk
- B. Rune fra vikingetiden
- C. Udsnit af birkestamme

Ny Viden om Erhvervsuddannelser

Årskonference 1.-2. marts

Erhvervsuddannelsesreformen 2015: Status – og hvor er vi på vej hen?" Bliv inspireret til det videre arbejde gennem plenumoplæg og workshops baseret på forskning og udviklingsprojekter fra hele landet.

Konferencen arrangeres af Nationalt Center for Erhvervspædagogik, Professionshøjskolen Metropol.

Læs mere om konferencen og tilmeld dig på www.phmetropol.dk/nve



PROFESSIONSHØJSKOLEN

METROPOL

det sker

4.-6. februar

DM i SOSU i Fredericia
Læs mere:
skillsdenmark.dk

21. februar

Frist for at udfylde dagpenge, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

17. marts

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

27. marts

Frist for at tilmelde sig FOA Camping – folkemødet på Bornholm
Læs mere: foa.dk/arrangementer

DE ORIGINALE PLASTBORDE

BEDSTE KVALITET - STØRSTE UDVALG !



NYHED!

Nu også med sort bordplade !

183 cm x 76 cm



122 cm x 76 cm
152 cm x 76 cm
183 cm x 76 cm - Kun 16 kg !
245 cm x 76 cm



**PERFEKT TIL :
EKSAMEN
ARRANGEMENTER
etc.**



122 cm x 61 cm



Højdejusterbare borde



91 cm
74 cm
61 cm

122 cm x 61 cm
183 cm x 76 cm



Belastning - 175 kg



Sammenklappelige bænksæt



Stabelstole
også med kobling!
Få et godt tilbud!!



Fordele:

- **Danmarks største udvalg i plastborde**
- Bordplade, sæde og ryg fremstillet i polyethylen
- Utrolig stærke - top kvalitet - verdens største producent
- **Op til 50 % lettere end træ**
- Vedligeholdelsesfrie
- Kraftigt pulverlakeret stålrørsstel - med sikkerhedslåse
- Er stabelbare - klappes let sammen
- Nem opbevaring
- Tåler vand



STREAMLINE

www.streamline.dk

Kirke Værløsevej 16 • 3500 Værløse • Tlf.: 4448 0095



NYHED
NU OGSÅ FAIR OG BILLIG BANK

BRUG DINE FOA FORDELE I PENSAM

BILLIGE FORSIKRINGER OG RABAT PÅ LÅN



FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE

Du behøver ikke bruge tid på at tjekke lån og forsikringer.
Bare ring til os og hør, hvad du kan spare.

Ring **44 39 39 53** eller besøg **pensam.dk/foafordele**