

# Fagbladet **FOA**

## tema:

**DU FORTJENER  
MERE I LØN**  
SIDE 34

**DAGPLEJERE  
MOTIONERER**

Det giver stærkere  
sammenhold  
SIDE 6

# 6

**TIP TIL AT  
SPARE PENGE  
PÅ INDKØB**

SIDE 32

*Pædagogmedhjælper Filiz Simsek har indført ugentlig massage*

# BØRN HAR BRUG FOR BERØRING

**Få guide til at stimulere kropsbevidstheden** SIDE 16

## Det du er værd

FOAs medlemmer yder hver dag en stor indsats til fordel for landets borgere – store som små, syge som raske. Meget får vi igen – når vi ser andre mennesker vokse, eller når vi høster anerkendelse for vores arbejde.

Men anerkendelse kommer også i form af kroner og øre. Og her er FOAs medlemmer desværre bagud på point. Alene hvad angår den såkaldte lokalløn, som kun udgør cirka otte procent af den samlede løn, har FOA beregnet, at medlemmerne i perioden 2001-2013 er gået glip af hele seks milliarder kroner! For det beløb kan man købe et nyt supersygehus – eller 3.200 gennemsnitlige parcelhuse.

Derfor er det rigtigt godt nyt, at FOA nu styrker sit arbejde for at udløse mere i lokalløn til medlemmerne – blandt andet ved at stå hårdt på at få forhandling, selv om meldingen fra ledelsen er, at kassen er tom.

Også på andre måder skruer FOA op for blusset. I løbet af efteråret vil medlemmerne se forskellige indsatser, der på sigt skal sikre mere i løn. I begyndelsen af november fokuseres for eksempel på løntjek, som skal fange dyrebare fejl på lønsedlerne. Dertil kommer, at der skal varmes godt op til de kommende overenskomstforhandlinger. ★

*Gitte Hejberg*



## Helle hev penge hjem

Bevæbnet med tal, grafer og statistikker forhandlede fællestillidsrepræsentant Helle Bøgh sig til 400.000 kroner i lokalløn til kollegerne.

Side 34-41



**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

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

Gåture med kollegerne har gjort underværker for 100 dagplejere på Fyn.

Side 6-7

Få  
pulsen  
op



Forebyg for højt blodtryk og diabetes.

Side 44

GÅ DIG I FORM



### Støt børns venskaber

Pædagogisk personale skal blande sig mere i legeaftaler.

Side 22

**fokus**  
vold og trusler

## Øget risiko for overfald

Mange kommuner mangler overblik over vold og trusler mod ansatte, det øger risikoen for flere voldelige episoder.

Side 8-9

### I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Dennis K        | 14 |
| Det virker      | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 30 |
| Mad med Klinken | 43 |
| Quizen          | 50 |

UDGIVER

**FOA**

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

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

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

Sisse Nedergaard Jensen  
journalistpraktikant  
sinj@foa.dk  
Tlf.: 46 97 26 47

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

# nyt

## 7

ud af 10 af FOAs medlemmer mener, at deres arbejdsplads har klare regler for, hvordan de skal udføre arbejdet, så de undgår arbejdsskader.

Kilde: FOA

### Stop forringelse af uddannelser!

13. oktober demonstrerer Uddannelsesalliancen i Aalborg, Aarhus, Odense og København. Det sker i protest mod, at regeringen vil skære kraftigt ned på uddannelsesområdet.

 **Læs mere**

[facebook.com/uddannelsesalliancen](https://facebook.com/uddannelsesalliancen)



Foto: Thomas Ambo



Det skaber frygt, angst og usikkerhed, når man aldrig får svar på kritik, men bliver afvæbnet af sætninger som 'Hvis du er utilfreds, må du sige op. Ingen er uundværlig'.

SOCIOLOG RASMUS WILLIG OM OFFENTLIGT ANSATTES YTRINGSFRIHED, TIL POLITIKEN



**18.000 børn** guffede butternutsquash-suppe i sig 14. september, da FOA og Kost & Ernæringsforbundet arrangerede den årlige Middag. Formålet er at sætte fokus på sunde og spændende frokostmåltider i daginstitutioner. Sektorformand Gina Liisborg (th.) besøgte køkkenleder Maiken Høgsberg Hansen og de 130 børn i Humlehuset i Valby.

Hvad har du fået lokalløn for?



Foto: Jørgen True

**Anne Aasø Pedersen**, køkkenmedhjælper i Ballerup Kommune

#### Engangsbeløb

Efter et forfærdeligt år med omorganisering og fyringer blev alle i køkkenet belønnet med et engangsbeløb på 500 kroner pr. måned, de havde været ansat i året. Altså op til 6.000 kroner. Et stort skulderklap.



Foto: Jørgen True

**Marianne Søndberg**, sygehjælper i Lolland Kommune

#### Fast juletillæg

Noget af det mest populære, vi får, er et tillæg på 1.000 kroner for at arbejde juleaften. Det er alle superglade for. Tillægget har lige været i spil, da vi skulle lave en ny aftale. Men det fortsætter, og gør det nok lidt nemmere at få folk på arbejde den dag.



Foto: Jens Bach

**Lone Toft Holm**, social- og sundhedsassistent ved Regionshospitalet i Lemvig

#### Ny viden

Jeg har fået kvalifikations-tillæg, fordi jeg opsøger ny viden til gavn for mine kolleger, blandt andet om plejepersonalets kerneydelser i forbindelse med rehabilitering. Det er en anerkendelse, som jeg er både glad og stolt over.



Foto: Lars Horn

**Angelique Stahlbaum Lassen**, pædagogmedhjælper i Frederikshavn Kommune

#### Inddragelse

Jeg har fået tillæg, fordi jeg inddrager vores forældre i pasningsvagter for de dyr, vi har i børnehaven. Dyrene skal tilses i weekender, og her kommer forældre og børn. Jeg oplever tillægget som en stor anerkendelse.

**Tema om lokalløn**  
Side 34-41

# Flere nydanskere melder sig ind i FOA

Hvert 10. medlem af FOA har anden etnisk baggrund end dansk.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ Foto: Jørgen True



De seneste otte år er antallet af indvandrere og efterkommere i FOA steget med 31 procent. Fra 14.309 personer til 18.737. Det betyder, at hvert 10. medlem af FOA har en anden etnisk baggrund end dansk. Det viser en samkøring mellem medlemsregistret og Danmarks Statistik, som FOA har lavet.

De fleste er ansat som social- og sundheds-personale, pædagogisk personale eller inden for rengøring.

En af dem er social- og sundhedsassistent **Nermin Hodzic**. Han kommer oprindeligt fra Bosnien, men flyttede til Danmark på grund af kærlighed. I starten arbejdede han som ufaglært hjemmehjælper og var medlem af Det Faglige Hus. Men da han efter en sygeperiode blev kaldt til fraværssamtale oplevede han, at de ikke kunne hjælpe ham.

Social- og sundhedsassistent **Nermin Hodzic kom til Danmark** i 2007 og arbejder i dag som driftsplanlægger i hjemmeplejen i Næstved.

“Jeg blev sur over, at jeg havde betalt penge uden at få nogen hjælp. Derfor meldte jeg mig i 2009 ind i FOA i stedet,” siger han.

## Flere på arbejdsmarkedet

Det stigende antal af indvandrere og efterkommere i FOA skyldes blandt andet, at der generelt kommer flere med anden etnisk baggrund på det danske arbejdsmarked, fortæller faglig konsulent i FOA **Jens Folkersen**.

“Det smitter af på vores tal. Samtidig organiserer FOA folk med kort uddannelse, og kravene inden for vores områder er små i forhold til andre uddannelser,” siger han.

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



Jeg vil gerne være sikret med en ordentlig overenskomst og en fagforening, der kæmper for sine medlemmer.

NERMIN HODZIC, SOSU-ASSISTENT

# 36

procent af medlemmerne inden for rengøring har en anden etnisk baggrund end dansk. Af de 20 største faggrupper, er det dermed den gruppe, hvor andelen af indvandrere og efterkommere er størst.

**Kilde:** Undersøgelsen 'Indvandrere og efterkommere i FOA', FOA, 2016

## Her kommer de fra

- Tyrkiet: **2.641** personer
- Filippinerne: **1.097** personer
- Thailand: **1.034** personer
- Polen: **852** personer
- Jugoslavien: **664** personer

**Kilde:** Undersøgelsen 'Indvandrere og efterkommere i FOA', FOA, 2016

# Dagplejere skal træne mere

Træning kan **halvere sygefraværet**. Så sørg for at få det ind i arbejdstiden, lyder rådet fra forsker til dagplejerne.

Af Sofie Janerka

Træning i arbejdstiden gør underværker for helbredet – både fysisk og mentalt. Ved at træne intensivt en time om ugen med en instruktør, kan sygefraværet halveres, samtidig med at arbejdsglæden stiger. Det gælder særligt, når man træner sammen, viser studier af forsker ved Syddansk Universitet **Just Bendix Justesen**.

Han forsker i effekten af træning i arbejdstiden, og hans mantra er, at det altid er muligt at få træning ind i hverdagen på en arbejdsplads – det kræver bare vilje. Dog erkender han, at nogle faggrupper er mere udfordrede end andre.

## Træn sammen

En faggruppe er særligt udfordret. Med en arbejdsuge på 48 timer kan det for en dagplejer være svært at få tid til motion, både i fritiden og på arbejdet.

“Dagplejerne er alene med børnene og kan ikke lige tage en times pause til motion. Vi kan sagtens sige, at de skal træne, når børnene sover. Men stort set ingen vil få det gjort. Vi mennesker har bare sindssygt svært ved at motivere os alene,” siger han.

Hans råd er at træne sammen i legestuen.

“Der har de muligheden for, at nogle træner med en instruktør, mens andre ser efter børnene, og så kan man bytte efter en halv time. Det giver dem både selve træningen og noget fagligt i forhold til at passe på kroppen. Og så er det kollegialt og socialt at træne sammen,” siger han. ★

sofie@sojamedia.dk



Vi mennesker er  
dovne af natur.  
Vi har sindssygt  
svært ved at mo-  
tivere os selv til  
at træne hårdt.

JUST BENDIX JUSTESEN, FORSKER VED  
SYDDANSK UNIVERSITET



1 times ugentlig træning i arbejdstiden kan forbedre ansattes helbred betragteligt. Det viser en undersøgelse af effekten af træning i arbejdstiden på seks offentlige og private arbejdspladser i Danmark. Både de ansattes kondition og blodtryk blev forbedret, ligesom korttidssygefraværet faldt med 56 procent, og produktiviteten blev øget med 10 procent.

**Kilde:** Workplace health promotion: Implementing physical activity at the workplace – a change project. Just Bendix Justesen, SDU, 2015

## Få får pulsen op

Kun hver femte af de kvindelige medlemmer i FOAs pædagogiske sektor dyrker motion i fritiden. 80 procent af dem, som ikke gør, vil gerne i gang.

**Kilde:** Sundhedstilstanden blandt FOAs medlemmer, Statens Folkesundhedsinstitut, 2013



# Motion styrker sammenholdet

Over 100 dagplejere dyrker motion sammen. Det styrker fællesskabet og har fået dem til at bevæge sig mere med børnene i hverdagen.

Af Sofie Janerka ★ foto: Heidi Lundsgaard



“Skønt, vi er så mange. Tak fordi I kommer”. Dagplejer **Connie Christiansen** byder sine kolleger velkommen i naturen ved Tarup i den nordlige del af Faaborg-Midtfyn Kommune. Det er én af fire ‘skridttællingsuger’ for dagplejerne, som i disse uger troligt går med den lille skridttæller i bukselinningen og holder øje med, hvor meget de går.

Connie Christiansen er dagplejer og koordinator for de omkring 30 dagplejere i Ringe og omegn på Fyn. Sammen med sin koordinator-kollega, Karina Andersen fra Faaborg, har hun taget initiativ til et motionsprojekt for alle kollegerne i Faaborg-Midtfyn Kommune. “Vi talte om, at vi har brug for at få noget kollegialt sammen. Det er sjældent, vi er sammen, og når det sker, er det som regel til møder med

en stram dagsorden. Derfor foreslog vi kollegerne, at vi skulle være aktive sammen”, fortæller Connie Christiansen.

#### Fælles gåture

Dagplejerne sendte en ansøgning til kommunen om tilskud til medarbejdermotion. Det kom der 21.000 kroner ud af. Pengene er gået til fælles deltagelse i et kvindeløb og skridttællere til de fire konkurrence-uger. To i foråret og to i sensommeren. I hver af de fire uger er der desuden arrangeret en fælles gåtur for alle efter arbejdstid. Initiativet er blevet en stor succes og 108 af de 140 ansatte i dagplejen er med i det frivillige projekt.

“Det har givet os fokus på motion i hverdagen. Når vi mødes i legestuen, bevæger vi os mere end før og tilby-

Takket være dagplejer Connie Christiansen (th.) og Karina Andersen er **dagplejerne nu kommet i meget bedre form.**

der gerne at hjælpe de andres børn for at få lidt ekstra skridt. Men det bedste er, at det styrker fællesskabet”, siger **Karina Andersen.**

#### Svært derhjemme

De oplever begge, at opmærksomheden på bevægelse har gjort dem selv og kollegerne lidt bedre til at tænke aktivitet ind i hverdagen med børnene. Men det med at få trænet selv, når der er pause. Det er svært.

“Jeg kender alle øvelserne og ved, hvad jeg burde gøre derhjemme. Men jeg får det ikke gjort. Derfor er det ekstra godt, at vi har det her projekt til at motivere hinanden”, siger Karina Andersen. ★

[sofie@sojamedia.dk](mailto:sofie@sojamedia.dk)

## Sakset fra fagbladet-foa.dk

**20.09.**

### Kendt advokat betalte hushjælp 72 kroner i timen

Advokaten Eva Persson og hendes mand bliver beskyldt for social dumping, efter det er kommet frem, at parret har betalt en voksen hushjælp under 80 kroner i timen.

**16.09.**

### Kriminelle skaber frygt på bosteder

Hårdkogte kriminelle truer og afpresser ansatte og beboere på bosteder.

**16.09.**

### Demonstranter: Nej til nedskæringer og massefyringer

Omkring 5.000 var samlet i København til demonstration mod flere besparelser for kommunerne og regionerne.

**16.09.**

### Tæv og økonomisk udnyttelse af psykisk syge er dagligdag på bosteder

Vold og økonomisk udnyttelse er hverdag på bosteder. Alene på de tre første måneder af 2016 var der 39 tilfælde af tyveri, indbrud og afpresning på Lindegården.

**08.09.**

### Ekspert om 2025-plan: Nedskæringer som aldrig før

Der skal være det samme antal offentligt ansatte som i dag i 2025 ifølge regeringens helhedsplan. Det på trods af, at der kommer flere ældre borgere fremover.

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



Heidi Lund Krogh (th.) arbejder på bostedet Enghuset i Gistrup uden for Aalborg. På bostedet har de oplevet besparelser, som gør hverdagen mere presset. Hun understreger, at det derfor er ekstra vigtigt, at de ansatte har **fokus på vold og trusler.**

# Intet overblik over vold og trusler

Vold og trusler eksploderer i flere kommuner og regioner, men ingen har et samlet overblik på landsplan. **Det øger risikoen for flere voldsepisoder.**

Af Sisse Nedergaard Jensen og Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Niels Åge Skovbo

5 ud af 15 af landets største kommuner har ikke overblik over antallet eller udviklingen af vold og trusler i socialpsykiatrien. Andre kommuner og regioner har kun registreret antallet af arbejdsulykker, men de har ikke et samlet overblik over hændelser med vold og trusler. Det viser en aktindsigt, som Fagbladet FOA har fået hos de 5 regioner og 15 største kommuner i Danmark.

Hos Arbejdstilsynet, der har til opgave at sikre et sundt arbejdsmiljø, påpeger man ellers netop vigtigheden af registreringen af vold og trusler på bostederne:

“Hvis man er i en branche, hvor der er en voldsrisiko, er det enormt vigtigt at kende omfanget, alvorlighed og udviklingen af vold og trusler, for det er forudsætningen for, at man kan sætte ind over for det og forebygge det,” siger **Jeanne Borgqvist**, der er kontorchef i Arbejdstilsynet.

En del kommuner og regioner har overblik over udviklingen af vold og trusler, men de bruger forskellige metoder til at registrere hændelserne, så tallene kan ikke sammenlignes.

## Volden eksploderer

En fællesnævner for flere af de kommuner og regioner, som registrerer vold og trusler, er, at antallet af hændelser stiger eksplosivt.

I Københavns Kommune er antallet af registreret vold og trusler steget fra 333 i 2010 til 496 i 2015 og i Region Sjælland er antallet af arbejdsulykker steget fra syv i 2010 til 30 i 2015.

Hos SIND, der er de sindslidendes og de

pårørendes talerør, finder de den manglende volds- og trusselsregistrering problematisk:

“Statistikkerne er nødvendige for at vide, hvor problemerne er henne. Hvor store er de? Er der regional forskel, eller er der forskel på de enkelte typer af botilbud? Her har politikerne svigtet en vigtig opgave,” siger **Knud Kristensen**, formand for SIND.

## Ingen tal – ingen handling

Når ingen ved, hvordan vold og trusler udvikler sig, er det svært for de ansatte på bostederne at råbe politikerne op for at få hjælp, forklarer **Charlotte Ann Gadegaard**, der forsker i vold og trusler på Arbejdsmedicinsk Klinik ved Regionshospitalet Herning.

“Indrapporteringen til forvaltningen er central for, at de enkelte arbejdspladser får ressourcer til at lave forebyggende aktiviteter. Derfor er det vigtigt, at der er nogen højere oppe, som er orienteret om, i hvilken retning det går,” siger hun.

Hendes forskning peger på, at de ansatte har svært ved at gøre op med vold og trusler uden at have politikere og embedsfolk i ryggen.

“Hvis man har meget hyppige trusler på en arbejdsplads, er håndteringen, som den nærmeste leder og kollegerne kan tilbyde, ikke tilstrækkelig. Der er nødt til at være embedsfolk og politikere, for de har mulighed for at påvirke rammerne,” siger hun.

Indenrigs- og socialminister Karen Ellemann (V) har ikke ønsket at kommentere sagen. ★

**Kolleger forebygger ar på sjælen**  
Side 10

5

ud af femten af landets største kommuner har ikke overblik over antallet af eller udviklingen i vold og trusler i socialpsykiatrien.

“

Det er svært at tage temperaturen på psykiatrien, hvis termometeret ikke findes. Og det er lige netop det billede, det her viser.

KNUD KRISTENSEN, FORMAND FOR SIND

## To byer – to forskellige tendenser

- I København **steg antallet** af vold og trusler fra **333** i 2010 til **496** i 2015.
- I Aarhus **faldt antallet** af vold og trusler fra **421** i 2010 til **208** i 2015.

## Fem forskellige metoder

Landets fem regioner har hver deres forskellige måde at opføre og registrere vold og trusler. Det gør det umuligt at sammenligne tallene regionalt.

**Kilde:** Fagbladet FOA

sinj@foa.dk, anee@foa.dk

Det er vigtigt at få talt med sine kolleger, hvis man oplever vold og trusler på jobbet. Samtalerne kan nemlig forebygge psykiske arbejdsskader, fortæller Heidi Lund Krogh.



# Kolleger forebygger ar på sjælen

De ansatte på det socialpsykiatriske bosted Enghuset oplever, at det **hjælper at tale om episoder** med vold og trusler.

Af Sisse Nedergaard Jensen og Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Niels Åge Skovbo

På bostedet Enghuset i Gistrup lidt uden for Aalborg har de fokus på vold og trusler. De ved, at det kan være med til at forebygge, at grænserne for, hvad der er acceptabelt på arbejdspladsen, skrider, og at deres psyke bliver nedslidt.

“Når man har arbejdet på et bosted i lang tid, bliver man lidt blind over for trusler, fordi man har oplevet det så mange gange før. Derfor er det vigtigt at tale om det, så det ikke går hen og bliver hverdag,” siger **Heidi Lund Krogh**, der er tillidsrepræsentant på Enghuset.

## Pas på de små fjer

Heldigvis hører vold til sjældenhederne på bostedet, men trusler derimod er mere normalt. Men netop ordet ‘normalt’ skal man passe på, for selvom man ikke er bevidst om det, efterlader episoderne spor, forklarer Heidi Lund Krogh.

“Det er måske derfor, man bliver syg

henad vejen. De der små fjer lander på skulderen af en, selvom man ikke mærker det. Og efter 30. gang, så rammer reaktionen, og så går man ned,” siger hun.

Hun fortæller, at der kan opstå en faglig stolthed over at kunne håndtere de mest voldelige og truende beboere.

“Men man skal passe på, man ikke bliver så stolt, at man ikke får talt om, hvordan det, man har oplevet, rent faktisk påvirker en,” siger Heidi Lund Krogh.

## Kollegerne er vigtige

Et nøgleord til at tackle vold og trusler og forebygge, at de opstår igen, er kollegerne, forklarer hun.

“Hvis ikke vi har kollegial respons og et godt sammenhold i vores team, så vender vi det måske indad. Så sidder jeg og tænker, om det er mig, der gør noget forkert, og overreagerer jeg, når jeg har oplevet en trussel.”

“Får vi ikke snakket om det, vi oplever, kan det i sidste ende resultere i ar på sjælen. Du skal rumme meget, men du skal ikke rumme det alene. Hvis ikke du får italesat det, du oplever, så kan det give traumer på længere sigt.”

## Besparelser truer voldspolitik

Der er brug for tid til at få bearbejdet oplevelserne med vold og trusler i løbet af arbejdsdagen. Og netop tid er der blevet mindre af på Enghuset. Antallet af fuldtidsstillinger på Enghuset er nemlig skåret ned fra 48,70 i 2014 til 45,49 i 2016, viser en aktindsigt som Fagbladet FOA har fået hos Aalborg Kommune.

“Det er vigtigt, at vi får tid til at tale om det, vi oplever, og det er måske det største problem i de tider, vi har nu, hvor besparelser kommer ind,” siger Heidi Lund Krogh.

Hun håber, at kommunen vil være påpasselig med besparelserne. Hvis hverdagen bliver så presset, at der ikke er tid til at bearbejde vold og trusler, kan fjerene på skulderen hobe sig op – og det kan resultere i dyre sygdomsindberetninger. ★

[sinj@foa.dk](mailto:sinj@foa.dk), [anee@foa.dk](mailto:anee@foa.dk)

# 9 gode råd til at forebygge vold

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ illustration Jørgen Stamp

## 1. Tal om vold og trusler

Diskutér, hvordan I opfatter og oplever vold og trusler i jeres arbejde. Så er det meget lettere for dig og dine kolleger at vurdere, hvornår I har oplevet noget, der skal indberettes.

## 2. Del erfaringer

Brug jeres erfaringer og observationer til at vurdere en borgers tilstand. Tal løbende om det, da det gør det lettere for jer at forudse alvorlige situationer. Sæt det for eksempel på som fast punkt på jeres møder.

## 3. Fælles ansvar

Forebyggelse af vold og trusler skal ske i et samarbejde mellem dig, dine kolleger, ledelsen og offentlige instanser. Ledelsen har det overordnede ansvar, så søg støtte hos din leder eller arbejdsmiljørepræsentanten, hvis du har været udsat for vold eller trusler.

## 4. Hav fokus på faglig udvikling

Vold og trusler opstår ofte, når medarbejderen og borgeren ikke har samme forståelse af situationen. Du kan bruge din faglighed til at undgå mange tilspidsede situationer ved at hjælpe borgeren med at håndtere sine frustrationer. Overvej, om I medarbejdere har de rette kompetencer, og tal med lederen eller tillidsrepræsentanten om jeres mulighed for at styrke jeres faglighed med efteruddannelse eller systematisk supervision.

## 5. Inddrag borgeren

En borger, der føler sig inddraget, vil også have større tillid til dig. Husk derfor at tale med borgeren om, hvordan du kan hjælpe bedst muligt.

## 6. Gør rammerne trygge

Vær opmærksom på, hvor samtaler og møder med borgere eller pårørende foregår, og hvem der deltager, så du ikke er alene, hvis du føler dig utryk.

## 7. Registrér vold

Registrering af vold og trusler kan give et overblik over omfanget, og i hvilke situationer vold og trusler særligt sker. Samtidig kan det gøre jer i bedre stand til at forudse, når en konflikt er på vej og til at undgå, at den eskaleres.

## 8. Pas på sproget

Oplever I mange episoder med vold og trusler på arbejdspladsen, kan I hurtigt komme til at tænke, at 'sådan er det bare her'. I risikerer, at jeres grænser skrider, og at det, der i går var uacceptabelt, i dag bliver et normalt arbejdsvilkår. Vær derfor opmærksomme på, hvordan I taler om vold og trusler, så I ikke taler episoderne ned.

## 9. Følg regler og retningslinjer

Tjek op på Arbejdstilsynets regler og vejledninger om forebyggelse af vold, så du ved, hvad du skal gøre, hvis ulykken sker. Er du i tvivl, så tal med din arbejdsmiljørepræsentant eller den lokale FOA-afdeling.

**Kilder:** BrancheArbejdsmiljørådet og arbejdsmiljøkonsulent i FOA, Charlotte Bredal



**Skriv**

**Hvad gør I for at forebygge vold og trusler?**

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

## FOA hjælper

- Kontakt straks din lokale FOA-afdeling, hvis du oplever vold og trusler. Afdelingen kan hjælpe dig med at vurdere, om hændelsen skal anmeldes. Anmeldelsen til politiet skal ske inden for 72 timer efter episoden.
- Hvis hændelsen bliver anmeldt til politiet, vil du modtage en indkaldelse om at vidne i retten. Hvis du selv har været udsat for vold eller trusler, har du krav på at få tilkendt en bistandsadvokat. Her kan FOA hjælpe dig med det juridiske, hvis du ønsker det.
- En advokat fra Arbejdsskade teamet i FOA vil holde formøder med dig, følge med dig i retten, hjælpe dig med at kræve erstatning og efterfølgende tage sig af behandlingen i erstatningsnævnet.
- Det er vigtigt, du kontakter din lokale FOA-afdeling så tidligt som muligt, så du kan få den bedst mulige hjælp.

**Kilde:** FOAs Arbejdsskade team

 **Læs mere**

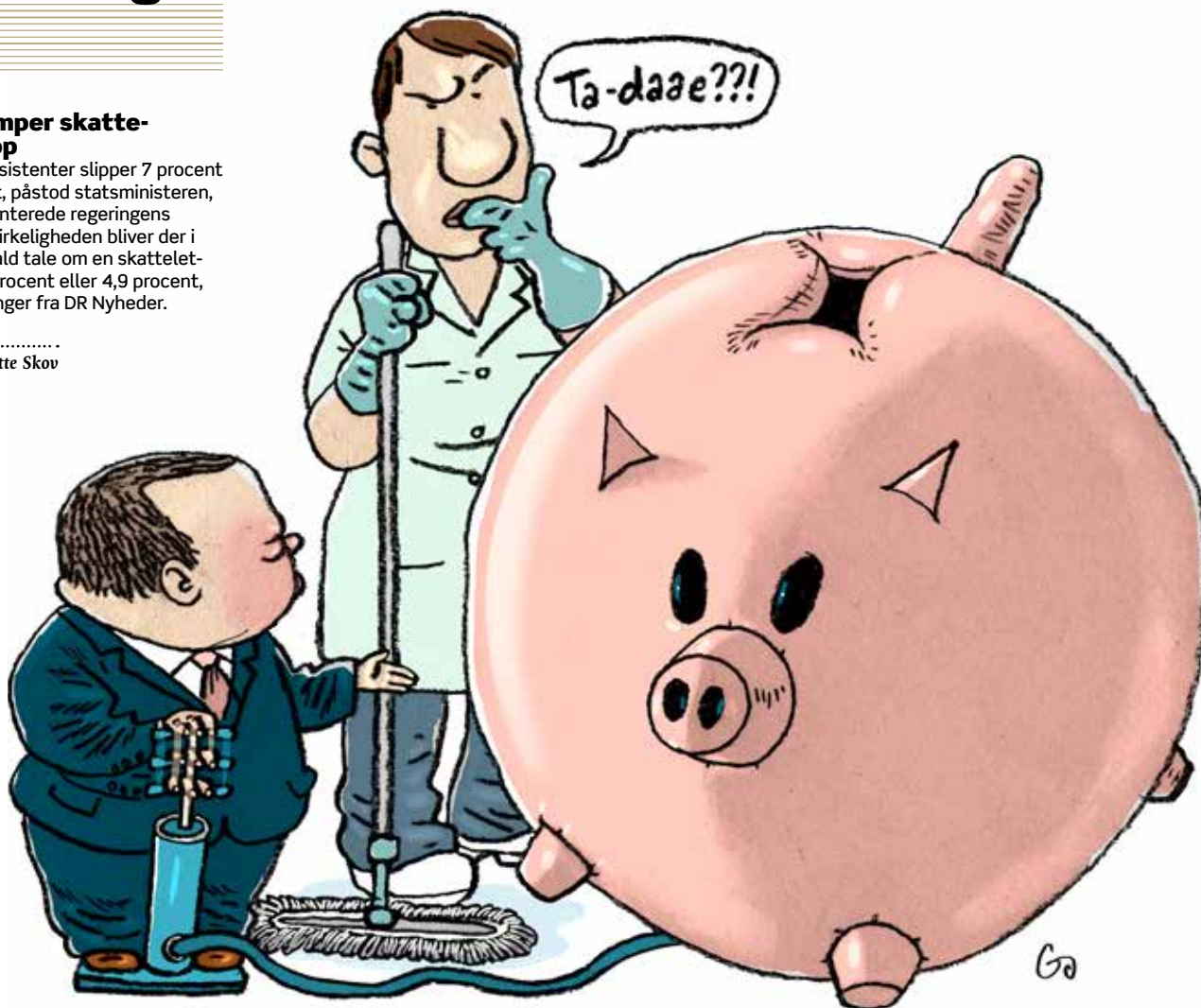
7 skridt - Hvis du bliver truet eller slået på jobbet  
[fagbladetfoa.dk/trusler](https://fagbladetfoa.dk/trusler)

# groft sagt

## Løkke pumper skattelettelse op

Rengøringsassistenter slipper 7 procent billigere i skat, påstod statsministeren, da han præsenterede regeringens 2025-plan. I virkeligheden bliver der i allerbedste fald tale om en skattelettelse på 5,8 procent eller 4,9 procent, viser beregninger fra DR Nyheder.

Illustration: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Skuespiller Ena Spottag mener, at omsorgsmedarbejdere gør et fantastisk stykke arbejde, men får for lidt anerkendelse.

**Mennesker er vigtigere end penge**, mener skuespiller Ena Spottag. Alligevel tjener økonomien, der arbejder med penge, langt mere end omsorgsmedarbejderen, der arbejder med mennesker. Det er et problem.

“Jeg synes, det er underligt, at hårdt arbejde ikke lønnes. Dem, der arbejder på plejehjem, gør så stort et stykke arbejde, men de får hverken den respekt eller løn, som de fortjener.”

**Flere af hendes venner** har undladt at søge job på plejehjem. Ikke, fordi det ikke er et spændende arbejde, men fordi det er for hårdt. Det har sat tanker i gang hos skuespilleren. Samtidig nager det hende, at hendes mormors søster er ‘placeret’ på et plejehjem. “Hun er et vanvittigt intelligent menneske, men der er ingen, der

har tid til at snakke med hende, fordi der ikke er ressourcer nok. Så hun sidder bare der. Personalet har ikke tid til lige at høre, hvordan det går med gamle Herdis, fordi de er nødt til at skynde sig videre til en anden beboer.”

**Danskerne må begynde at anerkende**, hvilken forskel det gør, at der er nogen, der passer på vores gamle mormødre, mener hun. Og at det er et sindssygt vigtigt arbejde, der bør afføde respekt. ★



Foto: Emilia Theresen

**Ena Spottag**, 31 år, skuespiller. Debuterede i tv-serien ‘Badehotellet’ og spiller for tiden med i Hamlet på Aalborg Teater. Vandt i 2015 ‘Vild med dans’ med dansepartnern Thomas Evers Poulsen.

# Revadol lindrer slidgigt i alle kroppens led

**OGSÅ VED RYGPROBLEMER:**

Slidgigt gør livet surt for mange mennesker. Men med Revadol kan man sætte en stopper for såvel smerte og ømhed som for selve nedbrydningen af brusk i kroppens led. Revadol er et lægemiddel, der afhjælper symptomer og smerter ved let til moderat slidgigt.

## Hvordan opleves slidgigt?

I et raskt led er der brusk mellem knoglerne. Denne brusk fungerer som en elastisk blød 'støddæmper', der gør, at leddene kan bevæges gnidningsløst. Med alderen bliver dette brusk slidt og tyndt, hvorved der gradvist opstår belastning i leddet. Belastningen kommer af, at når der er mindre brusk mellem knoglerne, så opstår der direkte kontakt mellem de to knogler i et led. Derfor kører leddet mindre godt og bevægeligheden opleves som stiv og begrænsende. Samtidig bliver leddet ømt af den direkte belastning fra knogle mod knogle.

## Sådan virker Revadol

Revadol-tabletterne er baseret på rejeskaller, der

er forarbejdet og forfinet i en avanceret proces. Hermed udvindes stoffer fra rejeskallerne, der fungerer som byggematerialer til bruskvævet. Der-



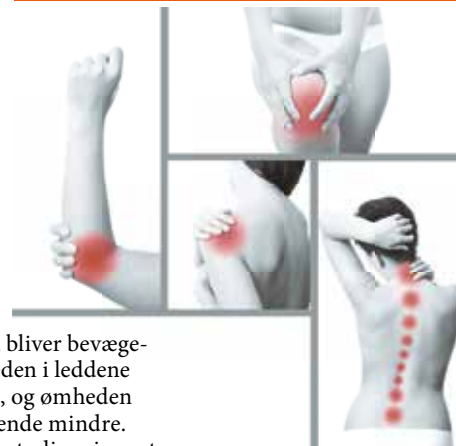
med bliver bevægeligheden i leddene bedre, og ømheden tilsvarende mindre.

Langtidsstudier viser, at indholdsstoffet i Revadol bremser nedbrydningen af brusk ved at hæmme de enzymer, der ødelægger bruskvæv. Typisk begynder man at mærke vikningen i leddene allerede efter ca. 4-8 uger med 3 tabletter dagligt.

Effekten af Revadol er veldokumenteret. Flere gange er midlet blevet rost i TV-Avisen for sin gode virkning. Prøv Revadol, hvis du gerne vil lindre din slidgigt og bremse nedbrydningen af bruskvævet.

Læs mere på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)

**Indikationer:** Lægemiddel til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. **Bivirkninger:** Hovedpine, desighed, mavesmerter, forstoppelse, kvalme, dyspepsi, diarré, udslæt. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Tag ikke glucosamin, hvis du har overfølsomhed overfor skaldyr. **Graviditet og amning:** Kun efter aftale med lægen. **Dosis (voksne):** 1 tablet 3 gange dagligt. **Pakninger:** 90 tabletter og 240 tabletter. Læs vejledningen på indlægssedlen omhyggeligt. Mfr. 35013



## Revadol virker, hvor der er brug for det

Ved rygproblemer giver Revadol byggesten til brusk mellem hvirvlerne og virker smertestilende. En undersøgelse har vist, at diskus mellem ryghvirvlerne kan styrkes så meget ved hjælp af Revadol, at de bliver tykkere og bedre fungerende igen.

## PRØV REVADOL TIL HALV PRIS

- Revadol kan prøves på leveringservice til halv pris; netop nu: kr. 124,- for 2 måneders forbrug.
- Revadol kan kun købes via hjemmesiden [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) samt via kundeservice på telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16



## Sonja snød slidgigten

Helt smertefri efter 3 måneder

"Allerede efter 14 dage mærkede jeg en lindring, og efter 3 måneder var jeg helt smertefri og mig selv igen," Fortæller Sonja Dall. Kolleger på rådgivningscentret, hvor hun arbejdede som socialpædagog, havde på forhånd afskrevet hende og var allerede gået i gang med at undersøge mulighederne for et flexjob.

"Alle blev dybt overraskede, da jeg kom tilbage på arbejde. Jeg kunne igen bevæge mig uden besvær og smerter. Gåturene blev genoptaget, og selv min have kunne jeg igen give en ordentlig tur uden at få ondt i leddene". I dag tager jeg mine Revadol tabletter dagligt. Det holder smelterne i

hænder, fødder og knæ fra døren og gør, at jeg igen kan arbejde og bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave", siger Sonja. Sonja Dall har netop fået sit efterlønsbevis, men hun har ikke tænkt sig at bruge det. "Jeg har stadig meget at byde på", siger hun og smiler.

# Arbejdsklausuler skal have et reelt indhold

**Hvis løntrykkeri og unfair konkurrence** skal holdes væk fra det offentlige arbejdsmarked, skal kommuner og regioner stille krav til private leverandører. FOA har sammen med andre lagt stor vægt på at overbevise dem om, at de skal bruge arbejdsklausuler, som skal være effektive og kunne håndhæves. Heldigvis bruger flere og flere kommuner og regioner da også denne mulighed for at stille krav til de ansattes vilkår.

Men det er ikke ligegyldigt, hvilke krav der stilles. Det viser den aktuelle sag i Gentofte Kommune, hvor FOA har iværksat strejke mod det private plejefirma DK-Pleje.

**I mine øjne er der ingen tvivl om, at Kristelig Fagforening har indgået en overenskomst, der betyder løntrykkeri over for de ansatte.**

det har givet DK-Pleje mulighed for i næsten halvandet år at kunne konkurrere unfair på lønnen med andre private plejefirmaer.

Til gengæld ser det ifølge pressen ud til, at kommunen ikke anerkender, at den overenskomst, som DK-Pleje har indgået med Kristelig Fagforening, opfylder arbejdsklausulens krav om sædvanlige lønforhold.

**I mine øjne er der ingen tvivl om, at Kristelig Fagforening har indgået en overenskomst, der betyder løntrykkeri over for de ansatte og unfair konkurrence over for andre private plejefirmaer.**

Derfor beslutter kommunen forhåbentligt at droppe DK-Pleje, hvis firmaet ikke hæver løn og tillæg til FOA-niveau.

Ellers er arbejdsklausulen blot sminke uden reelt indhold. ★

*Dennis Kristensen*

**[kort sagt]**  
Forhåbentlig beslutter Gentofte Kommune at droppe DK-Pleje, hvis firmaet ikke hæver løn og tillæg til FOA-niveau.  
.....



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

## Facebook

### Vil gerne passe Løkke

8. september

Hvor ville jeg gerne være en af dem, der skal passe Lars, når han bliver gammel. Så skal jeg sgu nok vise ham, hvordan de gamle har det.

Merete Hansen

## Facebook

### Går hjem med dårlig samvittighed

8. september

Jeg synes, han skulle prøve at komme ud i faget og arbejde en måneds tid, så kan han jo ud fra det vurdere, om her kan spares mere. Jeg synes i hvert fald, vi løber stærkt og har svært ved at følge med og går hjem med dårlig samvittighed over ikke at kunne slå til.

Tanja Grøn

## Facebook

### Helvedes baggård

6. september

Har arbejdet der i flere år og slået hovedet imod muren af frustrationer over, at der bare ikke blev gjort noget ved det! Jeg er SÅ færdig med socialpsykiatrien – helvedes baggård. Stakkels beboere.

Bettina Dalgaard

## Facebook

### Brug pengene på ældre og syge

31. august

Drop de skattelettelser, og brug pengene på bedre vilkår



Der er ikke noget arbejde,  
der er værd at dø for.

INGE LAURA JENSEN

# Hvad mener du?

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

for ældre og syge, og så kan FOA-arbejde få nogle gode seniorordninger, så vi kan holde til at arbejde, til vi fylder 68 ...

Bente Skytthe

## Facebook Privilegerede politikere

31. august

Det er en meget lille procentdel af dem, der sidder på borgen, der har været på arbejdsmarkedet. Og størsteparten af dem kan stoppe, når de er 60 år, uanset pensionsalder for andre.

Berit Aarup

## Facebook Maks. 45 år på job

30. august

Jeg er 58 år, har arbejdet på plejehjem, siden jeg var 19 år. Det vil sige, at jeg kommer til at have været på arbejdsmarkedet i 48,5 år. Sidder og tænker på, om de beboere, jeg skal passe, når jeg bliver 67 år, er bedre gående end mig? Om deres ryg

er stærkere? Om deres skuldre bedre kan klare en forflytning? Man burde overveje at lave en lov, der siger, at man skal være på arbejdsmarkedet i for eksempel 40-45 år, før man kan gå på pension. Det skal bare gælde alle.

Ulla Fogt Jørgensen

## Facebook Sejr for ytringsfriheden

29. august

Det er godt, FOA har vundet en sag om ytringsfrihed, men desværre tror jeg ikke, det betyder, man frit kan sige sin mening på arbejdspladsen.

Grethe Nielsen

## Facebook Mere kontrol på bosteder

15. august

Hvorfor er der ikke mere kontrol med, hvad der er af farlige våben eller ting, der kan bruges som våben? Det er jo psy-

kisk syge, der måske har et blandingsmisbrug og er psykotiske. Så kommer problemet. Der er ikke noget arbejde, der er værd at dø for.

Inge Laura Jensen

## Facebook Sikkerhed og ordentlig bemanding

23. august

Politikerne må ud og følge hverdagen og medarbejderne på bostederne. Sikkerhed, sikkerhed og sikkerhed og ordentlig bemanding hele døgnet.

Inga Nielsen

## Facebook Kolde tæer i bagen

17. august

Jeg tænker, at DK-Plejes måde at arbejde på svarer til tyveri. Hvis jeg bliver taget med fingrene i kagedåsen på arbejde, så ryger jeg ud med fem kolde tæer i bagen. Det, mener jeg, også burde være reaktionen hos de kommuner, der samarbejder med dette firma.

Gitte Jønsson



## Få lokal-lønskroner til FOA'ere

Kun hvert 10. FOA-medlem har fået forhandlet lokalløn inden for det seneste år.

Tema side 34-41



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



Så mange år længere lever mænd på 30 år, der har de 25 procent længste uddannelser, end mænd med de 25 procent korteste uddannelser. For kvinder er forskellen 5 år. Det viser en analyse om social ulighed i levetid.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

# Wellness for de mindste



Børn har brug for berøring, derfor får fem børn på skift massage en gang om ugen i Børnehuset Pilehaven. Få inspiration til, hvordan kan **stimulere de mindstes taktile sans og øge deres kropsbevidsthed.**

Af Nana Toft ★ foto Niels Åge Skovbo

### [Massage i Pilehaven]

Pædagogmedhjælper Filiz Simsek har indført wellness for vuggestuebørn og børnehavebørn i Børnehuset Pilehaven i Harlev. Redskaberne er yogamåtter, tæpper, elektriske fodbade og en kasse massagebolde og pensler.



2



3



4

**1 På stranden.** "Forestil dig, at du er på en strand, du står med fødderne i sandet og mærker, hvordan det føles." Filiz taler med rolig stemme til Emma, der ligger med lukkede øjne, mens Filiz masserer ryg, ben og fødder og trykker på særlige punkter under Emmas fod.

**2 Den rette temperatur.** "Hvor varmt skal vandet være, tror du?" spørger Emma Julia, der stikker hånden ind under vandstrålen. "Av. Det gør ondt. Det vil jeg ikke have fødderne i." Emma tænder for den kolde hane. Filiz starter altid wellness-seancen med at lade børnene mærke det rindende vand til fodbadet på deres hænder. Det 'vækker' stille og roligt børnenes taktile sans.

**3 Det kilder!** Kaya og Silas får fodbad. Kaya sidder helt henført og siger stille: "Det snurrer og kilder lidt." Den snurren, børnene oplever, aktiverer de naturlige reflekser og giver børnene større kropsbevidsthed.

**4 Blødt eller hårdt?** Er du kilden Emma?" spørger Jens, mens han ruller en massagerulle op og ned ad hendes ben. Julia sidder og aer sig selv på foden med en stor pensel.



5

#### 5 Flytter grænser.

Emma kan ikke så godt lide boblerne i vandet. Hun nøjes med at mærke det varme vand på sine fødder. Filiz understreger, at det er vigtigt at respektere børnenes grænser, men også at prøve stille og roligt at skubbe til dem.

#### 6 Berøring gør tryk.

Silas ligger helt stille og er tryk ved, at Feliz masserer ham. Andre børn kan være mere utrygge og urolige, særligt de første gange. Fodbad og massage er godt for alle, men de særligt sårbare og urolige kan blive mere rolige og trygge af berøringen.

7 Tid til ro. Til slut falder Emma næsten i søvn. I fem minutter har hun sit helt eget 'rum'. De andre børn begynder at rydde op og tage tøj på.



6



7

## det virker

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller lege-redskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: [anrt@foa.dk](mailto:anrt@foa.dk)

### Fyld udviklingskufferten med:

- **En bamse**, der lærer barnet, at det er dejligt at kramme
- **Et spejl**, så barnet får en større bevidsthed om sig selv
- **Billeder af børn**, der er glade, sure, venner eller uvenner. Det lærer barnet, at alle følelser er okay
- **Tøj**, som barnet kan tage af og på. Det hjælper barnet til at blive mere selvhjulpent.
- **Sæber** til en snak om, hvorfor det er vigtigt at vaske hænder
- **Massagebolde**, der styrker følesans og sociale kompetencer.



Dagplejer Lone Damm Petersen har skabt en **personlig udviklingskuffert**, der styrker børnenes udvikling og sociale kompetencer.



## Hov, er det mig i spejlet?

### Hvad er en personlig udviklingskuffert?

Det er en kuffert fuld af ting, der har særlig fokus på at styrke barnets personlige udvikling og sociale kompetencer. De læreplanstemaer kan ellers være lidt uhåndgribelige at arbejde med.

### Hvordan bruger du kufferten?

For eksempel er der et spejl i kufferten. Her lærer børnene, hvordan de ser ud, at der er forskel på ansigtsudtryk og på følelser. I starten ved helt små børn heller ikke, at det er dem, der er i spejlet, men det opdager de: 'Hov, er det mig i spejlet' og 'se, der er forskel på mig og min kammerat'.

### Du tilpasser kufferten til børnenes alder?

Præcis. For øjeblikket har jeg ret små børn. Så når jeg hiver billeder fra kufferten frem, der viser følelser som sur, glad, vred, så er billederne 'naturlige'. Det er først, når børnene bliver større, at de kan genkende et smiley-ansigt.

### Får alle børnene den samme kuffert?

Jeg laver både kufferter, der imødekommer de behov, der er i børnegruppen som helhed og nogle, der er skræddersyede til et specifikt barn. For eksempel hvis jeg oplever, at et barn har et særligt behov for sprogstimulering. ★

[mail@nanatofit.dk](mailto:mail@nanatofit.dk)



### [cv]

**Navn:** Lone Damm Petersen

**Alder:** 45 år

**Job:** Dagplejer i Varnæs, Aabenraa Kommune. Har fire dagplejebørn i alderen 1-2 år

## Normeringståge

**Efter tre års ventetid** kom den længe ventede normeringsstatistik fra Danmarks Statistik. Statistikken er en udmøntning af finanslovs-aftalen for 2013, hvoraf det fremgår, "at der er brug for at udvikle en ny metode til at opgøre normeringer".

**De mange børn pr. voksen i dagtilbud** er et emne, der i de tre år har været skudt til hjørne af hele tre ministre i drøftelser af kvalitet i dagtilbud med Pædagogisk Sektor. Sammen med andre organisationer har vi været med til at definere de kriterier, som en ny statistik skulle bygge på, og har derfor haft fuld tillid til, at tallene kunne bruges, når de kom.

**Der var ifølge tallene 21 børn pr. dagplejer i Fredensborg Kommune og et barn pr. voksen i vuggestuen på Langeland.**

Der var ifølge tallene 21 børn pr. dagplejer i Fredensborg Kommune og et barn pr. voksen i vuggestuen på Langeland.

**Pædagogisk Sektor rejste kritik af tallene**, og ministeriet undskyldte sig med, at de ikke havde fået lov af Danmarks Statistik til at se tallene før offentliggørelsen, fordi det blandt andet ville stride imod EU's adfærdskodeks om upartiskhed. Tallene blev trukket tilbage, og der er nu udsigt til, at vi først får nye tal i april 2017. Tiden går og presset på de ansatte i dagtilbuddene er fortsat udokumenteret i KL og ministeriets øjne, selvom FOAs årlige undersøgelser af daginstitutionernes hverdag år efter år viser, at der ikke er ansatte nok. ★

*Mogens Bech Madsen*

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### [kort sagt]

Efter tre års ventetid kom den længe ventede normeringsstatistik fra Danmarks Statistik. Tallene er fuldstændig ubrugelige.

# 70

Så mange private firmaer i plejebranchen stiller FOA krav om en overenskomst til. Det er typisk fritvalgs-firmaer, der er godkendt som leverandører af praktisk hjælp og personlig pleje i kommunerne.

### Vil du have indflydelse på din overenskomst?

Er du ansat i det private og har forslag til forbedringer af dine løn- og ansættelsesvilkår? Så kan du frem til slutningen af november gå til din tillidsrepræsentant eller lokale FOA-afdeling og fortælle om dine idéer. Det er vigtigt, at der kommer så mange input som muligt fra medlemmer, inden FOA udtager krav til overenskomstforhandlingerne for 2017 på det private område.

 **Læs mere**

[foa.dk/ok17](http://foa.dk/ok17)

### Rettelse

I Fagbladet FOA nr. 5 bragte vi en talnote om, at 52 personer i 2011-2014 fik anerkendt deres lunghindekræft som arbejdsskade hos Arbejdsmarkedets Erhvervssikring. Det tal er forkert. Det korrekte tal er 414 personer.

**Kilde:** Arbejdsmarkedets Erhvervssikring

## Arbejdsgivere ønsker færre pædagogiske assistenter

I 2017-2018 bliver der kun 700 praktikpladser om året på den pædagogiske assistentuddannelse. Det er resultatet af en såkaldt dimensioneringsaftale, som regeringen, Kommunernes Landsforening (KL), Danske Regioner og LO har indgået. Tidligere var der 1.591 praktikpladser. Ifølge FOAs formand Dennis Kristensen har der været et langvarigt slagsmål med kommunerne forud for, at aftalen kunne landes. Oprindeligt ønskede de færre pladser end de 700, det endte med.

**Kilde:** fagbladetfoa.dk

## Trivsel trods traumer

75 procent af de flygtningebørn, der kommer til Danmark, har psykiske problemer ved ankomsten. Efter otte år i landet er tallet 25 procent. Studier peger på, at familierapi skal tilpasses kulturelt. Flygtningebørn og deres forældre har ikke altid glæde af en åben, konfronterende, typisk 'vestlig' terapiform. I stedet bør terapi foregå i en mere dialogisk form.

**Kilde:** centerforbørneliv.dk

# De små siger



Thor på to år har fundet en legetøjshammer.:

Mens han hamrer, synger han: **“Det’ hammer-hammer fedt, jeg kysser dig om lidt.”**

Indsendt af dagplejer Jane M. Jakobsen, Avlum, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børne-citat til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk)

# 34

procent af de ledere, der har pædagogiske assistenter ansat, mener, at der er et faldende behov for pædagogiske assistenter fremover, mens godt halvdelen mener, at behovet ikke vil ændre sig.

**Kilde:** Rapport om behovet for pædagogiske assistenter, Rambøll Management Consulting, august 2016

## Ønsker I mere fokus på sundhed?

Mangler du som dagplejer inspiration til sundere kost til børnene, eller har din institution brug for bedre planlægning af bevægelse? På [altomkost.dk](http://altomkost.dk) kan I finde gode råd til at formulere politikker for mad, måltider og bevægelse og anbefalinger for sunde madordninger.



Læs mere

‘Råd og anbefalinger’ på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



Foto Colourbox



Visse regler går for vidt, fordi de mistænkeliggør alle mandlige pædagoger.

LIGEBEHANDLINGSCHEF MARIA VENTEGODT LIISBERG OM BAGGRUNDEN FOR, AT INSTITUT FOR MENNESKERET HJEMME FOR FØRSTE GANG INDBERETTER EN SAG OM SÆRREGLE FOR MÆND I EN INSTITUTION. KILDE: MENNESKERET.DK

## Flere job i SFO'en

Et flertal af kommunerne har besluttet at forkorte skoledagen fra dette skoleår. Det vil ifølge BUPL's beregninger kræve 600-700 ekstra

hænder til at modtage de små skolebørn tidligere på dagen i SFO'er og fritidshjem.

**Kilde:** [bupl.dk](http://bupl.dk)

Foto Colourbox



Arkivfoto: Flemming Jeppesen

## Her er rart at være – og trygt at lære

12.000 børn (0-6 år) i dagpleje og institution har siden 2013 deltaget i et forskningsprojekt om trivsel. Resultaterne viser, at det i høj grad lykkes personalet at skabe et trygt miljø for børnene. Den tryghed betyder, at dagtilbuddene har et stærkt potentiale som læringsrum.

**Kilde:** Børns tidlige udvikling og læring i dagtilbud, [uvm.dk](http://uvm.dk), august 2016

## Luft ud flere gange dagligt

Det er den tid på året, hvor børnene begynder at få lange næser, og hvor vinterens virusser gør deres indtog. Derfor er det særligt vigtigt at lufte ud i institutionen eller dagplejen. Luft ud flere gange om dagen. Gerne fem minutter ad gangen, helst ti. Udover at holde sygdomme for døren, reducerer I også antallet af partikler i rummet og medvirker til at skabe et sundt CO2-niveau for børnene og minimerer luftfugtigheden.

**Kilde:** [raadeforsundtindeklima.dk](http://raadeforsundtindeklima.dk)

## 22

A photograph of two young girls at a playground. The girl in the foreground has long brown hair and is wearing a yellow jacket over a blue shirt. She is leaning on a wooden railing and looking towards the camera. Behind her, another girl with dark hair is making a peace sign with her hand. They are standing in front of a wooden play structure with a red roof. A man in a blue shirt is partially visible on the left side of the frame. The background shows green trees and a building.

# Børn vokser af venskaber

Læs videre på næste side →

## Børn vokser af venskaber

➔ “Kom nu, følg efter mig!” Fire piger har indtaget klatrestativet. Det er ikke kun på børnehavens legeplads, de leger sammen. Pigerne har også haft legeaftaler hjemme. I børnehaven Samuelsgaarden på Nørrebro i København gør personalet meget ud af, at børn, der har lyst, skal have mulighed for at lege sammen også uden for børnehaven.

“Legeaftaler betyder så meget for børnene. De lærer noget om venskaber, og om hvordan andre bor. Dagen efter fortæller de alt, hvad de har lavet, og hvad de har fået at spise,” siger pædagogmedhjælper i Samuelsgaarden **Kurt Nielsen**.

På et forældremøde for et par år siden gik det op for personalet, at en del forældre var i tvivl om, hvordan de skulle gå i gang med legeaftaler. Det besluttede de sig for at gøre noget ved.

“Nogle forældre syntes, det var svært at ringe til fremmede og spørge, om deres barn ville med hjem og lege. Andre var i tvivl om, hvad der blev forventet eller havde svært ved at overskue at få besøg hjemme i lejligheden,” siger konstitueret leder **Louise Lisner**.

### Åben legeplads i weekenden

Personalet har lavet informationsmateriale om legeaftaler, som de deler ud til forældrene. De har en telefonliste til legeaftaler, som forældre kan skrive sig på. De har også holdt åben legeplads i weekenden, så forældrene havde et

nemt sted at mødes til legeaftaler.

“Det skal ikke være mangel på et sted at mødes, der afskrækker forældre fra at ringe og lave en legeaftale. Derfor holdt vi åben legeplads nogle weekender,” siger Louise Lisner. Der var dog ikke mange, der tog imod tilbuddet om at mødes på institutionens legeplads, så de stoppede med det igen.

“Men vi overvejer at starte det op igen. Det kræver nok flere gange og

mere information, end vi kastede i det sidst, for at det bliver en succes. Vi vil også involvere forældrebestyrelsen næste gang, så det ikke er mig, der skal bruge søndagene på legepladsen,” siger Louise Lisner.

### Aftaler giver venner

Har et barn brug for lidt hjælp med de sociale relationer, bruger Kurt Nielsen og hans kolleger gerne legeaftaler til at støtte op om den indsats, de gør i institutionen.

**7 veje  
til gode  
legeaftaler**  
Side 26-27





“Hvis et barn går meget for sig selv, og vi kan se, at der er en smule god kemi mellem barnet og et andet barn, kan vi opfordre forældrene til, at de laver en legeaftale,” siger Kurt Nielsen.

Effekten af at lave en legeaftale ser personalet ofte allerede, når aftalen bliver lavet.

“Børnene taler om, at de skal lege, de glæder sig sammen, og de leger mere sammen i tiden op til aftalen,” siger Kurt Nielsen.

**Legeaftaler** er et godt redskab til at styrke de sociale bånd, ikke mindst for de børn, som måske har lidt svært ved selv at få venner, fortæller pædagogmedhjælper Kurt Nielsen.

Han har aldrig oplevet, at forældre har taget det ilde op, når han har skubbet på for, at de skulle lave en legeaftale.

“Jeg har kun oplevet glæde og taknemmelighed over, at jeg har støttet op om det. Vi gør det jo, fordi vi vil det bedste for børnene. Det vil forældrene også,” siger Kurt Nielsen. ★

[signe@teksttogo.dk](mailto:signe@teksttogo.dk)

## Børnehaven Samuelsgaarden

Børnehaven ligger på Nørrebro i København. Den er delt op i tre stuer med 21 børn på hver. I huset er der også en vuggestue. Der er børn fra 23 nationaliteter i Samuelsgaarden. Institutionen har en klar målsætning om at støtte op om børnenes legeaftaler og venskaber.



[samuelsgaarden.dk/  
bornehaven/  
legeaftaler](http://samuelsgaarden.dk/bornehaven/legeaftaler)



Legeaftaler handler om børns trivsel, så vi har nærmest pligt til at blande os.

LOUISE LISNER, KONSTITUERET LEDER, BØRNEHAVEN SAMUELSGAARDEN



### [cv]

**Navn:** Kurt Nielsen, 59 år  
**Uddannelse:** Pædagogisk assistent  
**Job:** Pædagogmedhjælper i børnehaven Samuelsgaarden



# 7 veje til gode legeaftaler

Af Signe Westergaard ★ illustration: Lilian Brøgger

## Få nydanskere med

Det kan være svært at regne de danske uskrevede forventninger til legeaftaler ud, når man har en anden kulturel baggrund. Men legeaftaler er gode til at skabe integration. Vejen til legeaftaler for børn af anden etnisk herkomst end dansk går gennem masser af information og direkte opfordringer, oplever de i børnehaven Samuelsgaarden.

**Kilde:** Konstitueret leder i børnehaven Samuelsgaarden, Louise Lisner

## Venskaber er det vigtigste

Det vigtigste for, om børn synes, det er rart at gå i daginstitution, er, om de har gode venner at lege med. Nærværende, tilgængelige voksne og gode fysiske rammer synes børnene også er vigtigt – men ikke så vigtigt som venner.

**Kilde:** 'Det gode børneliv i dagtilbud', Børnerådet, 2015

## Skab fysisk rum til venskaber

- Lav kroge, hvor der kan leges uforstyrret
- Lad børn lege over lang tid uden at gribe ind i legen
- Støt op, når børn ønsker at være sammen med deres venner
- Lad børn fjerne og tumle og pjatte i deres indbyrdes leg
- Lav venskabsordninger hvor børn får en ven, de skal hjælpe og holde øje med på tværs af alder og gruppeinddelinger. Det åbner for nye venskaber og social ansvarlighed.

**Kilde:** Dansk Center for Undervisningsmiljø, dcum.dk/boernemiljoe/venskaber

**1 Understøt, pådut ikke.** Man kan ikke tvinge nogen til at være venner, men man kan understøtte og fremme venskaber for eksempel ved at opfordre til legeaftaler, hvor børnene har udvist en spirende interesse for hinanden.

**2 Hjælp forældrene.** Vær ikke bange for at gå ind og støtte og vejlede forældre. Mange er i tvivl om uskrevede regler og succeskriterier for legeaftaler. For eksempel at det er helt normalt, at børn græder eller vil hjem før tid. Det betyder ikke, at det har været en fiasko.



**3 Husk at børns tidshorisont er kort.** Og fortæl forældrene det. Det er svært for børn at vente til næste fredag på en legeaftale. Nogle børn tror, at de så kun bør lege med den, de har aftalen med indtil næste fredag. Det kan give gnidninger.

**4 Få alle børn med.** Vær opmærksom på, om nogle børn aldrig har legeaftaler. Gør forældrene opmærksomme på, hvem deres barn leger godt med og foreslå, om det kunne være en god idé at lave en legeaftale.

5

**Gør det let at overskue.** Kan forældre ikke overskue at få et barn med hjem, så foreslå at de for eksempel mødes på legepladsen. Eller foreslå en mere ressourcestærk legekammerats forældre at invitere.



6

**Hav telefonlisten parat.** Indhent tilladelse til at give forældrenes telefonnumre til andre forældre, så det bliver nemt at lave aftaler. Hæng den op, eller gør tydeligt opmærksom på, at I har telefonnumre.



7

**Lav informationsmateriale.** Del for eksempel en pjeces ud til nye forældre eller på et forældremøde. Fortæl, hvad en legeaftale er, og hvordan man kommer godt i gang. Foreslå for eksempel, at en forælder tager med første gang.

signe@teksttogo.dk

**Kilder:** Rådene er sammensat af forsker og leder af Center for Daginstitutionsforskning på RUC, Annegrethe Ahrenkiel, og pædagog Gitte Guldager og konstitueret leder Louise Lisner fra børnehaven Samuelsgaarden

## Forkert indblanding kan skade

**Undgå de værste faldgruber, når I prøver at hjælpe et barn socialt, råder forsker Annegrethe Ahrenkiel.**

Af Signe Westergaard

**Hvad kan konsekvenserne være, hvis personalet blander sig i børns venskaber uden at have de rigtige pædagogiske værktøjer?**

Man kan komme til at give børn unødvendige nederlag. En pædagog erkendte for eksempel, at hun havde 'hjulpet' et barn med at få ti legeafslag. Hun var gået rundt med ham for at spørge, om nogle af de andre børn ville lege med ham. Det ville de ikke. Det er jo forfærdeligt.

**Hvad kan man gøre for at undgå negative konsekvenser?**

Brug god tid på at observere, før I beslutter jer for, hvad I vil gøre. Og observer, hvad der så faktisk sker, så I kan støtte, rette til og evaluere. Det er sjældent konstruktivt at gribe direkte ind i børns relationer, men man kan understøtte børns interesse for hinanden.

**Skal man også være opmærksom på børnene omkring det barn, man prøver at hjælpe?**

Ja, når man støtter én social relation, gør det noget ved dynamikken i hele børnegruppen. Man risikerer at skubbe andre børn ud eller at ændre rollefordelingen blandt dem. Et barn kan for eksempel føle sig truet og reagere negativt, når de voksne hjælper med til, at en anden kommer med bedstevennen hjem at lege. Det kræver støtte og opmærksomhed. ★

signe@teksttogo.dk

Når børnene danser 'Groove' på den integrerede institution Kennedygården, er ingen trin forkerte. Det får børnene til at **tro mere på sig selv**.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

# Her tør børnene være anderledes



## [cv]

**Navn:** Cecilie Falgren Knudsen, 42 år

**Uddannelse:** Pædagog og groove-instruktør

**Job:** Pædagog på den integrerede institution Kennedygården, på Østerbro i København

## [bag om ordet]

### Hvad er Groove?

Et dansekoncept med simple bevægelser, hvor intet er rigtigt eller forkert. Alle må danse, som de vil og finde deres eget udtryk. Der er dog ikke tale om fri dans, der godt kan virke lidt skræmmende, men et lidt mere struktureret forløb, hvor instruktøren giver forslag til, hvordan børnene kan bevæge kroppen. Groove er opfundet af amerikaneren Misty Tripoli.

**Kilde:** groovedance.dk

"Kender I det, at I tænker over, hvad andre folk tænker om jer, når I danser?"

Pædagog **Cecilie Falgren Knudsen** ser på flokken af piger, og en enkelt dreng, i alderen 9-12 år, der sidder på i en rundkreds på gulvet. Flere rækker fingeren op og nikker. En pige siger:

"Jeg tænker jeg ofte over, hvad andre synes om mig."

Cecilie Falgren Knudsen nikker:

"Det er der mange, der gør. Men faktisk viser det sig tit, at andre ikke tænker særlig meget over, hvad du gør eller siger. Meget foregår kun i jeres eget hoved."

Det er det, Groove handler om, forklarer hun børnene.

"Når vi om lidt går i gang med at danse, må I gøre det præcis på den måde, I har lyst til. Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert," understreger hun og sætter den første sang i gang.

## Groove giver selvværd

Cecilie Falgren Knudsen har indført dansekonceptet Groove på den integrerede institution Kennedygården i København. Dansen skal helst foregå et sted uden spejle, så børnene ikke bliver for bevidste om, hvordan de ser ud eller for optaget af at danse på en bestemt måde.

"Meget anden dans handler om at følge instruktøren og øve sig på perfekte trin. Groove er simple bevægelser, hvor der er plads til at prøve alt muligt af. Her må du godt være anderledes," fortæller Cecilie Falgren Knudsen.

Hun oplever, at dansen skubber til børnenes udvikling.

"I starten var der flere, der synes, det var grænseoverskridende, ligefrem pinligt. Nu er de vil-de med det. Min oplevelse er, at de slipper den her stressende selvbevidsthed og får et bedre selvværd," forklarer Cecilie Falgren Knudsen.

## Jeg er okay

En time går, hvor børnene danser rundt, finder på sjove udtryk og griner, alt imens Cecilie Falgren Knudsen igen og igen gentager: "Husk, det er jeres stil. Gør, hvad I vil. Det er jer, der bestemmer."

Groove er dog ikke det samme som fri dans, der kan virke skræmmende på nogle børn, fortæller hun. Som Groove-instruktør viser Cecilie Falgren Knudsen børnene enkelte trin eller bevægelser, som ikke kræver noget særligt. Groove er et slags helle midt i alle forventningerne.

"Groove har fokus på øvelser, der nærmest tvinger børnene til at mærke dem selv noget mere. Min erfaring er, at mange børn får en afgørende aha-oplevelse af, at de grundlæggende er helt okay. Det er en erfaring, de kan tage med sig fra dansegulvet og ud i livet," siger hun. ★

mail@nanatoft.dk

## Din måde at danse på er den rigtige.

Hold fast i den i stedet for at kopiere andre, er en af de vigtigste pointer i Groove.



# Fik 437.000 kr. i efterbetaling

Fredag 29. juli i år fik social- og sundhedshjælper **Else-Marie Thomsen** sin lønseddel for juli. Lønsedlen fra Skanderborg Kommune lignede sig selv, men det gjorde beløbet ikke. Det lød på 437.142 kroner før skat. Det var ikke en fejl, men derimod efterbetaling af tillæg for aften-, nat- og weekendarbejde fem år tilbage. Tillæg, Else-Marie ikke havde fået, siden hun i 2002 blev ansat som sosu-hjælper til at passe sin mand, Peter Thomsen, der er halvsidet lam efter en række blodpropper.

Når man spørger Else-Marie Thomsen, hvordan det er at stå med sådan en lønseddel i hånden, tænker hun sig om og svarer overraskende:

“Det er øv. Det har været et mareridt at kæmpe for min ret. Tro mig. Og Peter har også været meget påvirket af det. Det har taget hårdt på os med alle de møder og opringninger, og der er blevet talt ned til mig så mange gange i kom-

munen. Det er det værste,” siger hun tydeligt rørt og tilføjer:

“Men jeg blev rigtig glad, da Kris fra FOA ringede og fortalte, at kommunen var gået med til at efterbetale de manglende tillæg fem år tilbage.”

### Stor hjælp fra FOA

Else-Marie Thomsen havde lidt på fornemmelsen, at hun ikke fik den korrekte løn. Hun gjorde dog ikke noget ved det. Men hun reagerede, da hun i februar i år fik brev fra Skanderborg Kommune om, at kommunen havde revurderet de timer, hun fik til at passe sin ægtefælle i

hjemmet. Ifølge kommunens vurdering skulle hun gå fra en arbejdstid på 37 timer om ugen til knap 28 timer om ugen.

“Jeg henvendte mig til FOA lige med det samme. Kommunen troede jo ikke, jeg var i fagforening, men det har altid

været vigtigt for mig,” siger hun.

I FOA Silkeborg-Skanderborg hjalp faglig konsulent Kris Hansen med at skrive en partshøring på kommunens nedskæring af Else-Maries arbejdstid.

Else-Marie Thomsens henvendelse gav samtidig Kris Hansen anledning til at gennemgå hendes lønsedler. Og her regnede hun sig frem til, at Else Marie havde rigtig mange penge til gode.

“Åh, det har været så dejligt at have Kris med hele vejen. Hun har været en rigtig god hjælp og støtte i hele forløbet, også rent psykisk. Arbejdet med Peter kan være tungt og hårdt, og jeg står alene i mange følsomme situationer i hverdagen. Men i denne sag har jeg ikke været alene,” siger Else-Marie Thomsen.



**Tilliden til kommunen har fået et knæk.**

## Vejen til efterbetaling

2002

Januar

Else-Marie Thomsen bliver ansat 37 timer om ugen til at passe sin ægtefælle i hjemmet.

2016

Februar

Skanderborg Kommune revurderer Else-Maries timetal og sætter det til knap 28 timer om ugen.

FOA vejleder Else-Marie i at skrive partshøring og brev til socialudvalgsformanden vedrørende det nedsatte timetal.

Marts

Skanderborg Kommune fastholder de 28 timer, og sagen går videre til Ankestyrelsen.





### Handler om princippet

Else-Marie Thomsen og hendes mand sidder i haven, hvor drivhuset er bygget sådan, at Peter kan skubbes ind i kørestolen og sidde ved et højt bord og prikke planter.

“Haven er ikke så pæn i år,

“Jeg arbejder langt over 37 timer om ugen, og **jeg henvendte mig straks til FOA**, da kommunen ville revurdere min arbejdstid,” fortæller Else-Marie Thomsen, der passer sin mand, Peter Thomsen, i hjemmet.

som den plejer. Jeg har brugt mine kræfter på at kæmpe med kommunen. Jeg føler ikke, de anerkender min indsats. Jeg kæmper for min ret, men jeg kunne ikke have klaret det uden Kris. Det er ikke så meget pengene, det

handler om, det er princippet. Jeg har arbejdet siden 2002 uden at få mine tillæg. Tilliden til kommunen har fået et knæk,” siger Else-Marie Thomsen. ★

[info@annihejberg.dk](mailto:info@annihejberg.dk)

FOA Silkeborg-Skanderborg gennemgår Else-Maries lønsedler for at beregne lønnedgangen ved nedsat timetal og opdager manglende tillæg. FOA sender

krav til kommunen om efterbetaling af manglende tillæg fem år tilbage.

### Juli

Ankestyrelsen giver Else-Marie ret i, at der er arbejdsopgaver til 37 timer om ugen.

Skanderborg Kommune udbetaler 437.142 kr. før skat for fem års manglende løntillæg.

## Vi burde lave madplan

**Carsten Thyrsted** er pædagogmedhjælper i Åbyhøj. Han elsker at lave mad, ikke mindst på gasgrillen, til hustruen og de tre voksne børn med familier. Parret køber mad og drikke for beskudne 4.000 kroner om måneden. Begge får frokost på jobbet. Carsten tænker økonomisk, men vil gerne ændre et par vaner. "Jeg er dårlig til at organisere, og når jeg får sent fri, bliver det let til impuls køb. For eksempel en pizza, hvor en rugbrødsmad havde været mere lækker." I perioder har parret lagt madplan og sparet mange penge. "Jeg vil gerne lave madplan igen, for nogle gange køber vi for meget ind. Måske fordi jeg kommer fra et arbejderhjem, hvor det var vigtigt at blive mæt. Når kød er på tilbud, køber og steger jeg for meget efter devisen: Tænk nu, hvis jeg ikke bliver mæt af 'kun' en bøf. Der ryger for mange rester ud til hønsene, det er penge ud ad vinduet." ★

# Planlæg dine indkøb og spar penge

Vil du holde madbudgettet nede, er et **ugeskema** og **bedre udnyttelse af madrester** vejen frem.

Af Lis Hornø

Begynd hjemme i dit eget køkken og med din måde at lave mad på, hvis du vil spare penge på madindkøb – og samtidig sikre sund og god mad til hele familien.

"Inden man starter, er det vigtigt at lære at lave mad. At kende råvarerne, finde ud af, hvor meget man skal bruge, regne portionsstørrelser ud, sammensætte en menu," siger husholdningslærer på Suhrs Højskole **Anne Marie Fogh Larsen**.

Stil dig selv spørgsmålet: Får jeg værdi nok for pengene? Den bedste kvalitet til prisen fås ved at købe råvarer frem for færdigretter. Og så skal der planlægning til, understreger Anne Marie Fogh Larsen.

"De færreste får lagt skema over mad for en uge, men søndag aften kan man overveje: Hvor mange måltider skal jeg spise i den her uge? Er jeg hjemme? Er børnene hos mig? Hvor mange madpakker spiser vi?"

Når du planlægger, så tag udgangspunkt i det, du har. Få brugt basislageret og undgå madspild.

"Åbn køleskabet og tag et foto med din smartphone, så du kan huske, hvad du har, når du står i butikken. Den suppe, der var det store måltid i går, kan blive forretten i aften. Man skal se på det, man har, som bonusmad i stedet for hver dag at starte forfra: Hvad skal vi spise i aften?" ★

## 6 bud på bedre madøkonomi



### 1 Planlæg

Planlæg de måltider, du skal tilberede, en gang om ugen. Noter, hvad du mangler. Køb ind få gange, så du sparer tid og transport. Følg indkøbssedlen, og fraviger du den, så sørg for at korrigere, så indkøbene passer sammen, og maden bliver spist.

### 2 Spis sæsonen

Varer er bedst og billigst i sæsonen. De varer, der er flest af i butikken, er som regel i sæson.

### 3 Køb ind efter tema

Kør et tema, for eksempel italiensk i en uge, thailandsk i en anden. Så passer indkøbene sammen, og du får nemt brugt resterne.

### 4 Brug det hele

Stil mad, der skal bruges først, forrest i køleskabet eller frem på bordet. Opbevar i gennemsigtige bokse. Brug løbende fryserens indhold.

### 5 Gå efter tilbud

Alle tilbudsaviser ligger online og er søgbare. Hvis du falder over et tilbud i butikken, så tag stilling til, om noget andet fra indkøbssedlen skal droppes.

### 6 Kødløse dage

Godt kød tynger budgettet. Indfør vegetariske dage og køb nedsat kød tæt på sidste salgsdag. Mange supermarkeder har datoservice.

## 1

familie med to voksne og to børn brugte i 2015 ifølge Danmarks Statistik gennemsnitligt 1.475 kroner om måneden på søde sager, søde og alkoholiske drikke og tobak. Det er god økonomi at tage stilling til, hvor meget, man vil snolde for.

**Kilde:** 'Plus på kontoen' af Ann Lehmann Erichsen, 2015

### Det betaler sig at bage selv

Uanset om du sammenligner med industribrød, bake off i supermarkedet eller mærkevarebageren, er et kilo hjemmebagt billigere end et kilo købt brød. Opbevar brød ved stuetemperatur og pak ind, så det kan ånde: I en pose af stof eller papir eller plastic med huller. Rugbrød kan opbevares i køleskab. Har du mere, end du kan spise, så skær brødet op, frys og rist det senere. Rester kan bruges til croutoner, bruchetta, brødcips og rasp.

**Kilder:** Danmarks Statistik, Alt for Damerne, husholdningslærer på Suhrs Højskole Anne Marie Fogh Larsen

### Søg tilbud online

Online tilbudsaviser gør det effektivt at søge nedsatte varer. En række sites rummer tilbudsaviser på tværs af kæder, f.eks. Tilbudsguen.dk, Etilbudavis.dk, Minetilbud.dk. Med søgefunktion kan du eksempelvis finde ugens billigste hvedemel.



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.

# FOA vil presse på for mere lokalløn

Forbundet vil ikke lade sig bremse af arbejdsgivernes argumenter om, at der ingen penge er.

Af Finn Danielsen

Kun hvert 10. FOA-medlem har fået forhandlet lokalløn inden for det seneste år. Og i samme periode har kun hver 5. ansat snakket om lokalløn med tillidsrepræsentanten. Det viser en ny medlemsundersøgelse.

To ud af tre mener ellers, at de har konkrete ekstra opgaver eller ansvar, der burde give dem et løntillæg. Men langt de fleste har aldrig bedt deres tillidsrepræsentant tage sagen op.

## Går glip af milliarder

FOA vil nu styrke sit arbejde for at få mere lokalløn til medlemmerne.

“Vi er nødt til at insistere mere på forhandling, også selv om meldingen fra ledelsen er, at der ingen penge er. Så må sagerne føres videre i systemet. De penge, vi trods alt får hjem, kommer jo kun, fordi vi forhandler,” siger

**Dennis Kristensen.**

Det bekræfter medlemsundersøgelsen. Næsten halvdelen af medlemmerne oplyser, at de faktisk har fået lokalløn sidste gang, deres tillidsrepræsentant forhandlede for dem.

Men på bundlinjen er medlemmerne efter FOAs opfattelse gået glip af seks milliarder kroner i lokalløn i perioden fra 2001-2013.

“Jeg kan godt forstå, at FOA kræver, at det, medlemmerne har skudt ind i systemet, også kommer dem til gode. Ellers udhules både deres lønsum og argumentet om, at lokallønnen skal motivere de ansatte. For hvorfor skulle FOAs medlemmer blive mindre motiverede af løntillæg end akademikere,” siger arbejdsmarkedsforsker **Nana Wesley Hansen** fra København Universitet. ★

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

## FOA-grupper mister milliarder

I perioden 2001-2013 fik de ansatte inden for FOAs områder 6 mia. kr. mindre i lokalløn, end de har bidraget med ved opbygningen af systemet.

**Kilde:** FOA

## [bag om ordet]

**Lokalløn:** Din tillidsrepræsentant eller din lokale FOA-afdeling kan aftale tillæg til din løn. Det kan for eksempel være tillæg for uddannelse eller kurser (kvalifikationstillæg) eller for særlige opgaver, du har påtaget dig (funktionstillæg).

**Kilde:** FOA



# Helle forhandlede sig til 400.000 kr.

Med de rigtige argumenter fik fællestillidsrepræsentant Helle Bøgh **firdoblet lønpuljen** til dagplejerne i Holstebro Kommune.

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Læs videre på næste side →

## Helle forhandlede sig til 400.000 kr.

### Sådan gjorde Helle

- Brugte Kommunernes og Regionernes Løndatakontors hjemmeside, krl.dk, til at lave grafer, der sammenligner dagplejernes lønudvikling med nabokommuner og andre faggrupper i Holstebro Kommune, herunder dagplejepædagogerne, som har samme leder.
- Udarbejdede en opgørelse over, hvor mange dagplejere, der var stoppet inden for det seneste år, og hvad de samlet set havde fået i lokalløn.
- Mødte velforberedt op til forhandlingen sammen med Dorthe Pia Hansen, der er formand for Pædagogisk Sektor i FOA Holstebro. Til forhandlingerne kom de med, hvad de oplevede som et fair krav, de kunne argumentere sagligt for.

→ Det var hverken følelsesladet udbrud eller en hård retorik, der sikrede en ekstra lønstigning til dagplejerne i Holstebro Kommune i efteråret 2015. Faktisk var det noget så tørt som tal, grafer og statistikker over lønudviklingen, som gjorde, at fællestillidsrepræsentant **Helle Bøgh** efter en forhandling med sin leder var – for at sige det på vestjysk – ‘godt tilfreds’.

Udgangspunktet var en pulje til lokalløn på cirka 100.000 kroner til dagplejerne. Men inden Helle Bøgh og dagplejelederen skulle mødes for at blive enige om, hvad de skulle bruges til, havde hun lagt en strategi. Der skulle flere penge på bordet.

Helle Bøgh havde nemlig været på FOAs linjeuddannelse, et kursus for fællestillidsrepræsentanter, og her lærte hun at bruge et nyt værktøj til at trække tal for dagplejernes lønudvikling.

“Jeg kunne se, at vi haltede bagefter – både i forhold til

nabokommuner og de andre faggrupper i Holstebro Kommune. Graferne sendte jeg til min leder og skrev, at det ville jeg gerne have en snak om,” siger Helle Bøgh.

**Kom op på 400.000 kroner**  
Godt forberedt mødte hun op til forhandlingen. Det endte med, at lønpuljen voksede fra 100.000 til 400.000 kroner.

Efter at have forhørt sig blandt dagplejekollegerne om, hvad de syntes, pengene skulle bruges til, nåede de



**Der skal ske en lønudvikling for os. Vi skal ikke bare stå stille.**

.....  
HELLE BØGH, FÆLLESTILLIDSREPRÆSENTANT  
FOR DAGPLEJERNE I HOLSTEBRO KOMMUNE

frem til, at lønmidlerne skulle bruges til at give de knap 200 dagplejere i kommunen et engangsbeløb på hver





Fællestillidsrepræsentant Helle Bøgh **brugte sin viden fra FOAs linjeuddannelse** for tillidsvalgte til at være godt forberedt, inden hun skulle forhandle lokalløn for dagplejerne i Holstebro Kommune.

### [bag om ordet]

**Et løntrin** for dagplejerne svarer til cirka 5.500 kroner om året inklusiv pension og feriepenge.

### Disse argumenter giver lokalløn

- Nye arbejdsopgaver: **38%**
- Kurser og efteruddannelse: **28%**
- Mere ansvar: **21%**
- Andre grunde: **39%** (Flere svarmuligheder kunne vælges).

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om lokalløn, aug. 2016, 2.072 deltagere

13

procent af FOAs medlemmer oplever, at der er åbenhed om lokal-lønsforhandlinger. 64% oplever det modsatte, mens ca. 23% ikke ved, hvad de skal mene.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om lokalløn

### Småt med retfærdighed

Kun hvert 10. FOA-medlem mener, at lokallønnen fordeles retfærdigt på arbejdspladsen. 4 ud af 10 er uenige, mens halvdelen ikke ved, hvad de skal svare.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om lokalløn

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

3.000 kroner for at profilere dagplejen. Derudover fik alle naturdagplejere et ekstra løntrin som funktionsløn.

“Vi har nogle penge tilbage, og vores mål er at bruge dem til at give kvalifikationsløn for et DUÅ-kursus (De Utrolige År), når alle har været igennem forløbet,” siger hun. Hun mener selv, at den vellykkede forhandling skyldtes, at hun kom med saglige argumenter, og at hun til hverdag har et godt samarbejde med dagplejelederen. “Man skal stille krav, men de

skal være rimelige, så den anden part også går tilfreds fra en forhandling. Og så har vi været heldige, at vores leder har kunnet finde pengene i budgettet.”

### Svært at fremhæve sig selv

Som fællestillidsrepræsentant oplever Helle Bøgh en vis tilbageholdenhed blandt sine kolleger, når det handler om lokalløn. Mange har den holdning, at alle er lige gode

og derfor skal have det samme. Og dagplejerne indstiller hellere en kollega end sig selv.

“Mænd er ofte bedre til at sætte ord på, hvad de er værd, men jeg synes, at der lige så langsomt sker en udvikling, hvor dagplejerne bliver mere bevidste om løn, så måske begynder der at komme et større pres nedefra.” ★

Sådan er din løn skruet sammen  
Side 40-41



Hos os går lokal-  
løn til lederne.

.....  
Brandmand

### [bag om ordet]

**Forhåndsftale:** FOA har i nogle kommuner lavet forhåndsftaler, hvor bestemte kurser, opgaver eller lignende automatisk udløser et lokallønstillæg.

**Kilde:** FOA

### Ret til årlig lønforhandling

FOAs lokale afdelinger eller tillidsrepræsentanten på arbejdspladsen har ret til en årlig forhandling om lokalløn til de ansatte.

**Kilder:** Aftaler om lokal-  
lønforhandlinger

### Tom kasse og lang næse

Over halvdelen af FOAs medlemmer (52%) løber ind i meldingen 'ingen penge at forhandle om', når lokalløn bringes på bane. 28% får enten at vide, at de ikke er berettiget til lokalløn, eller at lederen vil give den til andre ansatte.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om lokalløn

**62**

procent af FOA-medlemmerne har ikke snakket lokalløn på deres arbejdsplads det seneste år. Og kun hvert 10. medlem har i løbet af det seneste år bedt sin tillidsrepræsentant forhandle lokalløn.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om lokalløn

# Hvad skal lokalløn

.....  
Af Finn Danielsen

Pressfoto: Ole Bo Jensen



## Michael Ziegler, formand for Løn- og Personaleudvalget i Kommunernes Landsforening (KL)

### Hvad skal lokalløn efter arbejdsgivernes mening bruges til?

Lokalløn skal understøtte de målsætninger, man har lokalt, altså det, der er vigtigt for den enkelte kommune og arbejdsplads. Det kan for eksempel dreje sig om udvikling af kerneopgaven, omstilling og effektivisering eller om at tiltrække og fastholde bestemte medarbejdere.

### Fungerer lokallønssystemet efter KL's opfattelse godt i dag?

Ja, det fungerer grundlæggende godt, og kommunerne vil gerne have lokalløn. De har jo valgt at fastholde andelen af lokalløn, også i svære tider, hvor vi har haft økonomisk opbremsning. Skulle man lave om på noget, var det måske procedurene omkring den lokale lønforhandling, som kræver rigtig mange ressourcer.

### Hvorfor opsiges mange kommuner forhåndsftaler, hvis I gerne vil forhandle mindre?

Det er rigtigt, at forhåndsftaler kan mindske den tid, vi bruger på at forhandle lokalløn. Men omvendt er de i strid med idéen bag lokalløn. Forhåndsftaler har en tendens til at smøre det ud, så alle får lige meget. Det udtynder jo det strategiske formål med at have lokalløn, for så kan den ikke bruges som ledelsesredskab.

### Betrager KL det som et problem, at store faggrup- per kun får en lille andel af lokallønnen?

Det er rigtigt, at der er forskel på medarbejdergrupperne. Men sosu-assisterer har jo også større andel end sosu-hjælpere. Det stemmer godt overens med den efterspørgsel, der er af de faggrupper på grund af ændringer af

opgaverne i det nære sundhedsvæsen. Så det, synes jeg ikke, er noget problem. Hvis vi ikke kunne gøre den forskel, var der ikke nogen idé i at have lokalløn.

### Er det ikke et problem, hvis store grupper oplever syste- met som lukket og uretfærdigt?

Det er da altid bedst, hvis medarbejderne er tilfredse med deres løn, men mon ikke alle føler, at de får for lidt. Jeg ved ikke, hvordan man kan skabe mere åbenhed. Vi skal jo ikke have et system, hvor vi hænger op på en tavle, hvad Karin får, og hvad Peter får.

### Hvorfor ikke?

Det tror jeg ikke, der kommer noget godt ud af. Det afgørende skal være dialogen mellem leder og medarbejder, hvor der kan indgå en snak om, hvorfor jeg som medarbejder får den løn, jeg får. Meningen med lokalløn er ikke at dele ud til alle, så de oplever en højere retfærdighed. ★

# Ølønningen bruges til?

Pressfoto: Jørgen True



## Dennis Kristensen, formand for FOA

### Hvad mener FOA om lokalløn?

Som systemet fungerer i øjeblikket, er det ikke vores livret. FOA har ingen interesse i, at vi kan slås og konflikte for en overenskomst, for så bare at opleve, at kommunerne flytter penge fra vores store faggrupper til mindre grupper og specialister. Det bliver også kønsmæssigt skævt, for disse mindre grupper er ofte mænd. Jeg har en forventning om, at når FOAs medlemmer har været med til at indbetale de penge, der ligger på bordet, får vi også vores del af kagen.

### Kan FOA overhovedet ikke se positive muligheder i lokalløn?

Selve det, at man kan forhandle en mindre del af lønnen tæt på de kompetencer og opgaver, de ansatte har, kan der godt være musik i, for vores lønssystem er meget stift. Vi har fået større mangfoldighed, siden systemet blev skabt, så opgaverne, man

løser, er mere forskellige. Det kan være svært at tage højde for i en overenskomst, som der kun er én af. Lokalløn kan løse det problem, men så nytter det jo ikke, at vores tillidsfolk hvert år får at vide, at der ikke noget at forhandle om.

### Hvad kan FOA gøre ved det problem?

Jeg havde oprindeligt gerne set, at lokallønssystemet var opdelt, så de penge, der var inden for en overenskomst, også blev i den. Men det vil kommunerne ikke være med til, netop fordi de gerne vil flytte penge rundt på tværs af overenskomsterne. I det nuværende system kan vi gøre to ting: Vi kan blive bedre til at stå fast på, at vi vil have forhandlinger, selv om meldingen er, at der ingen penge er. Og så rejse alle de sager, hvor vi er uenige. Det er den model, vi nu vil prøve at puste mere liv i. Alternativet er, at vi skal overbevise de andre fagfor-

eninger om, at lokallønnen skal afvikles.

### FOA har opgjort, at medlemmerne har mistet milliarder i lokallønssystemet. Hvor længe kan FOA leve med det?

Systemet skaber lige nu modvilje og demotivering blandt mange ansatte. For det giver jo ikke mening at have ret til en lønforhandling, hvis nogen har været inde at fjerne de penge, der var på bordet. Jeg tror, at arbejdsgiverne skal være meget opmærksomme på, at når de skaber store grupper, der oplever, at de bare betaler videre til andre grupper, så skaber de også forudsætningerne for, at systemet kan gå hen at dø. ★

fida@foa.dk



Hvis der ikke er vilje hos arbejdsgiverne til at putte kroner i puljen, så afskaf det skidt.

.....  
Pædagogmedhjælper

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn, august 2016

### FOA-grupper får mindre end andre

I gennemsnit udgør den lokale andel af lønnen 8% for ansatte i kommunerne og 8,3% for regionalt ansatte. Bortset fra teknik- og servicemedarbejdere har alle større FOA-faggrupper en lavere andel. Den primære forklaring på teknik- og services høje placering skyldes det særlige lønssystem på området.

- Teknik og servicemedarbejdere: **11,9%**
- Sosu-assisterter: **5,3%**
- Dagplejere: **5,2%**
- Pædagogmedhjælper: **4,3%**
- Sosu-hjælper: **3,7%**

Kilde: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor (KRL)

### Grundløn aftales uden TR

70% af FOAs medlemmer har ikke haft deres tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling med til at aftale lønnen ved nyansættelse. Det er kun tilfældet for 16%, mens 14% ikke ved, om det er sket.

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn

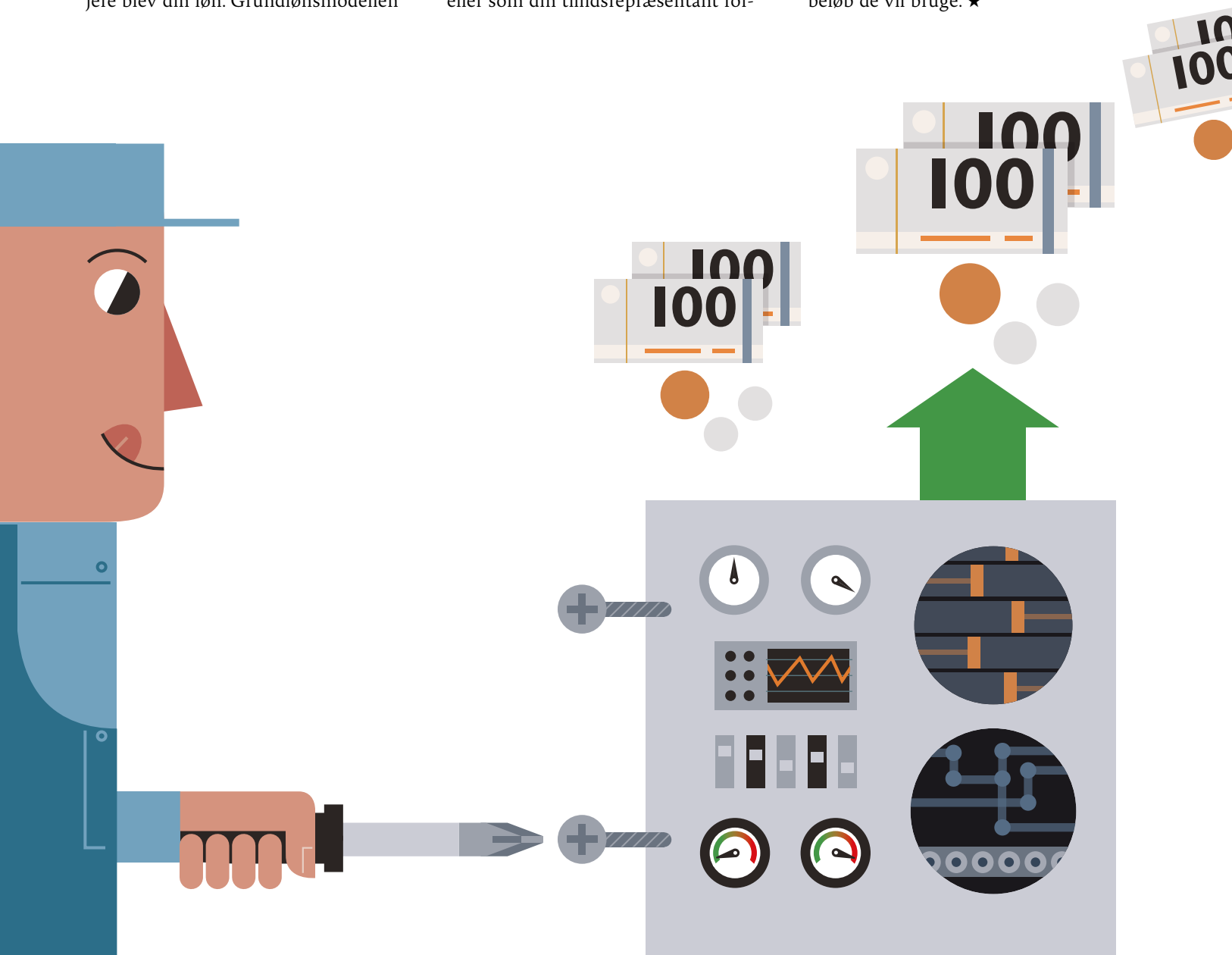
# Sådan er din løn skruet sammen

Af Finn Danielsen ★ illustration: Jørgen Stamp

Dit nuværende lønsystem har næsten 20 år på bagen, og det er en såkaldt grundlønsmode. Tidligere var det især anciennitet, der betød noget for lønnens størrelse: jo mere erfaring, du fik, jo højere blev din løn. Grundlønsmode

betyder, at du bliver indplaceret på et grundlønstrin og derudover kan få forskellige tillæg. En del af tillæggene er lokalløn, som FOA forhandler med den kommune eller region, hvor du arbejder, eller som din tillidsrepræsentant for-

handler med ledelsen på din arbejdsplads. Siden 2010 har der dog ikke været afsat penge i overenskomsten til lokalløn, og det er derfor op til de enkelte kommuner og regioner, hvor stort et beløb de vil bruge. ★



## Grundløn

FOA aftaler din grundløn med arbejdsgiverne som en del af den landsdækkende overenskomst. Grundlønnen afhænger af, hvilken

stillingsgruppe du er i, og den skal dække de opgaver og funktioner, du skal kunne varetage som nyuddannet eller nyansat.

## Funktionsløn

Kan være en del af den landsdækkende overenskomst (for eksempel til praktikvejledere, gruppeledere eller dagplejeres pasning af et femte barn) eller din FOA-afdeling/(fælles-)

tillidsrepræsentant kan lave en lokal aftale. Opgaverne/funktionerne skal række udover dem, der indgår i grundlønnen.

## Kvalifikationsløn

Kan aftales både som en del af overenskomsten (for eksempel højere løntrin efter en år-række i jobbet) og som lokalaftaler. Den skal

baseres på den enkelte medarbejders kvalifikationer, men tager typisk afsæt i objektive faktorer som uddannelse og erfaring.

## Resultatløn

Kan kun aftales lokalt, og den gives, hvis bestemte, forudaftalte resultater eller mål opfyldes. Det er især topchefer, der nyder godt af

denne lønform, og derfor er den sjældent anvendt inden for FOAs område.

### Forhåndsftaler

Funktionsløn, kvalifikationsløn og resultatløn kan aftales for enkelte medarbejdere eller for personalegrupper. FOA har indgået en række forhåndsftaler i kommunerne, der automatisk sikrer, at du får et tillæg, hvis du har en bestemt funktion eller kvalifikation. På det seneste har nogle kommuner imidlertid opsagt forhåndsftaler, fordi de ikke ønsker automatikken i tillægget. I nogle kommuner kan lokal-løn være indeholdt i genetillæg som en forhøjelse af de af-talte tillæg i overenskomsten.

Din **nettoløn\*** er:

- grundløn
- tillæg aftalt i overenskomsten
- lokalt aftalte tillæg.

Din **bruttoløn\*** er:

- grundløn
- tillæg aftalt i overenskomsten
- lokalt aftalte tillæg
- genetillæg
- feriegodtgørelse
- pension.

Din **samlede løn\*** er:

- grundløn
- tillæg aftalt i overenskomsten
- lokalt aftalte tillæg
- genetillæg
- feriegodtgørelse
- pension
- overarbejde.

\*Alle lønformer er før skat

**Kilder:** KL, FOA og Forhandlingsfællesskabet



## **Pædagogisk Assistentuddannelse - uden grundforløb eller praktik (EUV 1)**

- Er du minimum 25 år gammel?
- Har du 2 års erhvervserfaring fra daginstitution, dagpleje eller anden pædagogisk praksis?
- Er din erhvervserfaring inden for de seneste 4 år?

Så har du mulighed for at tage den pædagogiske assistentuddannelse som EUV 1 (erhvervsuddannelse for voksne)

Du kan tage hele uddannelsen uden grundforløb eller praktik. Som EUV 1 elev skal du blot have skoledelen som er af 42 ugers varighed.



Vi starter hold igen i foråret 2017.

Læs mere og hent et ansøgningsskema på [www.sosuc.dk](http://www.sosuc.dk) eller kontakt uddannelsesvejledningen for mere information på 4322 6060.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om æbler og blommer,  
som der er masser af i de næste måneder.



Månedens råvare:

## Æbler og blommer

De sene danske blommesorter – som for eksempel sveskeblommer – høstes her i oktober og får en kraftig, god smag, når de koges eller bages. Æbler er der også masser af, og de er gode i det varme køkken.

Begge frugter har en frisk syre og er aromatiske i smagen. De har en fin sødme, der bidrager med balance i smagen i salte retter. Både æbler og blommer kan bruges til chutney som tilbehør til kød og fisk.

### Æble-fisk med blommechutney

4 personer

#### Æble-fisk:

- 8 syrlige danske æbler
- 2 store løg
- salt og friskkværnet peber
- 3-4 kviste frisk timian eller 1 tsk. tørret
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. æbleeddike
- 400 g sej, torsk eller anden hvid fisk

#### Blommechutney:

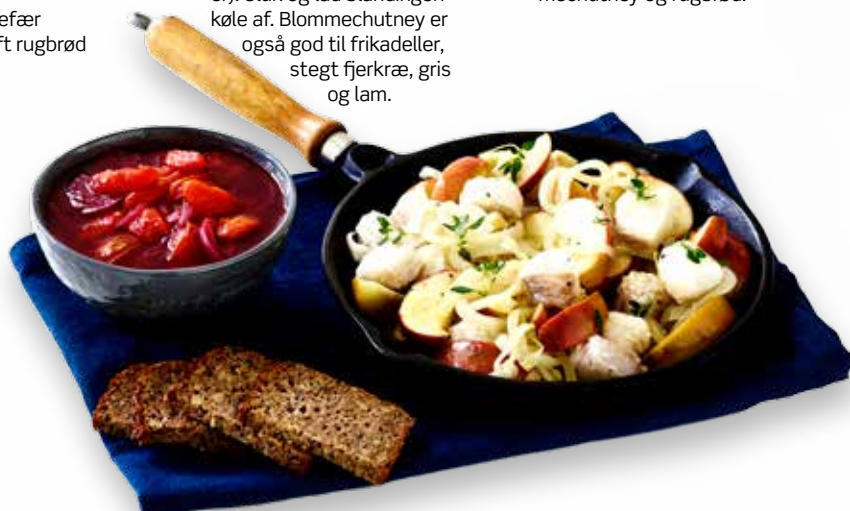
- 300 g sveskeblommer
- 1 stort rødløg
- 1 dl æbleeddike
- 1 dl vand
- 1 dl rørsukker, evt. mørkt
- 1 tsk. salt
- 15 g frisk ingefær
- Tilbehør: Groft rugbrød

#### Blommechutney

- Vask blommerne og skær dem i halve og fjern stenene. Skær de halve blommer over til kvarter.
- Pil løget og skær det over på langs. Skær det i skiver.
- Kom æbleeddike, vand, sukker, salt, fint hakket eller revet ingefær i en gryde og bring det i kog.
- Tilsæt løgringene til den kogende eddikelage. Kog dem i 3-4 min.
- Kom blommostykkerne i gryden og skru ned på lavt blus. Kog under omrøring til blommerne er bløde (2-7 min. afhængigt af, hvor modne de er). Sluk og lad blandingen køle af. Blommechutney er også god til frikadeller, stegt fjerkræ, gris og lam.

#### Æble-fisk

- Pil løgene og skær dem i ringe.
- Vask æblerne og skær dem ud i både. Fjern kernehusene, stilke og blomster.
- Steg løgene klare i olie ved jævn varme på en pande. Tilsæt æblerne og steg nogle minutter. Krydr med timian, eddike, salt og peber.
- Skær fisken ud stykker på ca. 3 x 3 cm. Kom dem i den varme æbleblanding. Steg nogle minutter. Læg låg på panden og lad fisken trække færdig ca. 10 min. under låg. Smag æble-fisken til med salt og peber.
- Nyd varm æble-fisk med blommechutney og rugbrød.



## mad med klinken



#### Katrine Klinken

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



Foto: Colourbox

#### Smag i små portioner

Nye kryddringer og smage af kombinationer, man ikke har prøvet at lave i sit køkken før, kan være en positiv oplevelse. Hvis man er i tvivl, om man f.eks. skal krydre sine gulerødder med hvidløg eller sit æbleflæsk med vanilje, kan man tage en lille portion for sig og prøve sig frem.



Foto: Colourbox

#### Vask frugt og grønt

Det er vigtigt at vaske eller skylle frugt, grøntsager, spirer og krydderurter i rent vand, inden de spises. På overfladen kan der være skadelige bakterier eller virus. På de importerede er risikoen størst, da håndhygiejnen hos dem, der høster, kan være dårlig. Det er også derfor, at frosne bær bør koges og ikke bruges rå i f.eks. smoothies.

Når du hiver efter vejret, og hjertet hamrer, styrker du kredsløbet – og **forebygger diabetes og for højt blodtryk**. Så bare giv den gas!

## Pulsen skal op – hver dag

Det kan betale sig at rejse sig i sadlen og knokle op ad bakkerne, når man cykler til arbejde. Eller at krydre løbeturen (eller gåturen) med en hurtig spurt op ad et par bakker. Hjertet har godt af at blive trænet, så det bliver stærkere.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi rører os med moderat til høj intensitet i 30 minutter hver dag og med høj intensitet i 20 minutter to gange om ugen. Men sundhedseffekten er lige så god, hvis man træner i ganske kort tid, hvis bare pulsen kommer helt op i det røde felt, lyder det fra professor

ved Center for Sund Aldring på Københavns Universitet **Jørn Wulff Helge**.

“HIT-træning, altså Høj Intensiv Træning, virker lige så godt mod livsstilssygdomme som fedme, diabetes og forhøjet blodtryk som mere traditionel træning, der står på i længere tid,” siger han.

### Kort indsats – stor forskel

HIT-træning kan bestå af 30-40 sekunders spurt og nogle minutters pause. Det gentages for eksempel fem gange.

“Hvis man ikke er vant til at

træne, kan det godt være svært at få pulsen så højt op alene,” siger Jørn Wulff Helge.

“Men det vigtigste er, at man gør noget. Langt den største sundhedseffekt sker, når man går fra ikke at bevæge sig til at bevæge sig lidt. Så de daglige udfordringer, hvor pulsen kommer op, har også betydning for sundheden. Og jo længere tid med høj puls, jo bedre.” ★

[jonna@periskop.dk](mailto:jonna@periskop.dk)

## 4 lyntip til at få sved på panden



### 1 Tramp i pedalerne

Cyklen er bedst, når det gælder om at få pulsen op uden at få skader. Du kan veksle mellem moderat tempo og pulstoppe, hvor du virkelig giver den gas, f.eks. op ad bakker.



### 2 Spurt!

Løber du? Så prøv 10-20-30-træning: 30 sekunders lunt, 20 sekunders løb og 10 sekunders spurt. Gentag fem gange og hold en lille pause. I starten nøjes du med to blokke.



### 3 Gå-spurt!

Når du går tur, så prøv intervalgang: Skift jævnligt tempo og gå hurtigt med aktive arme.



### 4 Undgå skader

Der er større risiko for skader, når man spurter op ad trapper og bakker. Skader skal undgås, for de sætter kroppen bagud i lang tid, og mange kommer ikke i gang med aktiviteten igen. Derfor: Er du motions-uvant, så start med at cykle. Der kan du spurte uden særlig stor risiko for at vælte.

**Kilde:** Professor ved Center for Sund Aldring, Københavns Universitet, Jørn Wulff Helge





### 4 gode grunde

#### Få pulsen op

1. Regelmæssig træning med høj puls giver bedre iltoptagelse og forbrænding.
2. Det forebygger diabetes, for højt blodtryk, åreforkalkning og visse kræftformer.
3. Kroppen bliver bedre til at regulere appetit, og humøret bliver bedre.
4. Muskler, knogler og sener bliver stærkere.



Læs mere

[Sundhedsguiden.dk](http://Sundhedsguiden.dk)

#### Gén-tilpasset træning på vej

Forskerne på Københavns Universitet arbejder på at finde en metode, der via DNA-test kan vise, hvilken form for træning, en person vil få mest ud af sundhedsmæssigt.

**Kilde:** Professor ved Center for Sund Aldring på Københavns Universitet Jørn Wulff Helge

#### Høj hvilepuls koster år

Et dansk studie viser, at en hvilepuls på over 80 koster fire-fem års levetid i forhold til dem, der har en hvilepuls på under 65. Den sikreste metode til at sænke hvilepulsen er rygestop og regelmæssig motion.

**Kilde:** The Copenhagen Male Study, 2013 og Politiken



## 23. oktober

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på [foa.dk](http://foa.dk). Se oversigt over alle datoer på [foa.dk/udbetalingsperioder](http://foa.dk/udbetalingsperioder)

## Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Det skal du gøre mindst en gang om ugen.

## Brug dit netværk

2 ud af 3 FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på siden [foa.dk/forbund/nyt-job](http://foa.dk/forbund/nyt-job)

## Udbetalingsmeddelelsen

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

## Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via [foa.dk/akassen](http://foa.dk/akassen)



## A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

# Nyuddannet og på dagpenge

Er du på dimittend-dagpenge, og har du ingen børn, får du fra 2. januar 2017 udbetalt mindre i dagpenge.

Satsnedsættelsen rammer derfor dig uden børn og som har ret til at få dagpenge på baggrund af enten:

- en gennemført dimittend-uddannelse af mindst 18 måneders varighed
- en erhvervsgrunduddannelse (EGU)
- endt værnepligt.

Det betyder ikke noget, hvornår du begyndte at få dagpenge. Er du ledig og på dimittend-dagpenge, får du pr. 2. januar 2017 nedsat din dagpengesats fra 82 procent af dagpengesatsen til 71,5 procent, hvis du er uden forsørgerpligt. Ud fra de satser, der gælder i dag, vil det betyde, at satsen for en fuldtidsforsikret dimittend nedsættes fra 686 kr. om dagen til 598 kr. om dagen. Satserne reguleres hvert år i januar.

## Uændret sats for forsørgere

Hvis du er forsørger, vil du fortsat have ret til dagpenge med 82 procent af den højeste dagpengesats. Har du et barn under 18 år, er du som udgangspunkt forsørger. Det er dog en betingelse, at dit barn bor i Danmark, med mindre du er EU/EØS-borger. Hvis det er tilfældet, må dit barn også opholde sig i et andet EU/EØS-land. Opholdsretten gælder ikke Grønland og Færøerne, der hverken er omfattet af de danske arbejdsløshedsforsikringsregler eller er medlem af EU/EØS.

Når dit barn fylder 18 år, selv får et barn eller bliver gift, ophører forsørgelsespligten.

## Meld dig ind i tide

Selvom satsen nedsættes, vil det stadig være en fordel for dig at blive medlem som dimittend, medmindre du ikke får voksnelevløn.

Du skal søge om medlemskab som dimittend inden 14 dage efter, du er færdig med din uddannelse – uanset om du er medlem af en a-kasse i forvejen eller ej. For at kunne blive optaget som dimittend skal du have haft bopæl og opholdt dig i Danmark umiddelbart før, du startede på uddannelsen. Du skal også have bopæl og ophold i Danmark umiddelbart efter, du har gennemført uddannelsen.

## Kontakt os

Har du spørgsmål til reglerne eller i øvrigt ønsker hjælp fra a-kassen, er du altid velkommen til at kontakte os. Du kan finde adresse og telefonnummer på din lokale afdeling på [foa.dk/afdelinger](http://foa.dk/afdelinger). ★



## Se mere

Social- og Indenrigsministeriets lov om børns forsørgelse (børnebidragsloven) – se [foa.dk/a-kasse/nye-dagpengeregler](http://foa.dk/a-kasse/nye-dagpengeregler)

# På efterløn og halvårserklæring?

Næste gang du skal indsende din halvårserklæring er fra 28. oktober til 12. november 2016 for perioden 18. april til 23. oktober 2016. Du finder blanketten på forsiden af [foa.dk](http://foa.dk).

du og skal bruge dit NemID til login. Hvis vi har din mail-adresse eller dit mobilnummer, får du en husker på enten mail eller sms. Hvis du vil være sikker på, at vi har

de korrekte kontaktdata på dig, kan du logge dig ind og klikke på 'Mine tjenester' i øverste højre hjørne. ★

## Arbejdstøj fra Hejco skræddersyet til dig og dit arbejde

Tøjet er syet i udvalgte materialer og har mange smarte funktioner – naturligvis i flotte farver, som tåler vask ved høje temperaturer.

\*Alle priser er ekskl. moms



### DAMETUNIKA

Art nr: 110762  
Vejl. pris: 432,-\*

### DAMEBUKSER

Art nr: 102145  
Vejl. pris: 399,-\*



### DAMETUNIKA

Art nr: 102415  
Vejl. pris: 324,-\*

### BUSSERONNE

Art nr: 102416  
Vejl. pris: 274,-\*



### REEBOOK SKO

Art nr: 104121  
Vejl. pris: 682,-\*



### SOKKER 3-PAK

Art nr: 114045  
Vejl. pris: 111,-\*



# Hejco®

vejco.dk

Blangstedgårdsvej 66, 5220 Odense SØ  
tlf.: 3537 7700, info@vejco.dk, www.vejco.dk

SE HELE  
SORTIMENTET  
PÅ HEJCO.DK

### Frederikshavn

**Afdelingen.** 27. nov. kl. 14-16.30: Juletræ i FFK Centret, Flade Engvej 8, Frederikshavn. Posebillelsalg i uge 45 og 46 til egne børn under 18 år. For at få juleposen skal man deltage i juletræet. Læs mere på foa.dk/frederikshavn

**Seniorene.** 8. nov. kl. 14: Foredrag v. arkivar Erik Christensen: *Hen ad Danmarksgræde – før og nu.* Kaffe m. blødt brød. Tilmelding senest 1. nov. Pris: 50 kr. – læs mere på foa.dk/frederikshavn

### Frederikssund

**Seniorklubben.** 26. okt. kl. 13.30: *En usikker fremtid* v. Kate Royster, der fortæller om Amanda og levevilkårene for fattige i Danmark omkring 1920. 16. nov. kl. 13.30: *Min vej til skipper på Slotssøen* v. Finn Sylvest, der fortæller om en fattig barndom i Hillerød og Hørsholm.

### Guldborgsund

**Teknik-kost og service-sektoren.** 3. dec.: Julemarked i Andelslandsbyen Nyvang for medlemmer med ægtefælle/kæreste. Afgang fra Cæreste kl. 8, hjemkomst i Nykøbing F kl. 20.30. Der vil være lidt frokost inkl. en øl, vand eller et glas vin og aftensmad på vejen hjem. Tilmelding til afdelingen senest 17. nov. kl. 12 på 46 97 17 50. Pris pr. person 100 kr.

### Hillerød

**E+P Klubben.** 8. nov. kl. 10 hygger vi i kælderen med bankospil, sange og amerikansk lotteri. Der serveres kaffe og en bid brød. Pris: 30 kr. Tilmelding senest 31. okt.

### Holstebro

**Senior.** 6. okt. kl. 14: Gunhild Albertsen viser sin raku-keramik. 2. okt. kl. 14: *Blandt originale og godtfolk* v. fhv. journalist Per Hansen, entré og kaffe: 45 kr. 17. nov. kl. 12.30: Tur til Gimsinghoveds juleudstilling, Struer. Der vil blive serveret æbleskiver og gløgg. Evt. køb af ting. Samkørsel fra P-pladsen FOA. Pris: 50 kr. pr. person.

### Horsens

**Afdelingen.** 4. dec.: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens kl. 10-12.30 og kl. 14-16.30. Pris: 25 kr. Billetter købes kontant i afdelingen fra 8.-24. nov., og 10. nov. er der ekstra åbent for salg kl. 17-19. Læs mere på foa.dk/horsens.

**Seniorklubben.** 11. okt. kl. 14: Fødselsdagsfest. Medbring en gave til 25 kr. Der er kaffe og lagkage – tilmelding senest 3. okt. 25. okt. kl. 14.15 (ved fængslet): Vi besøger Café Lorentzen. Pris: 45 kr. Der er kaffe og kage. Tilmelding senest 18. okt. 15. nov. kl. 13.30: Julebanko, klubben giver gevinsterne, og der er kaffe med julekage og småkager. Billetter til julefrokost kan købes denne dag. 27. nov. kl. 13: Julefrokost på Danica m. buffet og underholdning, drikkevarer for egen regning. Pris: 150 kr. Tilmelding til Bodil Hansted 29 40 00 78 eller Birgit Jakobsen 60 83 83 08.

### Mariagerfjord

**Afdelingen.** 26. okt. kl. 18: Generalforsamling på Madkontoret, Majsmarken 1, Hobro. Sidste tilmelding 20. okt. på 46 97 13 73 eller via mavj@foa.dk. Se mere på foamariagerfjord.dk.

### SOSU klubben.

8. nov.: Julefrokost på Mariager Golfklub kl. 17.30. Sidste tilmelding 1. nov. på 46 97 13 73 inden kl. 12. Har man tilmeldt sig og ikke møder op, vil man skulle betale kuvertprisen. Se mere på foa mariagerfjord.dk.

### Odense

**Afdelingen.** 9. nov. kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Spisning kl. 17.30 og fagligt, kulturelt oplæg kl. 18.30. Kræver tilmelding senest 2. nov. på 46 97 18 00 eller foa.dk/odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 26. okt. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen skriftligt afgives stemme fra 2.-9. nov. kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 26. okt. **Seniorklubben.** 18. okt. kl. 10-12: Bjergbanken Cabaret underholder 2 x 40 min. i Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10: Tilmelding og betaling til juletur (15. nov.) Pris: medlemmer 350 kr. og ikke-medlemmer 495 kr. Klubben er vært ved kaffe og kage. 1. nov. kl. 10-12: Det synkende postbud Henning Vad kommer og underholder i Vesterbro 120, Odense. Klubben er vært ved kaffe og kage. 15. nov.: Juletur til Tyskland/julefrokost i Holbøl.

### Nyborg Seniorklub.

10. okt. kl. 13.30: Bankospil i 3F's lokaler Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding: Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 8. nov. kl. 12.30: Gule ærter og pakkespil. Pris: 50 kr. Drikkevarer og pakke til 30 kr.

medbringes i 3F's lokaler Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 1. nov. til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

## PMF afd. 1

Afdelingen. 27. okt. kl. 18.30: Generalforsamling på Buddinge Hovedgade 205, Søborg. Spisning fra kl. 17.30. Dagsorden og bilag kan ses senest 13. okt. via foa.dk/pmf1. Tilmelding til spisning sker via hjemmesiden senest 24. okt.

## Silkeborg-Skanderborg

**Afdelingen.** Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

**Seniorklubben.** 10. okt. kl. 13.30 i FOA Huset: Kreativ dag v. Vibeke Jensen. Tag gerne selv krukke, halmkrans og grønt med. Mulighed for køb af materialer. Også o.k. bare at kigge på. Pris: 30 kr. 23. nov. kl. 13: Julehygge med gløgg og æbleskiver samt banko i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris: 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 senest 8 dage før hvert arrangement.

## Sjælland

**Afdelingen.** 24. okt.+7. nov.+21. nov. kl. 18-20.30.: Lær om ondt i psyken – studierække over 3 mandage v. Pia Halsted, Stenhusvej 35, Holbæk. 25. okt.: Områdegeneralforsamling i Nordvestsjælland kl. 17-21, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 26. okt.: Områdegeneralforsamling i Holbæk kl. 17-21, Stenhusvej 35, Holbæk. 27. okt.: Områdegeneralforsamling i Midtsjælland kl. 17-21 i Filadelfia, Den store festsal, Kurvej 4, Dianalund. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland. Ringsted Kongrescenter – oplevelser med rabat. Køb billetter via afdelingens nyhedsbrev. **Teknik- og service-sektoren.** Medlemsmøder og biksemad kl. 17-21 på følgende dage og steder: 1. nov.: Japanvej 2, Slagelse. 2. nov.: Østre Parkvej 2G, Ringsted. 3. nov.: Frederiksberg Skole, Smedeparken 1, Sorø. 29. nov.: Toftegårdsvej 14, Asnæs. 30. nov.: Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 1. dec.: Stenhusvej 35, Holbæk.

**A-kasse.** 26. okt. kl. 18-21: Overvej du efterløn? Møde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Du er velkommen til at tage en ledsager med. **PenSam.** 8. nov. kl. 13-16: Seniormøde, FOA Sjælland, Japanvej 2, Slagelse. Overvej du, hvornår det vil være bedst for dig at gå på pension? Som kunde i PenSam kan du og en ledsager deltage gratis i mødet. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 7. nov. kl. 13-15: Andespil, Stenhusvej 35, Holbæk. 3 bankoplader 45 kr. og ekstra plader 10 kr. pr. stk. 5. dec.: Julefrokost kl. 12-16, Stenhusvej 35, Holbæk. 150 kr. for medlemmer og 175 kr. for ledsager. Tilmeldingsfrist 5. dec. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 12. okt. kl. 14-16: Bankospil, Japanvej 2, Slagelse. Husk pakke til ca. 25 kr. 9. nov. kl. 14-16: Demonstration af tidens flotteste smykker, Japanvej 2, Slagelse. 7. dec. kl. 13: Julefrokost, Japanvej 2, Slagelse. 200 kr. for medlemmer og 250 kr.

for ledsager. Husk julegave til ca. 25 kr. Tilmeldingsfrist 9. nov. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 3. nov. kl. 14-16: Generalforsamling. 1. dec. kl. 13-15: Julefrokost, Knud Lavard Centret, Eksecerpladsen 1, Ringsted. 175 kr. for medlemmer og 225 kr. for ledsager. Tilmeldingsfrist 3. nov. **Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland.** 11. okt. kl. 11-15: Bankospil og program 2017, Toftegårdsvej 14, Asnæs. Servering af håndmadder kl. 12. Pris: 30 kr. pr. person. 13. okt. kl. 11-15: Bankospil og program 2017. Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Servering af håndmadder kl. 12. Pris: 30 kr. 22. nov. kl. 13-16: Julefrokost, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Pris: 100 kr. Husk gave til ca. 25-30 kr. Tilmeldingsfrist 14. nov. 6. dec. kl. 13-16: Julefrokost. Toftegårdsvej 14, Asnæs. Pris: 100 kr. Husk gave til ca. 25-30 kr. Tilmeldingsfrist 28. nov. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland. **Kontakt.** Tlf.nr.: 46 97 38 60. Tlf.-tider: man.,

tirs. og ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Åbent: 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. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mailadresse: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Nyhedsbrev: tilføj din mailadresse på foa.dk/persondata, og du vil modtage 2 nyhedsbreve hver måned med medlemsfordele og vigtigt nyt fra FOA Sjælland.

## Skive

**Seniorklubben.** 13. okt. kl. 14: Seniorshoppen kommer med tøj i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris: 60 kr. inkl. kaffe m. brød. Husk tilmelding.

## Social- og Sundhedsafdelingen

**Seniorklubben.** 11. okt. kl. 11: Fra malkestol til psykologklinik v. lærer og psykolog Knud Holm Andersen.

8. nov. kl. 11: Arbejdet i Folketinget v. Eigil Andersen, fhv. folketingsmedlem for SF. Det er muligt at købe billetter til julefrokost 13. dec. ved begge arrangementer. Flere oplysninger: Kontakt Sine Eriksen, sine.eriksen@webspeed.dk.

## Sydfyn

**Afdelingen.** 1. og 6. dec. kl. 17-20: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus for medlemmer med familie. Billetter købes i afdelingens bogholderi. 1. og 8. dec. kl. 12-1: Julemiddage for pensionister, efterlønsmodtagere og førtidspensionister. Tilmelding på 46 97 27 27 senest 8 dage før middagen.

## Teknik- og service-sektoren.

1. nov. kl. 17: Årsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning, tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller evt. TR senest 25. okt.

## Pædagogisk sektor.

3. nov. kl. 18: Årsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning, tilmelding er nødvendig, via hjemmesiden eller evt. TR senest 27. okt.

## 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



## Sønderborg

**Seniorklub.** 3. nov. kl. 14 i FOA: Lotto, tilmelding senest 28. okt. 28.-30. nov. kl. 7: Juletur til Berlin fra Sønderborg Politistation, tilmelding senest 7. okt. 8. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA, tilmelding senest 25. nov. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fag020@foa.dk. Se program på foa.dk/soenderborg eller hent i afdelingen.

## Sønderjylland

**Afdelingen.** 8. nov. kl. 18: Generalforsamling på Agerskov Kro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag herunder

forslag til valg skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før. Af hensyn til traktement bedes du tilmelde dig senest 4. nov. inden kl. 12 på 46 97 35 00 eller via soenderjylland@foa.dk.

**Teknik og Service-sektoren.** 25. okt. kl. 18: Generalforsamling i afdelingen, Hærvejen 8, Rødekro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren i hænde senest 21 kalenderdage før.

**Pædagogisk Sektor.** 3. nov. kl. 18: Generalforsamling på Agerskov kro. Dagsorden iflg. lovene.

Indkomne forslag og forslag til valg skal være sektoren i hænde senest 13. okt. kl. 12. Da vi starter med spising, er tilmelding senest 26. okt. kl. 12 på 46 97 35 00 eller via ajes@foa.dk.

**Seniorklub.** 17. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 10. okt. 18. nov. kl. 13: Julefrokost i Tønder, medlemspris 200 kr. og ikke-medlemmer 250 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 10. nov. Tur til Holland 23.-27. april 2017. Prisen bliver

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



**Find det her**

[foa.dk/afdelinger](http://foa.dk/afdelinger)

**Forsideillustration:**  
Niels Åge Skovbo



**Medlem af Danske Medier**



**DANSKE MEDIERS  
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

**Oplag:** 199.504/6. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**  
23. september

**Indlæg til 'det sker'** sendes til  
Dorthe Møller, dorm@foa.dk  
**Frist til nummer 8:** 28. oktober  
**Frist til nummer 1:** 8. december

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

**Annoncefrist:**  
**Nummer 8:** 24. oktober

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

**Nummer 7 udkommer:**  
10. november

**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

# Medlemspuls

## Vinderne i august

### Hovedpræmie:

Roxana Vasile  
Engelholm Alle 30, 1.-2.  
2630 Taastrup

### Gavekort til Coop 300 kr.

Mette Westergaard Johansen, Dalsvinget 18 F, 7200 Grindsted  
Brian Nielsen, Landsgravparken 1, 4200 Slagelse  
Ketty Pedersen, Sønderbro 1, 6933 Kibæk  
Lena Bøgelund Bejlegaard, Bøgehegnet 159, 1. th., 2670 Greve  
Randi Maiken Christiansen, Pilevang 27, 4690 Haslev

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

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

Nye deltagere er velkomne på [foa.dk/medlemspuls](http://foa.dk/medlemspuls)

**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 Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39

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

# quizzzen



## 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](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **18. oktober**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzzen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Anja Attle, Rønne**.

### 1. Fra hvilket land kommer flest nydanske FOA-medlemmer?

- A. Tyrkiet
- B. Polen
- C. Somalia



### 2. Hvor mange anmeldelser af vold og trusler var der i 2015 fra socialpsykiatriske bosteder i Københavns Kommune?

- A. 337
- B. 496
- C. 817

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

- A. Hønserøv
- B. Blomsterenden på et æble
- C. Vulkankrater på Mars



### 4. Hvor stort beløb snødede en typisk dansk familie med to voksne og to børn for om måneden i 2015?

- A. 2.050 kroner
- B. 780 kroner
- C. 1.475 kroner



### 5. Hvilket argument har haft mest gennemslagskraft, når FOA-medlemmer har fået lokalløn?

- A. Nye arbejdsopgaver
- B. Uddannelse og kurser
- C. Trusler om strejke

### 6. For hvor mange år efterbetalte Skanderborg Kommune sosu-hjælper Else-Marie Thomsen tillæg for aften-, nat- og weekendarbejde?

- A. 10 år
- B. 3 år
- C. 5 år

### 7. Hvor mange leveår kan det koste en person at have en hvilepuls på 80 sammenlignet med personer, der har en hvilepuls under 65?

- A. 7-8 år
- B. 4-5 år
- C. 1-2 år

## Basal Palliativ Indsats



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

### Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

Basal 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

Undervisere er sygeplejerske Karen Mølbak og Susanne Christophersen.

Kurset varer i fire dage og afholdes to gange hhv. 13.-16. marts 2017 og 9.-12. oktober 2017 fra kl. 8.30 til 15.30 på Sankt Lukas Hospice, Dr. Alexandrines Hus, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup. Pris for deltagelse er kr. 3.998.

Tilmelding senest hhv. 13. februar og 11. 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](mailto:hospice@sanktlukas.dk)

Besked om optagelse udsendes hhv. uge 8 og 38.

Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest hhv. 3. marts og 29. september.

Navn:

Stilling:

Adresse:

Postnr./By:

Telefon (privat):

Telefon (arbejde):

Ansættelsessted og adresse:

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

## Mindeord

Det er med stor sorg, jeg fik meddelelse om faglig sekretær Poul Møllers al for tidlige død. Poul sov stille ind søndag den 18. september efter længere tids sygdom. Poul var et stort aktiv i bestyrelsen i den centrale social- og sundhedssektor. Altid visionær, positiv, engageret, hjælpsom og med stor faglig indsigt. Til det sidste arbejdede han, deltog aktivt i bestyrelsesmøder og altid med stor værdighed. Han vil blive savnet af os alle.

Mange tanker til familien, der har den største sorg - at miste det menneske, man elsker.

Poul var unik, og han vil blive savnet. Æret være hans minde.

*Karen Stæhr, sektorformand*

# FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓

**SPAR**  
ELLER FÅ ET  
GAVEKORT  
PÅ 200 KR.



Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer  
Ring **44393953** · [pensam.dk/foafordele](https://pensam.dk/foafordele)

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

**PenSam**

**FOA**



## Tee Jays jakker

Smarte modeller med perfekt pasform i super kvalitet!

Vatterede kabeljakker til helårsbrug  
Let figursyet pasform i smart design.  
Isoleret med håndfyldt polyester, der  
føles som dun.



**Model 98638**  
Lang dame jakke  
Figursyet  
Str. S - XXL  
**kr. 649,-**



**Model 95631**  
Dame jakke, figursyet  
Str. S - 3XL  
Fås også til herrer -  
model 95630  
**kr. 499,-**



**Model 95635**  
Dame jakke m/hætte, figursyet  
Str. S - 3XL  
Fås også til herrer - model 95634  
**kr. 549,-**



**Model 95633**  
Dame vest  
Let figursyet. Str. S - 3XL  
Fås også til herrer - model 95632  
**kr. 449,-**

Se flere  
nyheder og hele  
kollektionen på  
**praxiswear.dk**