

Fagbladet **FOA**

5

RÅD NÅR DU VIL LÅNE PENGE

Find det bedste tilbud
SIDE 41

fokus:

MOBBET PÅ JOBBET

Hver femte ramt det seneste år
SIDE 8-11

LANG VEJ TIL FØRTIDSPENSION

Rita fik hjælp af FOA
SIDE 30

LIVSKVALITET - TIL DET SIDSTE

Hospice-metoder i ældreplejen
SIDE 22-27

Nye roller til tillidsmand
Jens Anker Clausen

TRIVSELS- AGENTEN

Arbejdsmiljøet fylder
mere og mere

SIDE 34

44.000 mobbe-ofre

22 procent har været udsat for mobning inden for det seneste år. Det fremgår af en ny undersøgelse fra FOAs medlemspanel. Det svarer rundt regnet til 44.000 FOA-medlemmer.

Her taler vi om mere end værksteds-humor og practical jokes. Her taler vi om grove beskyldninger, rygtespredning, latterliggørelse, ignorering og overflødiggørelse. Mange mod én. Og ofte med en leder, der fører an. Sosu-hjælper og mobbeoffer Nina Rasmussen fortæller i fagbladet, hvordan hendes jobmareridt begyndte med faglig uenighed og endte med følelsen af at være frosset ude og manglende selvværd.

Af vores tema et andet sted i bladet fremgår det, at netop mobning, chikane og dårlig trivsel i dag er den hyppigste årsag til, at FOA-medlemmerne opsøger deres tillidsrepræsentant.

Mobning bør altid tages alvorligt. Mobning er et symptom på et sygt og presset arbejdsmiljø.

For de ramte kan konsekvensen blive psykisk sammenbrud og langvarig sygdom.

Men mobning kan stoppes. Det er Nina Rasmussen – og et vellykket anti-mobningsprojekt – heldigvis et godt eksempel på. ★

Gitte Hejberg



Nina blev mobbet

Hvert femte FOA-medlem er blevet mobbet. Nina har prøvet det.

Side 8



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

Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20

DANMARKS-

MESTER

I SOSU

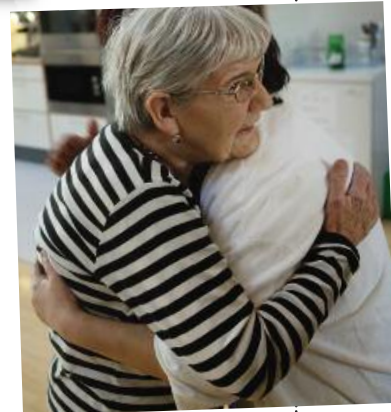
Fem hold dystede mod hinanden i omsorg og pleje ved det første DM i sosu.

Side 16

Tæt på forbrugs-lån

Tjek priserne.

Side 40



Palliativ pleje vinder frem

138 millioner kroner til palliativ indsats i kommuner og regioner.

TEMA side 22

tema
tillidsfolk

Hverdagens problemknuser

Knas i det psykiske arbejdsmiljø fylder stadig mere i tillidsfolkernes arbejde.

Side 34-39

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Dine penge	40
Mad med Klinken	45
Quizen	50

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

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

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

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

Stine Enslev Mørkeberg
journalistpraktikant
stem@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

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

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

nyt

1.139

fuldtidsstillinger er skåret væk blandt sosu-personalet på sygehusene inden for det sidste år.



Vi skal blive ved med at diskutere ligeløn, men jeg kan ikke love jer en lønfremgang, som der ikke er økonomisk baggrund for.

HELLE THORNING-SCHMIDT, FORMAND FOR SOCIALDEMOKRATERNE, TIL MØDE MED FOAs HOVEDBESTYRELSE

Minister afviser diskrimination

Det er dobbelt så svært for kvinder som for mænd at få anerkendt en sygdom som arbejdsskade. Men det skyldes, at mænd og kvinder arbejder i forskellige brancher, forklarer beskæftigelsesminister Inger Støjberg i en redegørelse til Folketingets Arbejdsmarkedsudvalg.

FOA fejrer 8. marts

FOA markerer Kvindernes internationale kampdag 2011 med et stort arrangement i forbundshuset. Temaet og budskabet den 8. marts bliver 'Ligeværd og ligeløn'. Lige værd skal give lige løn, mener FOA. Programmet byder på både politisk debat og forskellige underholdende indslag. Interesserede FOA-medlemmer kan indfinde sig klokken 17 på Staunings Plads 1-3 i København eller tilslutte sig demonstrationen, der starter fra FOA-SOSU, Godthåbsvej 15, Frederiksberg klokken 16.



under temaet ligeløn på foa.dk

FOAs medlemmer var på gaden, da **Kvindernes internationale kampdag** i 2010 blev fejret for 100. gang.



Hvad nu hvis real-lønnen falder?

Økonomien strammer til og har sat sit præg på overenskomstforhandlingerne. Vi har spurgt fire FOA-medlemmer om, hvad udsigten til reallønsfald betyder for arbejdsglæden?



Mette Madum, 54, sosu-hjælper i Skive

Gode arbejdsforhold

Jeg tror, at folk i første omgang bliver sure. Men arbejdsglæden afhænger på længere sigt mere af gode arbejdsforhold. At vi kan nå vores arbejde, har det godt med hinanden og har en god leder, er vigtigere end lønnen.



Vibeke Nolde Nielsen, 47, dagplejer i Middelfart

Lønnen betyder ikke så meget

Jeg oplever ikke, at lønnen betyder så meget. Det er arbejdets indhold og arbejdsforholdene, der er afgørende. Hos os er vi optaget af velfærdsaftaler, der f.eks. giver de ældre seniordage.



Anja Rosenlund, 49, ældrekonulent i Odense

Lavtlønnede i forvejen

Lønnen betyder en del for jobtilfredsheden, for den handler om anerkendelse. Og vi synes, at vi i forvejen er lavtlønnede.



Alex Svendsen, 52, teknisk serviceleder i Roskilde

Ikke det vigtigste

Hvis man har en fornuftig løn, så tror jeg ikke, man tænker så meget over et mindre reallønsfald. Hvis man er lavtlønnet, er det nok anderledes. Lønnen er ikke det vigtigste i mit arbejde.

Lønnen stiger ikke i år

De ansatte i kommunerne kan se frem til **små tre procents** stigning i lønnen over de næste to år. Men der kommer først nye tal på lønsedlen i 2012.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Lørdag den 19.

februar. FOA-formand Dennis Kristensen giver hånden til Sine Sunesen, løndirektør i KL. Til venstre er kommunernes chefforhandler, borgmester Michael Ziegler, på vej hjem.

Først i 2012 er der udsigt til lønforhøjelser for de FOA-medlemmer, der arbejder i kommunerne. Det blev resultatet, da de kommunalt ansattes forhandlingsorganisation, KTO, og Kommunernes Landsforening (KL) i slutningen af februar gav hinanden håndslag på en ny overenskomst.

Aftalen udløser 2,65 procent i generelle lønstigninger i løbet af de to år, som den nye overenskomst omfatter. Hertil kommer 0,3 procent, som forhandles mellem de enkelte forbund og KL.

2011 bliver set med lønstignings-øjne et rent nul-år. Og da økonomerne samtidig forventer, at priserne på almindelige forbrugsvarer stiger omkring to procent, udhules værdien af lønnen.

“Vi erkender blankt, at vi ikke kan sikre reallønnen i 2011, men det kan vi efter alt at dømme i 2012,” vurderer FOAs formand, **Dennis Kristensen**, der kalder aftalen for et maget krisetids-forlig.

Kølige kommuner

FOA-formandens mangel på begejstring skyldes også, at kommunerne har taget køligt imod en række af FOAs krav. FOA har blandt andet ønsket flest penge til de lavest lønnede, et ligeløns-projekt og tryghedsordninger for ansatte, der bliver fyret. Men kravene er kun imødekommet i meget beskedent omfang. Forliget afsætter dog en pulje penge, som skal hjælpe fyrede med at finde nyt job.

“Det skal ikke gøres vanskeligere at afskedige medarbejdere, end det er i dag. Men vi vil gerne hjælpe dem, der bliver afskediget, videre til det næste job,” siger kommunernes chefforhandler, borgmester **Michael Ziegler**. ★

fida@foa.dk



Det bedste, man kan sige om forliget, er næsten, at der kom et forlig

DENNIS KRISTENSEN, FORMAND FOR FOA

Lønnen op i 2012

1. januar 2012 sættes lønnen op med

1,81 procent.

1. oktober 2012 stiger den med yderligere

0,84 procent.

Nu skal du stemme

FOAs medlemmer afgør, om de nye overenskomster kan godkendes. Alle erhvervsaktive kan stemme. Urafstemningsmaterialet bliver sendt ud i starten af marts. Hvis du ikke får det, skal du kontakte din lokale afdeling. Se også

foa.dk/urafstemning



om OK-forligene på **foa.dk/ok-2011**

Bonus til de raske

Lad os prøve, om **fraværet** falder, hvis vi får bonus, når vi ikke har sygedage, foreslog medarbejdere i ældreplejen i Billund. Nu er forsøget i gang.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Niels Åge Skovbo



I ældreplejen i Billund går de nye veje for at få sygefraværet ned. Foreløbig som et forsøg, hvor to team prøver, om sygefraværet falder, hvis man får bonus for ikke at have haft fravær i 3, 6, og 12 måneder. Forslaget er kommet fra medarbejderne, og FOA Varde har med nogen betænkelighed sagt ja til forsøget.

På Billund Plejecenter er tillidsrepræsentant **Birgit Thomsen** med i en arbejdsgruppe om sygefravær, og det var dér, ideen blev født.

“Vi har motionsordning, frugt og alt sådan noget. Men vi syntes, der var brug for at prøve noget nyt, og så fik vi ledelsen til at give nogle penge til det,” siger Birgit Thomsen.

Folk skal føle sig værdsat

“Nu vil vi fokusere på det positive, og vi vil belønne dem, der ikke har sygedage. Folk skal føle sig værdsat. Selvfølgelig må folk være syge, så det er ikke for at dunke nogen i hovedet. Jeg ved ikke, om der er nogen, der bliver syge, hvis en dag er træls. Men måske kan udsigten til bonus hjælpe i sådan en situation,” siger Birgit Thomsen.

“Dette er kun én lille brik i vores indsats,” under-

streger ældreplejens leder, **Lisbeth Schmidt**. “Og det er medarbejdernes forslag. Så vi håber, det giver mere tilstedeværelse. Og kommer jeg af med nogle penge til det her, vil det glæde mig. Men er man syg, er man selvfølgelig det.”

Medlemmerne har ønsket det

Ruth Nykjær, formand for FOA Varde, er ikke begejstret for aftalen: “For når folk er syge, er de syge. Og jeg kan frygte, at nogen nu går på arbejde, selvom de egentlig er for syge til det.”

Alligevel har FOA Varde sagt ja til forsøget.

“Det var et medlemsønske, og det er frivilligt, om man vil være med. Det er vigtigt for mig, og derfor har vi sagt ja til at prøve det,” siger Ruth Nykjær.

“Vi har kæmpet for løn under sygdom, og jeg er ikke begejstret for ordninger, hvor man straffer dem, der er syge, og belønner dem, der er raske. Det er at springe over, hvor gærdet er lavest i stedet for at se på årsagerne til, at folk bliver syge, siger forbundsformand **Dennis Kristensen**. ★

brlu@foa.dk

Social- og sundhedsassistent Birgit Thomsen har været med til at lave **aftalen om en bonus**, når man ikke har fravær. Her er hun på besøg hos Anne Hansen, der får tjekket sit blodsukker.

7,1

procent var sygefraværet i ældreplejen i 2010. Det er et fald på 17 procent i forhold til 2009. I flere år har ældreplejen haft en række tiltag for at nedsætte fraværet, for eksempel netværk for sygemeldte kolleger, halvårige teamAPV og sundhedsambassadører.

Kilde: Lisbeth Schmidt, leder i Aktiv Pleje, Billund Kommune. Mail: lisc@billund.dk

Bonusordning i Billund

Sådan er aftalen:

- Intet fravær i 3 måneder giver ½ fridag på hverdage
- Intet fravær i 6 måneder giver en bonus på 1.500 kr.
- Intet fravær i 12 måneder giver en bonus på 4.000 kr.

Fravær er alt fravær både sygdom og barn syg. Bonusordningen afprøves i 2011.

Styrker også dine knogler

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

Overgangsalder uden hede- og svedeture

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

Det naturlige valg

Flere kvinder end tidligere vælger i dag at tage ansvar for deres egen sundhed. Det er også en af hovedårsagerne til, at mange vælger at bruge Menoflora i overgangsalderen. Menofloras virkning er 100 % naturlig og udelukkende baseret på planteekstrakter af Salvie, Sojabønner og Rødkløver, og så er det fremstillet under farmaceutisk kontrol i Danmark.

Menoflora stopper hede- og svedeture på 6 uger

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

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

...Stopper svedeture

**Prøv Menoflora i 45 dage for kun kr. 69,-
Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk**

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

Menoflora kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på **www.wellvita.dk**. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække. * Der tillægges kr. 39,00 i porto pr. forsendelse.

Dokumenteret **VIRKNING**

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

**PRØV
MENOFLORA
TIL HALV PRIS
69,-**



Mange af FOAs medlemmer udsættes for nedværdigende og **ubehagelig behandling** på jobbet, viser en ny undersøgelse.

Af Stine Mørkeberg

Hver femte bliver mobbet

Overfusninger. Bagtalelse. Kolleger og ledere, der gør nar af éns meninger.

FOAs medlemmer er i høj grad udsat for mobning på jobbet. Det viser en ny undersøgelse fra FOA.

22 procent siger, at de har været udsat for mobning på jobbet inden for det seneste år.

Til sammenligning viser de senest tilgængelige tal, at lidt over otte procent af danskerne bliver mobbet på jobbet.

Annie Høgh er lektor ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet og forsker i mobning. Hun vurderer, at nedskæringer i den offentlige sektor kan være en af forklaringerne på, at FOAs medlemmer er mere udsatte end andre.

“Nedskæringerne og de mange

forandringer kan skabe frustrationer og konflikter. Når der ikke er tid til at snakke om dem, kommer

de til at gå ud over kolleger og bliver til mobning,” siger hun.

Nedskæringer kan også skabe spidse albuer, forklarer Annie Høgh.

“Man begynder for eksempel at kritisere kollegaens arbejde for at få sit eget til at fremstå i et bedre lys.” ★

stem@foa.dk

10
råd om
mobning
side 11

 **Læs mere**

Undersøgelsen **Det siger FOAs medlemmer om mobning** er lavet af FOAs analyseafdeling. 1.800 medlemmer fra FOAs elektroniske medlemspanel har deltaget. Find den på foa.dk/mobning



Sosu-hjælper Nina Rasmussen nægter **at være offer**. Sammen med sine kolleger og ledere bekæmper hun den mobning, der for et år siden gjorde det svært at overskue arbejdet.

En strid om bleskift. Det blev starten på **en ulykkelig hverdag** for sosu-hjælper Nina Rasmussen. Takket være en vedholdende indsats er hendes arbejdsplads nu ved at få bugt med mobningen.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Nina er ikke forberedt på det møgfald, der venter hende efter nattevagten.

“Hvorfor har du ikke skiftet ble på hende?” råber kollegaen vredt og giver frit løb for en strøm af kritik. Ved siden af hende i gården står et par kolleger, tavse.

Mobningen begyndte som en faglig uenighed mellem social- og sundhedshjælper **Nina Rasmussen** og hendes kolleger i en plejeboligenhed under Lokalcenter Viby Rosenvang.



Mine kolleger kunne finde på at vende ryggen til, vrisse eller undgå at svare, når jeg spurgte om noget. Jeg havde fornemmelsen af, at jeg blev bagtalt og frosset ude af fællesskabet.

.....
NINA RASMUSSEN

Nu har vi sluttet fred

Nina Rasmussen arbejdede på det tidspunkt alene som nattevagt i et vikariat i plejeboligerne. Hun var af den faglige opfattelse, at det er bedst at undgå at afbryde borgerens søvn. Derfor undlod hun i nogle tilfælde at vække en ældre om natten for at skifte ble. Omvendt mente hendes kolleger i dagvagten, at bleen altid burde skiftes af hensyn til hygiejnen.

Uklar ledelse

Direkte overfusninger som den i gården, hørte til sjældenhederne. Mobningen var af en mere usynlig art.

“Mine kolleger kunne finde på at vende ryggen til, vrisse eller undgå at svare, når jeg spurgte om noget. Jeg havde fornemmelsen af, at jeg blev bagtalt og frosset ude af fællesskabet,” fortæller Nina Rasmussen.

Den daværende teamleder hjalp ikke med at skabe klarhed over, hvordan de ansatte skulle forholde sig til spørgsmålet om bleskift og søvn. I stedet samlede han kritikken fra kollegerne sammen.

“Han fortalte mig, at han havde svært ved at fastsætte mig på baggrund af kritikpunkterne. I stedet kunne han have spurgt ind til, hvordan jeg tilså borgerne. Så kunne vi have lavet nogle klare aftaler,” siger Nina Rasmussen.

Nina skiftede afdeling, men oplevede ind i mellem stadig ubehagelige episoder. Mobningen blev til en ond spiral.

“Der skulle mindre og mindre til, før jeg røg op i det røde felt eller trak mig ind i mig selv. Det gjorde forholdet til kollegerne endnu sværere,” siger Nina Rasmussen.

Kursus vendte udviklingen

Siden har arbejdspladsen deltaget i et projekt i Århus Kommune, der hjælper arbejdspladser og mobningsramte til at forebygge og håndtere mobning. Nina, lederne på stedet og tillidsrepræsentanten har deltaget i længere kursusforløb. Og på arbejdspladsen har der været afholdt workshops, hvor de ansatte har fået viden om mobning og arbejdet med at forbedre den interne kommunikation. Det har vendt udviklingen.

“Jeg er gået fra at tænke, at jeg ikke kunne magte arbejdet, til, at det kan jeg,” siger Nina Rasmussen.

Hun er ikke i tvivl om, at det kun er lykkedes, fordi der har været løbende opfølgning, og viljen har været der til at gøre noget ved problemet. ★

stem@foa.dk →

procent af de FOA-medlemmer, der er blevet mobbet, siger, at deres leder har medvirket til det.

Lederen mobber

At bekæmpe mobning kræver klar og fair ledelse. Men ofte er lederen selv med til at mobbe.

Af Stine Mørkeberg



Sådan gjorde Ninas arbejdsplads

Arbejdspladsen deltog i projektet **Rehabilitering af mobningsramte** sammen med fem andre lokalcentre i Århus.

- Afdelingens teamledere, lederen for plejen og tillidsrepræsentanten var på kursus i at forebygge og håndtere mobning.
- Nina deltog i længere kursusforløb og fik redskaber til at komme videre i arbejdslivet efter mobningen.
- Afholdt temæftermiddage ude på arbejdspladsen.

Hvad gør du, hvis du bliver mobbet på jobbet? Gå til din leder, vil et oplagt råd være. Men mange ansatte står i et særligt dilemma: Det er nemlig lederen, der mobber.

Det viser en ny undersøgelse fra FOAs analyseafdeling. I den siger 40 procent af dem, der bliver mobbet, at en leder står bag eller medvirker til mobningen.

“Vores leder ynder at skælde ud eller nedvurdere os i andres påhør,” uddyber en af deltagerne i undersøgelsen. En anden skriver:

“Jeg har en kvindelig teamleder, som mobber bag min ryg og for eksempel kalder tredje-

person ‘idiot’. Hun misbruger sin stillingsmagt, danner klikker og får andre kolleger til at holde øje, når hun selv har fri.”

Nogle af deltagerne uddyber også, hvem der er særligt udsat for lederens mobning. De nævner blandt andet ansatte, der har modet til at sige deres mening, stiller krav til lederen, eller tjener mere end den nærmeste leder.

Mobning fra lederen er særligt problematisk, fordi en leder kan tage magtfulde midler i brug. Det forklarer **Annie Høgh**, der er lektor ved Københavns Universitet og forsker i mobning:

“Lederen mobber for eksempel ved at fratage



Det er som om ledelsen altid skal have en at hakke på. Når vedkommende så stopper og forlader arbejdspladsen, så finder de et nyt offer.

.....
DELTA GER I UNDERSØGELSEN
DET SIGER FOAs MEDLEMMER
OM MOBNING, FOA, MARTS
2011.

den ansatte spændende arbejdsopgaver og give mere trivielle opgaver, eller ved at pålægge den ansatte arbejde ud over rimelighedens grænser. Lederen kan også fyre den ansatte.”

Lederen spiller altid en rolle, også når det er kollegaerne, der mobber. Det fortæller mobningskonsulent **Inger Lise Eriksen-Jensen**, der har hjulpet mange offentlige arbejdspladser med at forebygge mobning.

“Mobning skal bekæmpes med klar og fair ledelse. Uklarhed om opgaverne kan derimod give anledning til konflikter mellem kollegerne, som bliver til mobning,” siger hun. ★

stem@foa.dk



Så meget mobber vi

4,5% af FOAs medlemmer bliver mobbet dagligt eller ugentligt. **17,5%** bliver mobbet månedligt eller af og til.

Kilde: Undersøgelsen **Det siger FOAs medlemmer om mobning**, FOA, marts 2011

Arbejdspladser bryder mobbe-aftale

Alle arbejdspladser skal have en mobbepolitik eller retningslinjer mod mobning.

Det siger Trivselsaftalen, der blev indgået mellem KTO (herunder FOA) og arbejdsgiverne ved de forrige overenskomstforhandlinger.

Fristen hed 1. april 2010, men mere end hver fjerde arbejdsplads havde i efteråret stadig ikke lavet retningslinjer mod mobning. Og mindst hver syvende var slet ikke

gået i gang med arbejdet. Det viser en evaluering foretaget af analysefirmaet Epinion.

“Det er uforståeligt og bekymrende, at så mange ikke har lavet retningslinjer, for mobning er ekstremt skadeligt for ofrene,” siger **Inger Bolwinkel**, der er forbundssekretær i FOA og ansvarlig for arbejdsmiljøområdet.

Hun mener, at FOAs afdelinger rundt om i landet er de rette til at følge op på problemet.

“Når FOA alligevel er ude til løntjek og arbejdspladsbesøg, er det oplagt også at tjekke op på, om man har en mobbepolitik og ellers hjælpe arbejdspladserne i gang,” siger hun og tilføjer:

“Men en mobbepolitik gør det ikke alene. Det er også værd at tjekke op på, om den er kendt blandt de ansatte og virker.” ★

stem@foa.dk



"Nogle gange har jeg haft brug for at **sige noget grimt** og få luft," siger sosu-hjælper Gitte Kejser (tv.). Hun har været med til at mobbe Nina Rasmussen (th.) uden at vide det. I dag har de to kolleger tillid til hinanden.

Hvad mener du?

Har du været med til at mobbe på din arbejdsplads?

Gå ind på foa.dk/fagbladet og deltag i afstemningen

Mændene står for skud

FOAs mænd er mere udsat for mobning end deres kvindelige kolleger. Så mange er blevet mobbet inden for det seneste år:



Mænd:
27,6%*



Kvinder:
21,5%

Nogle former for mobning ser ud til at gå mere ud over mændene end andre. For eksempel oplever de mandlige deltagere i en FOA-undersøgelse oftere end kvinderne at blive gjort nar ad og at blive bagtalt og ignoreret.

Kilde: Undersøgelsen **Det siger FOAs medlemmer om mobning**, FOA, marts 2011.

* Der deltog kun 170 mænd i undersøgelsen, og derfor er der en lille statistisk usikkerhed.

Hotline

Arbejdstilsynet har en hotline, hvor du kan søge rådgivning, hvis du har været udsat for mobning på jobbet. Nummeret er **70 12 12 88**



Læs mere

- voksenmobning.dk
- stopmobning.dk
- foa.dk/mobning

10 gode råd

Kom mobningen til livs – sådan!

Til dig, der bliver mobbet:

- Søg støtte og opbakning hos nogen på arbejdspladsen – din tillidsrepræsentant, sikkerhedsrepræsentant, din leder eller kolleger.
- Sig fra over for mobberen med det samme uden at blive aggressiv.
- Udspringer mobningen af en faglig uenighed, så forklar din leder behovet for en løsning.
- Bliv ved med at se venner og dyrke fritidsinteresser.
- Søg læge, hvis du begynder at få det fysisk eller psykisk dårligt.

Til dig, der kan finde på at mobbe eller er vidne til det:

- Lyt til kolleger, der prøver at komme i kontakt med dig.
- Tag det alvorligt, hvis en kollega føler sig dårligt behandlet af dig, også selvom det ikke var din hensigt.
- Sørg for god oplæring af nye kolleger.
- Lær dine kollegers ressourcer og stærke sider at kende.
- Vær særligt opmærksom på mobning, når der sker større ændringer på arbejdspladsen.

groft sagt

En tand for sent

Post Danmark skal nu bringe maden ud til de ældre borgere i København. De første meldinger om forsinket post er løbet ind.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Plejhjemsleder **Thyra Frank** er sat i spidsen for den nye Ældrekommission.

Ældreplejens mediedarling sidder nu for bordenden i regeringens Ældrekommission. Man kan undre sig over, at samme regering, som har indført en lavine af bureaukrati, nu har valgt Thyra Frank til den post. Hun er blevet kendt for at drive plejehjem efter det motto, at nogle regler er så tåbelige, at man må undlade at bruge dem, fordi

de forhindrer folk i at leve deres liv. Det har hun lært af bønderne, siger hun. At holde reglerne – så vidt muligt.

Måske får Thyra Frank selv mulighed for at påvirke love og regler, for i februar sprang hun ud som folketingskandidat for Liberal Alliance. Det parti, der vil af med 40.000 offentligt ansatte. "Det er ikke dem på gulvet, der skal spares væk," sagde Thyra Frank, da Jyllands-Posten spurgte.

Mere end nogen anden er Thyra Frank personifikationen af mange positive forandringer på danske plejehjem i de seneste 20

år. Hun er kendt for, at beboerne får rødvin til maden, kommer på ferie og får mulighed for at være lige så forskellige den dag, de dør, som den dag, de blev født.

En gave til vores fag. Sådan beskriver en social- og sundheds-hjælper på Lotte sin leder. Medarbejderne er stolte af hende og tror, Thyra kan gøre en forskel både i Ældrekommissionen og i Folketinget. Som leder giver hun medarbejderne frihed til at handle, træffe beslutninger og bruge faglige kompetencer. Måske kan Thyra tæmme regeltyranniet? ★



Scampix

Thyra Frank er født i Skørping i Nordjylland. Som ung tog hun til København og fik arbejde i køkkenet på et plejehjem. Derefter uddannede hun sig til sygeplejerske. I 1988 fik hun jobbet som forstander på Lotte.

din personlige SUNDHEDS- hotline

MedHelp kort fortalt

Når du er syg, er det rart gennem en fortrolig samtale at få omsorg, nærvær og sundhedsfaglig dialog. Det får du, hvis der er MedHelp på din arbejdsplads, idet du ringer direkte til en af MedHelps sygeplejersker ved sygemelding.

Hvad siger brugerne af MedHelp?

I dag har mange kolleger stor gavn og glæde af MedHelps omsorgsfulde hotline. Vi er stolte af høj brugertilfredshed og udtalelser som:

Det er betryggende, at der sidder en sygeplejerske, som også ved, hvad hun snakker om

Jeg blev mødt meget personligt, og jeg er blevet mødt meget hjælpsomt

– "For mig personligt er det fantastisk at have MedHelp

Prøv os og dan din egen mening

Vi har valgt at åbne en linje til FOA-medlemmer i marts måned og byder din henvendelse velkommen, så du kan hilse på vores sygeplejersker og høre mere om, hvordan vi kan hjælpe.
Ring på 8882 1991.

www.medhelp.dk

Hvordan får jeg sådan én?

Vi leverer allerede vores service til mange medarbejdere organiseret under FOA. Vi hjælper virksomheder, institutioner og deres medarbejdere med sygemeldinger og sundhedsfaglig rådgivning. Det giver færre sygedage og bedre arbejdsmiljø.

Se mere på www.medhelp.dk og tal med din daglige leder om at få MedHelp på din arbejdsplads.



 **MedHelp**

årsag • indsats • effekt

Et magert forlig

Efter en maraton-forhandling 18.-19. februar blev der indgået forlig med kommunerne og vores forhandlingssamarbejde KTO om de generelle krav ved dette års overenskomstforhandling. Som forventet blev det et magert forlig i forhold til lønstigninger.

Lønnen forhøjes ikke i 2011. I det år afbetaler vi i stedet 'gælden' til arbejdsgiverne. I 2012 stiger lønnen til alle med 2,65 procent. Det er lidt højere end forventet, men det ændrer ikke ved, at der grundlæggende er tale om et 'krise-forlig'. Desværre er det ikke kun i forhold til lønnen, at forliget er magert. Det gælder også de krav, som ikke handler

om, hvad der kommer til at stå på lønsedlen.

[kort sagt]

Resultatet af overenskomstforhandlingerne med KL blev magert - både hvad angår lønnen og de øvrige krav - f.eks. kravet om en tryghedspakke.

Læs mere

side 5



Det er lidt højere end forventet, men det ændrer ikke ved, at der grundlæggende er tale om et 'krise-forlig'.

Personligt er jeg stærkt skuffet over, at kommunalpolitikere ikke føler et større ansvar for de medarbejdere, der vil blive afskediget i de kommende års smalhals i den offentlige sektor. Vi kom ikke igennem med en ordentlig tryghedspakke, hvor arbejdsgiverne kunne have taget ansvar for en anstændig

behandling af afskedigede. Det, kommunerne ville, var i mine øjne så ringe, at jeg ikke ville være bekendt at lægge en gang varm luft fra kommunernes side frem til urafstemningen blandt FOAs medlemmer.

Og ikke alene ville kommunerne ikke udvise ansvar for deres ansatte i forhold til afskedigelser. De ville heller ikke være med til at gøre noget for at forhindre dannelsen af job-ghettoer for ansatte med løntilskud, som i dag inden for dele af 3Fs og FOAs områder udgør helt op mod 50 procent af de ansatte.

Der er god grund til at sige til hvert enkelt kommunalbestyrelsesmedlem: "Du skulle skamme dig". Det er arbejdsgiverholdninger fra et århundrede siden, som kommunalbestyrelserne har udstyret deres forhandlere med, når det gælder tryghed for de ansatte. Når du læser dette, har de afsluttende forhandlinger med regionerne været gennemført. Derefter er det FOAs medlemmer, som skal tage stilling.★



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

FOA.dk

Sandt eller falsk?

24. januar

I DR1 Pengemagasinet den 12. januar sagde Dennis Kristensen, at der nu bliver åbnet op for, at medlemmerne kan lade deres alderspension administrere af en privat formueforvaltning. I fagbladets januar-nummer står der: "... et forslag om større valgfrihed i forvaltningen af pensionsformuen blev stemt ned." (fra Hovedbestyrelsesmødet den 15. dec. 2010). Hvad skal vi tro på?

Minna Nielsen

FOA.dk

Hvis vi er mange nok

27. januar

Hvordan kan vi få ændret vores tvungne medlemskab i PenSam? Jeg ved ikke, hvor jeg skal begynde. Men hvis vi nu er mange nok, så må der jo blive lyttet til os. Hvem stemmer for et friere valg af pensionsopsparing til alle, som er ansat efter en FOA-overenskomst?

Marlene Sandra Mogensen, sosu-hjælper

FOA.dk

Afskaf efterlønnen

2. februar

Efterlønnen skal afskaffes, de mennesker, der kan arbejde, skal arbejde, så vi alle kan nyde godt af at gå på pension, som vores nuværende regler er.



Hvis alle deltidsansatte – og det er mange – bliver tilbudt fuldtid, så batter det noget.

HELLE BAGH JENSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

De, som ikke kan arbejde længere, som er nedslidte, de skal ikke arbejde. De skal på 'efterløn' i dens nuværende form. Jeg kan ikke forstå de mennesker, som mener, de har ret til efterlønnen. Hvad med den generation, jeg tilhører, har vi ikke ret til at gå på pension som 65-67-årige alle sammen? Hvorfor skal den være forbeholdt den ældre generation nu, hvis vi ikke kan regne med at have samme goder senere, når det hele er blevet 'sløset' væk?
Daniel Hansen, special-pædagog

FOA.dk
Tilbyd alle fuldtid
4. februar

Vi skal bibeholde efterlønnen. FOAs faggrupper er meget udsatte for nedslidning og dermed også dem, der bliver ramt hårdt, hvis efterlønnen skal væk. Nej til det. Det er ikke FOA, der siger, vi

skal arbejde 12 minutter længere – det er S og SF. Hvordan kan man arbejde 12 minutter længere uden at få løn for det? Hvis alle deltidsansatte – og det er mange – bliver tilbudt fuldtid, så batter det noget.

Helle Bagh Jensen

Sendt til redaktionen
FOA kun for venstrefløjen
11. februar

Venstrefløjen og fagforeningen har i 2010 spenderet 99.573.599 kroner på annoncer bl.a. mod Dansk Folkeparti, som jeg støtter ved næste valg. Hvem betaler? Det gør medlemmerne. Hvor er jeg træt af, at mine kontingentpenge bliver brugt på denne måde. Jeg ønsker, mit kontingent bliver brugt fagligt og sagligt. Officielt er det jo sådan, at FOA ikke støtter politiske partier, men indirekte støtter de gen-



nem LO, og ved at lægge kursusjendomme til rådighed for bl.a. Socialdemokratiet og andre kreative tiltag.

M. Rugaard, sygehjælper

FOA.dk
Hvad vil regionerne med os?
14. februar

På min arbejdsplads, Odense Universitetshospital, forlyder det blandt nogle sygeplejeledelser, at man ønsker og regner med at erstatte samtlige assistenter med sygeplejersker. Det er jo ikke kun på OUH, det sker, så jeg er bange for, I risikerer at blive taget på sengen. Jeg mener, vi som ansatte har gjort, hvad vi kan, tydeliggjort vores faglighed, talt højt og lavt, men lige lidt hjælper det. Jeg synes faktisk, I skylder os at få regionerne til at melde ud, hvad de vil med os. Ønsker de at beholde os, så må de få lukket munden på disse sygeplejeledelser. Hvis ikke, har vi da krav på at vide, hvad der så skal ske med os!

Hanne Hansen



Problemknuseren

Det er gennem tillidsfolkene, de fleste medlemmer møder deres fagforening. De er medlemmernes problemknusere, når der er koks i løn og arbejdsfold. Men trivslen på arbejdspladsen fylder mere og mere i tillidsfolkenes arbejde, fortæller en ny rapport. Læs temaet i dette nummer og skriv gerne og fortæl, om du også har haft gavn af din tillidsrepræsentant – eller måske ikke?



Skriv din mening på www.foa.dk/fagbladsdebat



procent synes ikke, det er rimeligt, at lægekonsulenter får lov til at spille så stor en rolle ved tildeling af førtidspension. Det viser en afstemning på www.foa.dk/fagblad.

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på www.foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på foa.dk.



Kamp



4



5



til strengen

[kort]

To sosu-elever fra hver region stillede op, da erhvervsuddannelserne for første gang afholdt et fælles danmarksmesterskab, DM i Skills. Hen over tre dage skulle eleverne vise deres færdigheder på hospital, i hjemmeplejen og desuden demonstrere både teoretiske og praktiske færdigheder.



skillsdenmark.dk

De første danmarksmestre i sosu blev fundet ved DM i Skills. Fem hold dystede mod hinanden i omsorg og pleje – og om at få teori og praksis til at gå op i en højere enhed. Konkurrencen blev afholdt i Odense Congress Center.

Af Maj Dahl-Rasmusen ★ foto: Jørgen True

1 Tilløbsstykke. Udstyret med mikrofoner på et podie viste sosu-eleverne deres færdigheder, så alle kunne se og høre dem. Her er de på en opgave i hjemmepleje. Konkurrencen i sosu-faget blev et tilløbsstykke med masser af tilskuere.



2 Skuespil. Patienterne blev spillet af skuespillere, som var grundigt instrueret i deres rolle. De var ikke altid helt lette at stille tilfredse ...

3 Håndtering. Patienten skal liftes, så sejlet til liften skal ind under patienten. Det er Bettina Kikkenborg (tv.) og Sine Mette Larsen fra SOSU Næstved, der er i aktion.

4 Tik tak. Alle opgaverne foregik på tid.

5 Prøvelse. Hvordan får man en astma-patient til at droppe smøgerne, når hun ikke mener, at rygningen har noget med hendes astma at gøre?





Deltagere i DM i sosu

SOSU C

Christina Vestergård Delf, Jeanette Bønke

SOSU Næstved

Bettina Kikkenborg, Sine Mette Larsen

Social- og Sundhedsskolen, Fredericia-Horsens

Louise Sørensen, Ida Ajken Jensen

Social- og Sundhedsskolen i Herning

Marianne P. Kristensen, Anne Andsbjerg Nielsen

Randers Social- og Sundhedsskole

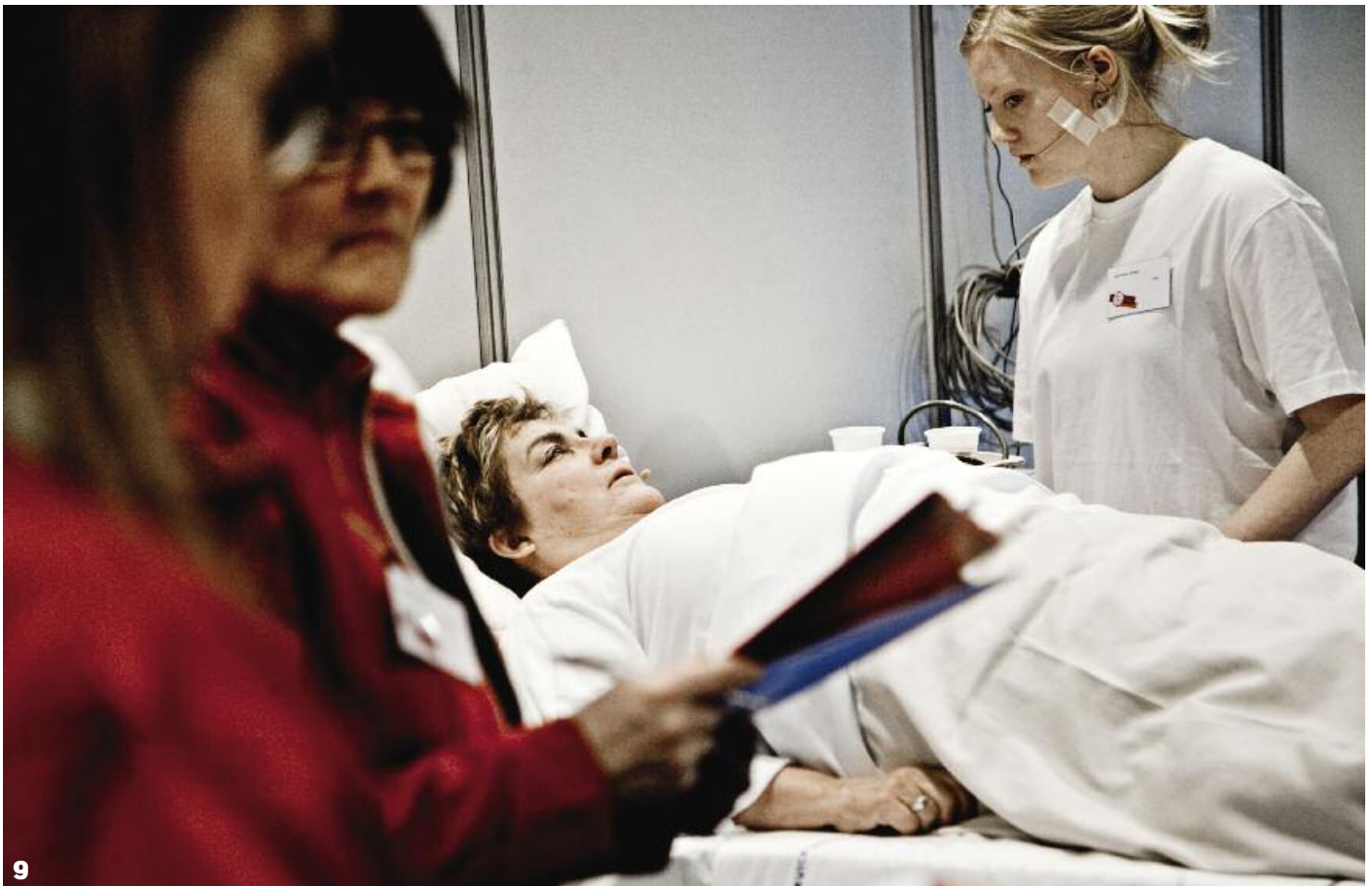
Heidi N. Svenningsen, Trine B. Keller

6 Point. Tre dommere skulle tage stilling til, hvor godt eleverne udførte de forskellige opgaver og give dem point. Blandt andet blev de vurderet på deres kommunikation med hinanden og med patienter og borgere.

7 Sug! Sosu-elev Louise Sørensen forsøger tålmodigt at trænge igennem med sin instruktion, for patienten mener ikke, hun har råd til den dyre astma-medicin.

8 Vinderne. "Vi er blevet meget klogere. Og det har givet en masse selvtillid," siger Louise Sørensen (th.). Her er hun sammen med sin makker, Ida Ajken Jensen, to meget stolte og glade vindere fra Social- og Sundhedsskolen i Fredericia-Horsens.

9 Kommunikation. "Skal jeg det? Skal jeg ikke hjem?" lyder det fra patienten Birgit, da Ida Ajken Jensen fortæller hende, at hun skal til fysioterapeut lidt senere.



53-årige **Sven Preisel** blev uddannet plejer i 1984. Nu er han leder for 125 i produktionen og 20 fagmedarbejdere på Nørremarken i Viborg.



1984

2011



[cv]

Navn: Sven Preisel

Alder: 53

Job: Leder af Nørremarken, en produktionsvirksomhed for psykisk sårbare, i Viborg Kommune. Nørremarken forpagter kantinen på Viborg Gymnasium, leverer pedel- og grøn service til boligselskaber og har eget trykkeri, tekstilafdeling og montageafdeling.

Opgaver: Ledelse, økonomistyring m.m.

Grunduddannelse: Uddannet plejer på Psykiatrisk Hospital Risskov i 1984.

Efteruddannelse: Mellemlederuddannelse og merkonom i ledelse og samarbejde. Kurser i supervision og miljøterapi.

Sådan kommer du i gang:

Nogle af Svens nyere kurser har været arrangeret af Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri. www.socialpsykiatri.dk

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen: brlu@foa.dk



Jeg kan gøre en forskel

“Jeg er ikke gået målrettet efter en lederstilling. Det har mere været sådan, at det ene job førte mig videre til det næste. Jeg skiftede job sidste sommer, fordi jeg savnede nærhed til virkeligheden og dybere relationer. I mit forrige job var jeg projektleder i psykiatriens uddannelsesafdeling på Risskov. Her på Nørremarken er jeg i tæt samspil med de mennesker, det drejer sig om. Jeg vil gerne være med til at præge udviklingen for psykisk syge og deres tilknytning til arbejdsmarkedet. Det betyder meget, at de oplever, de ‘er noget’, fordi de har et arbejde. I det her job kan jeg være med til at sætte dagsordenen og gøre en forskel for de psykisk sårbare.

Lige nu er vi i en virkelighed med store kommunale besparelser, og for os på Nørremarken kræver det omstruktureringer, for vi skal yde mere for de samme penge og med det samme personale. Men mit mål er at fastholde medarbejderstaben og få dem til at få ejerskab af de forandringer, der er nødvendige. Det er udfordringen for mig nu, og jeg ser det som en succes, hvis det lykkes.★

brlu@foa.dk

Stærkere faglighed i palliativ pleje

Sundhedsvæsenet er under store forandringer. Og vi mærker det særligt på hele det kommunale pleje-område, hvor patienterne som følge af accelererede patientforløb kommer tidligere og sygere hjem end nogensinde før, hvilket stiller flere faglige udfordringer til os.

En af de udfordringer er den palliative pleje, som handler om at fremme livskvaliteten hos patienter og pårørende, som står over for de problemer, der er forbundet med livstruende sygdom. I den forbindelse er der kommet et stort fokus på FOAs sundheds- og plejefaglige grupper. I FOA har vi tidligere gennemført en medlemspulsundersøgelse om erfaringer med palliativt arbejde. Her fortalte I os, at I gerne ville have endnu mere viden om palliation for at få en endnu stærkere faglighed i den palliative omsorg og pleje.

[sagen kort]
De accelererede patientforløb giver nye udfordringer til den palliative pleje i kommunerne.

“Vi har masser af faglige kvalifikationer at sætte i spil til denne opgave. Og vi har mulighed for at få endnu flere kompetencer.

” Det store fokus på de kvalifikationer, som FOAs grupper har inden for palliation både på sygehuse, hjemmeplejen og hjemmesygeplejen, har betydet, at jeg er blevet inviteret til at være en del af DMCG-Pals bestyrelse. DMCG-Pal står for Dansk Multidisciplinær Cancer Gruppe for Palliativ indsats. Jeg er meget spændt på dette arbejde. ★

Jeg kan huske et citat fra undersøgelsen, som egentlig rummede alle jeres budskaber: “For det første ønsker jeg at få den fornødne tid til at sætte mig ind i samt at udføre plejen og omsorgen. For det andet ønsker jeg at få muligheden for at følge relevante kurser.”

Vi har masser af faglige kvalifikationer at sætte i spil til denne opgave. Og vi har mulighed for at få endnu flere kompetencer – både gennem uddannelser og kurser.



K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

27

gange har medlemmer klaget til **FOAs Klageinstans** i 2010, og i ni af sagerne har medlemmerne fået helt eller delvist medhold.

Læs mere

på foa.dk/klageinstans

Fredagsnyt

Få FOAs nyhedsbrev i mailboksen hver fredag. Tilmeld dig på foa.dk/nyhedsbrev



Kulturfonden deler ud

FOAs kulturfond modtager frem til 1. maj ansøgninger fra medlemmer, der gør noget for kunsten.

Læs mere side 49

Seniorøkonomi



LO og Pensionisternes Samvirke har udgivet en ny udgave af håndbogen

Pensionist eller efterlønsmodtager.

Her er gode råd om de økonomiske spørgsmål, der presser sig på, når pensionsalderen nærmer sig.

Bestil det

www.losenior.dk
Klik på Bestil materiale.
Pris: 10 kroner

“

At blive gammel er som at blive beskyldt for en forbrydelse, man aldrig har begået.

ANTHONY POWELL, ENGELSK FORFATTER

Nyt om kronisk syge

Sundhedsstyrelsen udgiver nu et nyhedsbrev om indsatsen til kronisk syge. Nyhedsbrevet udkommer fire gange årligt.

Tilmeld dig

på www.sst.dk - skriv **nyhedsbrev kronisk** i søgefeltet

Tvangsmedicinering af demente

Lægeforeningen har inviteret FOA med i en arbejdsgruppe, hvor også Alzheimerforeningen, Ældresagen og LEV deltager. Gruppen vil undersøge, om der er behov for ændring af Sundhedsloven i forhold til tvang/magtanvendelse ved medicingivning til personer med demens.



Puder letter på trykket

I Akutpleje-enheden på Vigerslevhus i Valby har plejepersonalet været med til at udvikle engangspuder til lejring. Puderne er bygget op af aflange luftkamre i flere modeller. Sygehjælper **Jane Hansen** er begejstret for puderne og forventer, at de kommer til at bruge dem meget fremover, både til lejring og ved sårskift på hæle og knyster.



Læs mere

www.trialet.geniesite.net

Sosu-forlig med regionerne

Sosu-personale ansat i regionerne får en årlig lønstigning på cirka 870 kroner. Lønstigningen er i kroner og ikke i procenter, så alle får det samme.

Ud over denne lønstigning til sosu-faggrupperne kommer de generelle lønstigninger, som ikke var forhandlet færdigt ved redaktionens slutning.

Pension af tillæg

FOA og kommunerne er blevet enige om, at sosu-personale får pensionsindbetaling på 2 procent af aften- og nattillæg. Delforliget giver også lidt flere penge til frit valg mellem løn og pension.



side 5 og
foa.dk/ok-2010

Glade medarbejdere bliver på jobbet



Arkivfoto: Jørgen Triue



Læs mere

www.arbejdsmiljo-forskning.dk

Godt psykisk arbejdsmiljø, hvor medarbejderne er engagerede og oplever mening med arbejdet, nedsetter lysten til jobskifte, viser resultater af en spørgeskemaundersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Gennem to år fulgte forskerne 730 medarbejdere, som havde forladt ældreplejen, og 5.262, som var blevet.

36

procent er antallet af indrapporterede **utilsigtede hændelser** steget med i 2010. Sundhedsstyrelsen mener, at stigningen er udtryk for mere åbenhed om fejl blandt sundhedspersonalet.

Patient-sikkerhedskonference 2011

11. april er der konference om patientsikkerhed. Konferencen afholdes i København på Hotel Scandic klokken 9-17.



Se programmet

på www.patient-sikkerhed.dk

Flere penge til palliativ pleje

Uhelbredeligt syge og døende kan se frem til en forstærket indsats for at lindre deres sidste tid og få en **værdig afslutning** på livet.

.....
Af Britta Lundqvist

tema
palliation

Sig ordene 'palliativ pleje', og din første tanke vil sandsynligvis gå til kræftpatienter på hospice. For hidtil har det især været på landets hospicer, der har været fokus på palliativ pleje og omsorg.

Nu er der voksende fokus – og ikke mindst flere penge – til området. Regeringen og dens støtteparti har sat 138 millioner af i perioden

2011-2014 til at udvikle palliation i kommunerne og regionerne, forøge antallet af hospicepladser og styrke den palliative, tværfaglige indsats.


Helle Timm, centerleder på Palliativt Videncenter: "Når der sker så meget nu, skyldes det flere ting. Vi er inspireret af udviklingen i lande som England, USA og Norge. Den danske hospicebevægelse er stærk, der er mange både faglige og 'folkelige' ildsjæle, og der er stor opmærksomhed på kræftbehandling. Alt det har sat fokus på de professionelle viden, færdigheder og holdninger til døden, døende mennesker og deres nærmeste."

Samtidig begynder flere plejehjem at tage hospice-tankegangen til sig, hvor lindring og livskvalitet til det sidste er de centrale værdier. Et af dem er Egegården i Gladsaxe, hvor de har skræddersyet en efteruddannelse til medarbejderne. ★


brlu@foa.dk

.....
[bag om ordet]

Palliation er pleje af og omsorg for mennesker, hvis sygdom ikke kan helbredes. Ordet stammer fra latin, hvor 'pallium' betyder kappe/tæppe.



Hver dag til frokost er der nogle af damerne, der får en 'sildesnaps'. Sosu-assistent Pia Frantzen skænker op til blandt andre Lillian Bjergsø, der betaler snapsen.



Tiden på plejehjem skal ikke være ventetid, men levetid. På Egegården i Gladsaxe har social- og sundhedsassistent Pia Frantzen fået et mere afklaret forhold til døden og den sidste tid efter uddannelse i palliativ pleje.

.....
Af Britta Lundqvist ★ foto: Klaus Holsting

Livet skal leves til det sidste →

Egegården har fået støtte

Seniorcentret Egegården i Gladsaxe Kommune har fået økonomisk støtte fra Trepartsmidlerne til uddannelse af medarbejderne i palliation. Foreløbig er 44 medarbejdere uddannet til ressourcepersoner, og Egegården har fået penge til temadage for yderligere 90 medarbejdere. Desuden er der udarbejdet en folder til henholdsvis beboere og pårørende om den sidste tid. Nærmere oplysninger: Procesleder Betina Kruse, mail: sofbkr@gladsaxe.dk



At dø er en del af livet, og palliation handler om både lindring og livskvalitet.

PIA FRANTZEN, SOSU-ASSISTENT

Livet skal leves til det sidste



Palliativ omsorg

Sosu-skolerne tilbyder en ny AMU-uddannelse på 4 dage: 'Palliativ omsorg for mennesker med demens.' Målgruppen er sosu-hjælpere og -assistenter, der har erfaring med demenssygdomme. Kurset udbydes af sosu-skoler over hele landet.

I forvejen findes kurserne 'Hospicemethoder i praksis' og 'Omsorg og etik i arbejdet med alvorligt syge.'



Læs mere

www.epos-amu.dk/uddannelse, søg på kursets titel.



"Vores opgave er at gøre beboerens dag god. At være på plejehjem er ikke ventetid, men levetid," fastslår sosu-assistent Pia Frantzen, der gerne får smilet frem hos Rita Nielsen.

→ Rita Niensens ansigt lyser op, da hun ser sosu-assistent **Pia Frantzen**. "Kom, vil du med hen og gøre gymnastik og synge," spørger Pia, og Rita følger med. Klokkeren nærmer sig 11, og det er tid til fælles samling i opholdsrummet. Arme stræk og bøj, frem med foden og tilbage, spil bolden videre og til sidst et par sange.

Både Rita og Pia har fået farve i kinderne, og de fleste beboere ser oplivede ud. Og det er det, det handler om – livet – før døden.

Lindring og livskvalitet

Den dag Fagbladet FOA er på besøg, er der ingen beboere, der er helt tæt på døden. Men når det sker, er Pia og kollegerne godt rustet. De har været gennem et uddannelsesforløb i palliativ pleje, og det har givet mere ro og overskud til de

svære situationer med både døende og pårørende.

"At dø er en del af livet, og palliation handler om både lindring og livskvalitet. Vi skal både være obs på praktiske ting som en rigtig madras og på den åndelige omsorg. Det er ikke altid medicin, der skal til, men det kan være at spørge til det, der optager den døende, lytte og være nærværende. Jeg har fået åbnet op for at kunne tale om døden. Der har vi lært meget af hospice," konstaterer Pia Frantzen.

Hun oplever, at etikken ved pleje af døende er blevet løftet, og der er kommet mere refleksion over forholdet mellem liv og død. Det øgede fokus på palliativ pleje har skærpet opmærksomheden på nuet.

"Vores opgave er at gøre beboerens dag



god, for livet skal leves til det sidste,” fastslår Pia Frantzen.

Støtter de pårørende

De pårørende er vigtige for forløbet i den sidste tid, og samarbejdet med de pårørende var et vigtigt punkt på uddannelsen, blandt andet i form af rollespil.

Før havde Pia det rigtig svært, når de pårørende brød sammen, men nu er hun blevet bevidst om sin rolle med at koordinere relationer mellem den døende og de pårørende.

“Jeg guider de pårørende og er opmærksom på, hvad de kan klare. Nogle vil gerne være helt tæt på, andre kan sidde i en lænestol i rummet og være nærværende på den måde.”

Så vidt muligt skal beboer og pårørende også være afklarede omkring indlæggelse,

når tilstanden forværres. Her er det ofte de pårørende, der presser på, fordi det er svært at erkende, at deres kære er på vej væk for bestandig.

Synger beboeren ud

Som noget nyt bliver der sat personale af til at være inde hos den døende til det sidste, så vidt muligt kontaktpersonen eller en af dem, der er uddannet i palliativ pleje. Egegården har også indført ritualer med at synge den døde ud.

“Første gang var jeg ved at tude, men det var også rigtig smukt. Og det giver sammenhæng, for vi byder beboeren velkommen, og vi følger dem ud,” siger Pia.

brtu@foa.dk



Palliativt Videncenter

PAVI/Palliativt Videncenter – åbnede i 2009. Centret har til formål at samle og formidle viden om den palliative indsats i Danmark. Aktuelt er PAVI i gang med kortlægning af den palliative indsats i kommuner og regioner. Hidtil har Trygfonden og Kræftens Bekæmpelse finansieret driften af centret, men PAVI er nu kommet på finansloven. www.pavi.dk

Lær af de andre

I Danmark er der endnu ikke kliniske retningslinjer for den palliative indsats, men du kan læse om andres best practice på PAVIs hjemmeside. For eksempel om emner som:

- smerter
- obstipation, diarré
- lejring
- medicinering og de sidste levedøgn
- åndelig omsorg

www.pavi.dk/kvalitetssikring/bedstepraksis.aspx

Rabat til FOA-medlemmer

Unitas Forlag tilbyder FOAs medlemmer rabat på bogen 'Livets afslutning – behandling, pleje og omsorg, en vejledning til personalet i ældreplejen' af Rita Nielsen.

Køb bogen til særpris 119 kr. inkl. forsendelse (vejledende pris 149 kr.)

Send en mail til info@unitasforlag.dk, skriv særtilbud i emnefeltet og husk at skrive navn, adresse og medlemsnummer.



[cv]

Navn: Pia Frantzen

Alder: 46

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent (2005)

Efteruddannelse: Kurser i sårpleje, angst og depression, praktikvejleder og senest 'Pleje og omsorg for alvorligt syge og døende.'

Tidligere beskæftigelse: Grafiker

Nuværende arbejdssted: Egegården i Gladsaxe Kommune.

Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der skriver til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Rita Nielsen

Titel: Klinisk sygeplejespecialist

Job: Diakonissestiftelsens Hospice

Mail:

rita-nielsen@diakonissen.dk

HVAD ER PALLIATION?



Palliativ indsats er den totale omsorg for mennesker, hvis sygdom ikke kan helbredes. Ordet pallium er latin og betyder kappe/tæppe. Man kan sige, at man lægger 'en lindrende kappe' over den syge og døende i form af medmenneskelighed og faglighed. Tidligere brugte man betegnelsen terminal - dvs. den periode, hvor man nærmede sig grænsen fra liv til død (termini betyder endestation).

Terminal pleje er fortsat en betegnelse, som bruges, selv om den mere og mere er erstattet af ordet palliativ omsorg og behandling eller blot pleje og behandling af døende mennesker. Målet for den palliative indsats er lindring og livskvalitet. I plejen og behandlingen må disse to ord hele tiden tænkes ind. Lindring betyder, at man ikke kan gøre rask, ej heller altid opnå smer-

tefrihed eller frihed for andre symptomer, men man kan altid lindre. Livskvalitet betyder, at man i omsorgen og plejen forsøger at give den døende mulighed for at opleve mening og kvalitet i livet på trods af sygdom og lidelse. Man kunne udtrykke det, som en ældre medborger gjorde det: "Det er ikke et spørgsmål om, hvor længe jeg lever, men hvordan."

Sådan arbejder du med palliation

SAMTALE OG FORBEREDELSE



At se tilbage på ens liv er naturligt, når man skal dø. Man foretager en slags vareoptælling og fastholdes i, hvem man selv er og får dermed en hjælp til at finde mening. Nogle gange går det let med at fortælle livshistorie helt af sig selv, andre gange kan det være godt, hvis personalet stiller nogle spørgsmål for at få den døende i gang med at fortælle.

- Hvad har været mest betydningsfuldt i dit liv?
- Hvad har du lært af livet, som du gerne vil give videre til andre?

- Hvad vil du gerne huskes for?

I den sidste tid kan der være mange emner at få talt om. Det kan være bekymringer for familien, angsten for smerter eller forberedelse af begravelsen (inddrag her pårørende). Forudsætningen for at få begyndt

samtalen er, at man oprigtigt interesserer sig for den anden. Den døende skal helst føle sig som "den eneste ene". Man må fokusere på det andet menneske og ikke på ens manglende mod. Er man i tvivl, så er det en god idé at spørge, men gør det langsomt og nænsomt.

- Hvordan er virkeligheden for dig/hvordan oplever du det?
- Hvad er du bange for/hvad frygter du mest/hvad bekymrer dig?
- Hvad ønsker du/vil du gerne/håber du?
- Er der noget, jeg kan gøre for dig?

FYSISKE SYMPTOMER



I den sidste tid vil der ofte være generende fysiske symptomer til stede. Det kan for eksempel være smerter, åndenød, kvalme, opkastninger eller obstipation. Disse symptomer kan altid lindres ved god pleje og behandling. Der-

med kan unødigt lidelse undgås, og den sidste tid forløbe stille og fredeligt. Det kræver, at plejepersonalet er opmærksomt på symptomerne, da den døende ofte ikke kan forklare sig eller måske regner med, at det

nok hører med til det at være døende. Man må bruge sine øjne og ører og spørge. Og så må man give sine observationer videre, så der i tide kan blive sat ind med den rigtige medicin. Men lindring opnås ikke kun ved

hjælp af medicin. Fodmassage, stille nærvær eller en rigtig god lejrning kan nogle gange gøre underværker og være med til, at den døende oplever stort velvære.

tema palliation

Riv ud og hæng op!

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: mlix@foa.dk (skriv måned)

ÅNDELIG OMSORG



Åndelig omsorg har at gøre med vores holdninger og handlinger. Vær empatisk, nænsom og kærlig over for det andet menneske og vær nærværende, selv om situationen er vanskelig, og det andet menneske har det svært. Det drejer sig også om at få lyttet til de spørgsmål, som det andet menneske måtte have om skyld, død, ensomhed, mening osv. Nogle gange er der også brug for religiøs støtte. Det er altid hjælp på den andens præmisser. Og er der et døende menneske, der har brug for at få

bedt et fadervor, kan man altid læse det for den anden. Sammenfattende kan man sige, at åndelig omsorg er:

- at udføre sine handlinger nænsomt, kærligt og respektfuldt

- at turde være hos et andet menneske i lidelsens rum
- at være nærværende og lyttende
- at leve sig ind i den andens situation

- at lytte til de eksistentielle og religiøse spørgsmål
- at støtte et menneske i dets tro.



Kenny Mogensen var en af de handicaphjælpere, der fik sig noget af en overraskelse, da **lønnen fra Handihelp udeblev**.

Handihelp på afveje

Handicapvirksomheden Handihelp står over for flere **anklager om snyd**. Vejen frem er overenskomst, siger forbundssekretær Jakob Bang.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Kæmperegninger til kommunerne, nepotisme og manglende løn til de ansatte handicaphjælpere. Det er noget af det, der er kommet frem om virksomheden Handihelp i den seneste tid. I et samråd indkaldt af socialministeren diskuterede de politiske partier den 10. februar, hvordan der kan findes en løsning, som forhindrer en ny skandale.

Indtil videre er partierne ikke klar med en plan, men forbundssekretær i FOA **Jakob Bang** ser en oplagt løsning:

“Hvis handicap-virksomhederne tiltrådte overenskomsten med FOA, så ville det betyde mere åbenhed og gennemsigtighed i ordningen. Desuden ville det give ordnede arbejds-

forhold for medarbejderne.”

Som det er nu, følger virksomhederne overenskomsten efter forgodtbefindende, forklarer Jakob Bang. Og det kommer de ikke altid lige godt fra.

Lønnen udeblev

Samtlige handicaphjælpere i Århus Kommune fik sig en slem overraskelse mandag den 31. januar, da de opdagede, at de ikke havde fået udbetalt løn fra Handihelp. En af dem er **Kenny Mogensen**.

“Det er simpelthen for dårligt, at de undlod at fortælle os, at de ikke kunne udbetale vores løn. Vi opdagede det ved, at pengene ikke var kommet ind på vores konti. Samtidig havde Handihelp lukket deres Århus-kontor

ned, så vi kunne ikke komme i kontakt med dem,” fortæller Kenny Mogensen.

Heldigvis havde han lidt overskud fra måneden før, men han har flere kolleger, der stod med regninger, de ikke kunne betale. Dagen efter meddelte FOA-Århus, at de ville begære virksomheden konkurs, hvis ikke medarbejderne fik løn fredag den 4. februar. Det fik de så.

Tilbage står, at der stadig er medarbejdere, der ikke har fået indbetalt til pension. Handihelps udbetalinger af løn og pension har FOA-Århus' bevågenhed, og afdelingen kræver, at virksomheden får orden i sagerne. ★

mdar@foa.dk

Handihelp-afsløringer

I januar 2011 viste TV2 i programmet Operation X, at virksomheden Handihelp ikke blev drevet helt efter bogen. Blandt andet skulle virksomheden udbetale voldsomt høje lønninger til direktørens egen mor og bror og udskrive for store regninger til kommunerne.

Handihelps manglende udbetaling af løn til de ansatte blev udløst af, at Århus Kommune stoppede sine betalinger til virksomheden.

 [Læs mere](#)

www.tv2.dk – skriv **handihelp** i søgefeltet.



Slut med manuelle vendinger



Kontakt os for yderligere information

Vendlet ApS

Tlf. + 45 9631 0050

www.vendlet.dk

Redder ældre kvinde fra døden / Flere FOA'ere på førtidspension / OK-2011: Senior-aftale strandet igen

FOA NYHEDSBREV

fredag d. 28. januar 2011

Redder ældre kvinde fra døden



En halvsidigt lammet kvinde blev reddet ud af sin røgfyldte lejlighed, da en sosu-hjælper i Horsens Kommune tog affære.

[Læs mere](#)

Efterløn: Flere FOA'ere på førtidspension



Mere end hver tredje "efterlønskandidat" i FOA vil være henvist til førtidspension, hvis efterlønnen afskaffes, vurderer ekspert.

[Læs mere](#)

OK-2011: Senior-aftale strandet igen



Regionerne vil kun fortsætte med aldersgrænserne hæves gradvist.

[Læs mere](#)

Efterløn og pension i fremtiden

År	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
1. januar	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
1. januar	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
1. januar	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
1. januar	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
1. januar	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
1. januar	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Regeringens udspil til en ny efterløn- og pensionsordning har stor betydning for, hvornår i fremtiden, man kan forvente at gå på efterløn og pension.

[Læs mere](#)

Hver fredag

FOAs nyhedsbrev direkte i din indbakke

Her får du særlige nyheder, der har betydning for dit job, din løn og dine arbejdsforhold. Og du kan se, hvis andre fra din faggruppe i gang med noget, som du kan blive inspireret af.

I nyhedsbrevet kan du også læse om særlige tilbud og konkurrencer.

FOAs nyhedsbrev giver dig hurtig besked. Vi udsender det en gang om ugen – dog ikke i ferieperioder.

Det er gratis. Du skal bare tilmelde dig på www.foa.dk/nyhedsbrev

Rita Larsen må døje med sygdommen fibromyalgi resten af sit liv, men efter **en lang kamp** med Brønderslev Kommune har hun fået førtidspension og slipper for flere ydmygelser.

Rita har fået ro

Der er dårlige dage, og der er gode dage. Og 14. december 2010 er afgjort en af de gode dage i **Rita Larsens** liv. Den tirsdag bliver hun ringet op af sagsbehandleren i Brønderslev Kommune og får at vide, at hun er tilkendt førtidspension.

Slut med usikkerhed. Slut med arbejdsprøvninger og ydmygende trusler om at få stoppet sygedagpengene.

“Jeg var så lettet. Jeg har været skide bange for min økonomi – jeg ville ikke kunne få kontanthjælp, fordi vi har friværddi i huset,” siger Rita Larsen.

For en ellers livsglad person som Rita har de dårlige dage fyldt rigeligt.

I december 2008 får hun fjernet begge bryster, fordi en gentest viser, at hun er disponeret for brystkræft. Nogle måneder senere får hun også fjernet æggestokkene.

Efter operationerne bliver Rita ved med at have ondt i hele kroppen, og hun kommer ikke tilbage til plejehjemmet, hvor hun har arbejdet.

I stedet bliver hun sendt på det ene kursus efter det andet, selv om hun har forklaret sagsbehandleren, at hun knap nok kan tage et bad på grund af smerter. Hele tiden får hun at vide, at hvis hun ikke gør, som der bliver sagt, kan kommunen stoppe sygedagpengene.

Du ser jo ikke syg ud

I juni 2010 får Rita endelig en forklaring på, hvorfor hun kan overkomme så lidt. En reumatolog stiller diagnosen fibromyalgi – en sygdom som blandt andet giver kroniske smerter i led og muskler. Men Rita oplever ikke større forståelse af den grund.

“Jeg kan næsten lige så godt lade være med at forklare, hvad den sygdom går ud på. Man kan jo ikke se, at jeg er så syg.”

Inden diagnosen har Rita været på et revalideringsinstitut i Aalborg. De fleste af dagene kan hun kun arbejde to gange et kvarter. Bare det at lægge fire klude sammen giver hende så mange smerter i skulderen, at bilturen hjem er ren overlevelse.

Sagsbehandleren vil derefter sende Rita i arbejdsprøvning i nærheden af Dronninglund, hvor hun bor. Så sparer hun nogle kræfter ved ikke at skulle køre til Aalborg.

Får bisidder med til samtalerne

Men Rita er ved at have fået nok. Hun har tidligere været i kontakt med FOA Frederikshavn og beder nu om at få en bisidder med til samtalerne med kommunen. Derefter er socialrådgiver **Else-Marie Sørensen** med til alle møder.

“Det ændrede alt. Efter Else-Marie kom



Rita Larsen er stædig nok til at **lave øvelser hver dag** for at få kroppen i gang. “Det gør så ondt så ondt, men ellers ender jeg jo som en stiv pind.”

[vidste du]

at du kun kan få førtidspension, hvis du ikke er i stand til at forsørge dig selv ved arbejde, fordi din arbejdslevne er varigt nedsat?



Kommunen har virkelig kørt på mig psykisk



med, oplevede jeg for eksempel ikke at blive råbt ind i hovedet eller nedgjort på anden måde.”

Else-Marie Sørensen sørger hele tiden for at spille bolden over på skiftende sagsbehandlere halvdel og holder dem fast på, at det er kommunens ansvar at finde en egnet arbejdsplads. En

Rita Larsen, er meget **glad for den hjælp**, hun har fået af FOA Frederikshavn:

“Else-Marie kan alt det med paragrafferne, og hun har skrevet nogle virkelig gode klager til kommunen over sagsforløbet.”

umulig opgave, viser det sig. For arbejdspladserne vil ikke have Rita, når de hører, hvor lidt hun kan.

Selv om sagsbehandleren har afvist førtidspension, gør Else-Marie og Rita alligevel forsøget. I december 2010 kan sagen lukkes. ★

men@foa.dk



Få hjælp af din fagforening

FOA lover i sine serviceløfter, at du som medlem kan få hjælp, hvis: Du får svært ved at fastholde dit job på grund af nedsat arbejdsevne. FOA kan hjælpe med at gennemgå relevante dokumenter og give råd og vejledning om dine muligheder. Hvis der er brug for det, kan du også få en bisidder med til samtaler med kommunens sagsbehandler.

Fra arbejde til førtidspension

15. december 2008:

Rita får fjernet begge bryster.

11. marts 2009:

Rita får fjernet æggestokkene.

Januar-april 2010:

Arbejdsprøvning i Reva Aalborg, som er et revalideringsinstitut.

Juni 2010:

Rita får konstateret fibromyalgi.

Juni-december 2010:

Else-Marie Sørensen fra FOA Frederikshavn er med til alle møderne.

13. december 2010:

Rita har sammen med Else-Marie Sørensen foretræde for pensionsudvalget.

14. december 2010:

Rita får tilkendt førtidspension fra 1. januar 2011.

spørg løs

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Hvad hedder den femte grundsmag?

Jeg har hørt et sted, at man i dag snakker om **fem grundsmage**. Jeg kender kun surt, sødt, salt og bittert. Kan du fortælle, hvad den sidste er?

[Sonja Nielsen]

Svar

Foruden smagene salt, sødt, surt og bittert findes også **umami**. Alle er de med til at give maden en høj kulinarisk kvalitet.

Ordet umami stammer fra Japan og betyder behagelig at smage. Umami opstår, når der er frie glutaminatforbindelser i en madvare. Glutaminat er en aminosyre, der udgør en af byggestenene til protein. Umami bidrager til

at øge eftersmagene og fylden i en ret. Mange kender smagen af umami fra tilsætningsstoffet mononatriumglutamat, der også kaldes det tredje krydderi. Smagen findes også i produkter, der indeholder gærekstrakt eller hydrolyseret vegetabilsk protein, der anvendes som smagsforstærkere i industrien.

Men der er også masser af fødevarer, der naturligt indeholder umami. Det gælder for eksempel kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, kål, spinat, løg, æbler, ærter, svampe, mælk, ost og soja. Selv om vi har spist disse fødevarer i mange år, har umamismagen hidtil været temmelig ukendt som den femte grundsmag, så det er ikke så mærkeligt, du ikke kendte den.

[Gitte Gross]

Can jeg have selvstændig virksomhed som efterløner?

I 2011 har jeg været ansat i hjemmeplejen i 30 år og har altid betalt til a-kassen, fagforeningen og til efterlønsordningen, lige fra den startede. For to år siden startede jeg egen virksomhed sammen med min mand. Hvordan vil det have **indflydelse på min efterlønsudbetaling**?

Jeg har hørt, at hvis jeg skulle blive syg, er der ingen understøttelse at få. Har jeg overheadet noget ud af at indbetale til efterløn og a-kasse? Jeg må dog have krav på de penge, der er blevet indbetalt.

[K.M.]

Svar

Du spørger til reglerne om efterløn og selvstændig virksomhed. Det er **muligt at videreføre en selvstændig virksomhed, selvom du ønsker at gå på efterløn**. Men

du skal søge a-kassen om tilladelse, inden du går på efterløn, og der er en masse betingelser knyttet til at få denne tilladelse.

Da du har arbejdet 30 år i hjemmeplejen og fortsat gør det, går jeg ud fra, at du driver selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse. Derfor vil jeg svare på, hvordan reglerne er for at drive selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse samtidig med efterlønnen.

Du må ikke arbejde mere end 400 timer pr. år i virksomheden. Du skal kunne sandsynliggøre over for a-kassen, at du kan holde arbejdet inden for denne ramme. Din andel af

virksomhedens dækningsbidrag 1 (= virksomhedens nettoomsætning fratrukket vareforbrug) må desuden højst være på 69.363 kr. pr. regnskabsår (2011). En statsautoriseret eller registreret revisor skal attestere dækningsbidraget.

Hvis du har arbejdet mere end 400 timer pr. år i virksomheden før overgangen til efterløn, skal du sandsynliggøre, at du kan sætte arbejdstiden ned til 400 timer. Det kan f.eks. ske ved salg eller bortforpagtning af en del af virksomheden, indskrænkning af åbningstider eller lignende.

Hvis du går på efterløn midt i et regnskabsår og grænsen for dækningsbidrag 1 ikke kan holdes i overgangsåret, kan du søge om et forhøjet dækningsbidrag 1. Du skal søge, før du går på efterløn.

Hver time, du bruger på virksomheden, bliver fratrukket i efterlønnen.

Reglerne er meget komplicerede. Det er derfor meget vigtigt, at du kontakter din lokale a-kasse i god tid, inden du ønsker at gå på efterløn for at få en meget detaljeret vejledning og hjælp til at udfylde blanketter.

Endelig spørger du til understøttelse, når du er syg. Et medlem, der er på dagpenge, skal have sygedagpenge, når vedkommende er syg. Årsagen er, at et medlem skal stå til rådighed for arbejdsmarkedet, og det kan man jo ikke, når man er syg.

Et medlem, der er på efterløn, får fortsat efterløn, selvom vedkommende er syg.

[Elisabeth Bruun Olesen]

**Mad/sundhed**

Gitte Gross,
bromatolog, leder af Videncenter
for Fødevarer og Sundhed

A-kasse

Elisabeth Bruun Olesen,
sekretariatschef i FOAs A-kasse

Sociale forhold

Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA

Har jeg spildt mine penge på indbetaling til efterløn?

Jeg sidder her og læser fagbladet om, at man ikke kan gå på efterløn, hvis man er syg, så er spørgsmålet: **Har man så spildt 447 kr.»,** som man har indbetalt hver måned i vistnok 30 år – altså ca. 160.000 kr.?

Jeg er selv kun 45 år og betaler til efterløn. Nu er der jo så meget snak om, at efterlønnen skal afskaffes, så tænker jeg: Hvad med de penge, som man har indbetalt? Får man dem tilbage, eller hvem tager de penge? For hvis jeg i en alder af 45 kun har mulighed for eventuelt at gå på efterløn i et halvt år, så kan det jo ikke betale sig at blive ved med at betale til efterløn: Så kan det da bedre betale sig at spare pengene op selv, og så gå på arbejde i det halve år.

[Bente Sassersen]

Svar

De penge, man **har indbetalt til efterlønnen, går ikke tabt.** Hvis man aldrig går på efterløn, fordi man bliver

ved med at arbejde, til man når pensionsalderen, får man udbetalt en efterlønspræmie. For tiden er reglerne sådan, at man er berettiget til en præmieportion hver gang, man har arbejdet/fået løn for 481 timer fra det fyldte 62. år, hvis man har haft et efterlønsbevis i 2 år og samtidig har arbejdet 3.120 timer, fra man er 60 til 62 år.

Hver præmie er på 11.950 kr., og man kan højst få 12 portioner – i alt 143.400 kr.

Et medlem, der har fået sit efterlønsbevis, kan gå på efterløn, selvom hun er syg. Men den dag, man skal have efterlønsbeviset, skal man være rask og stå fuldt ud til rådighed for arbejdsmarkedet.

Regeringen er kommet med forslag om en tilbagetrækningsreform, der helt afskaffer efterlønnen for alle under 45. Men det er værd at notere sig, at der ikke er politisk flertal for reformen. Der er altså intet ændret her og nu. Derfor anbefaler FOAs A-kasse,

at medlemmerne bliver ved med at betale til efterlønsreformen.

Hvis reformen imod alle odds alligevel skulle blive til virkelighed eller noget, der ligner, vil de beløb, der siden 1999 er indbetalt til efterlønsreformen, blive betalt tilbage til de personer, der har betalt efterlønsbidrag. Ifølge regeringens forslag kan man enten få pengene kontant eller få dem overført til en pensionsordning.

[Elisabeth Bruun Olesen]

De penge, man har indbetalt til efterlønnen, går ikke tabt.

ELISABETH BRUUN OLESEN

Læs mere
om efterløn
side 44

Kan jeg ikke få skattnedslag som fleksjobber?

Jeg blev kedeligt overrasket, da jeg erfarede, at jeg som ansat i fleksjob **ikke er berettiget til at få skattnedslag** ligesom andre, der arbejder, til de fylder 65 år. Kan det være rigtigt?

Jeg har, siden jeg var ung, haft arbejde afbrudt af enkelte perioder med sygdom. De sidste otte år har jeg på grund af en kronisk lidelse været ansat i fleksjob, hvor jeg arbejder 20 timer om ugen og får løn for 37 timer. Jeg synes stadigvæk, jeg yder det, jeg kan på arbejdsmarkedet og vil gerne fortsætte, indtil jeg fylder 65 år, hvilket også er grænsen for, hvor længe jeg kan være i fleksjob. Jeg kommer derfor ikke til at gøre brug af fleksy-

delsesordningen (efterløn), men jeg kan heller ikke få efterlønspræmien, som andre. Jeg synes, der bliver gjort forskel.

[Fleksjobberen]

Svar

Personer, der er ansat i fleksjob, er ikke berettiget til hverken skattnedslag eller efterlønspræmie, selv om de arbejder, indtil de går på folkepension. Der er kommet en forholdsvis ny lov, der giver visse personer ret til at få skattnedslag. Formålet med loven er at give seniorer økonomisk tilskyndelse til at blive længere på arbejdsmarkedet. Loven gælder kun

personer, der er født fra 1946 til og med 1952, og som har arbejdet siden det fyldte 60. år. Disse personer kan, hvis de har arbejdet mindst 27 timer ugentligt siden 2008 og har haft en indtægt på mellem 170.000 kr. og 555.000 kr. årligt få et skattnedslag. Skattnedslaget optjenes med 20.000 kr. årligt og udbetales fra SKAT med maksimalt 100.000 kr. Der skal ikke ansøges om skattnedslag. ATP underretter skriftligt, om man er omfattet af ordningen.

Loven undtager desværre nogle grupper på arbejdsmarkedet – herunder personer i fleksjob eller løntilskud, hvilket efter FOAs mening er urimeligt. Derfor er det en problemstilling, som

vi vil fremføre i forbindelse med regeringens planer om at ændre fleksjobordningen.

[Anne Dahl Petersen]

Læs mere

om skattnedslag for seniorer på www.atp.dk

Tillidsfolk i nye roller

Arbejdsmiljøet fylder mere og mere i tillidsfolkernes arbejde. Det er nemlig her, FOA-medlemmerne henvender sig, når de ikke **trives** på arbejdspladsen.

.....
Af Finn Danielsen

Det er tillidsrepræsentantens ansvar, at der hersker fred og fordragelighed på arbejdspladsen. FOAs medlemmer søger hjælp hos deres tillidsrepræsentant, når de oplever mobning, chikane og har problemer med deres leder. Det viser en undersøgelse, som analysefirmaet Epinion har lavet for FOA.

Undersøgelsen viser, at medlemmer også ofte kontakter tillidsrepræsentanten, når de har spørgsmål om løn, sygdom, firing og rettigheder i forbindelse med orlov og barsel. Men knaster i det psykiske arbejdsmiljø er den absolutte topscorer.

“Grænserne mellem tillids- og arbejdsmiljørepræsentantens områder er blevet mere flydende,” siger arbejdsmarkedsforsker **Steen E. Navrbjerg** fra Københavns Universitet, der har været med til at lave en undersøgelse af tillidsrepræsentanternes rolle for LO.

Han mener, at MED-systemet, hvor tillidsfolkene udover de traditionelle faglige emner også skal diskutere arbejdsmiljø, har haft stor betydning for denne udvikling. Og arbejdsmiljø optræder nu oftere i det overenskomst- og aftalestof, som det er tillidsfolkernes opgave at forhandle. Endelig er det blevet mere legitimt at diskutere psykisk arbejdsmiljø, end det var tidligere. ★

.....
Et fælles ansvar

Tre ud af fire FOA-tillidsrepræsentanter mener, at problemer med mobning og chikane er et fælles ansvar for tillids- og arbejdsmiljørepræsentanten.

Kilde: LO-undersøgelse om tillidsrepræsentanternes arbejde.


.....
fida@foa.dk



Læs mere

.....
om LO-undersøgelsen af tillidsrepræsentanterne på www.lo.dk



A man with short brown hair, wearing a dark overcoat over a light-colored striped shirt and blue jeans, is walking in profile towards the left. He is in a dimly lit hallway with a concrete wall and a staircase railing visible in the background. The overall mood is serious and professional.

Tillidsrepræsentanten er medarbejdernes faglige spydspids på arbejdspladsen. 4.800 af FOAs medlemmer er tillidsrepræsentanter, og deres betydning stiger i takt med, at flere opgaver bliver løst på den enkelte arbejdsplads.

.....
Af Finn Danielsen * foto: Lizette Kabré

Hverdagens problem- knuser

“Han er vores mand,” siger Kim Andersen, portør på Rigshospitalet, om sin tillidsrepræsentant **Jens Anker Clausen** (th.).

*Jens Anker Clausen er portørernes TR på Rigshospitalet.
Mød ham på næste side.*





Portørernes mand

Jens Anker Clausen er **fællestillidsrepræsentant** for cirka 300 portører og hospitalsmedhjælpere på Rigshospitalet.

Af Finn Danielsen ★ foto: Lizette Kabré

“Han er vores mand, og det er dejligt, at vi har sådan én, vi kan komme til, hvis der er noget,” siger portør **Kim Andersen** om sin tillidsmand, **Jens Anker Clausen**.

Kim Andersen fik selv god hjælp, da han i starten havde problemer med at falde ind i jobbet, og han går også til sin tillidsmand, hvis arbejdsdagen stresser for meget.

“Så siger jeg til ham, at det her fungerer sgu ikke, og så får han gjort noget ved problemet.”

Jens Anker Clausens brændstof er den tillid og tilfredshed, han mærker fra kollegerne.

“Det sætter jeg virkelig pris på, for det giver ingen mening at være tillidsmand uden kollegernes opbakning,” siger han.

Forhandleren

Som fællestillidsrepræsentant på Rigshospitalet forhandler Jens Anker Clausen med ledelsen, når kollegerne for eksempel har problemer med lønnen, eller hvis de står til fyring.

Han løser konflikter, som kan opstå, når portørerne oplever, at der bliver handlet hen over hovedet på dem. Det skete for eksempel, da en fødselsgang blev overført fra

Frederiksberg Hospital og en operationsgang udvidet, uden at ledelsen diskuterede det med portørerne.

“Så er jeg jo nødt til at sparke døren ind for at høre, hvordan de tænker, at arbejdet skal organiseres med et øget antal opgaver,” siger Jens Anker Clausen.

Diplomaten

Portørernes fællestillidsrepræsentant taler roligt og velovervejet, og han anser da også sine diplomatiske evner som en af sine spidskompetencer.

“Men jeg kan sagtens blive

vred og tale med store bogstaver, når der er brug for det.”

Det kan der blive, når en portør bliver indstillet til fyring på et tyndt grundlag.

“Jeg har blandt andet fået en bortvisning trukket tilbage, og vedkommende har siden vist sig at være en stor gevinst for arbejdspladsen,” fortæller Jens Anker.

Han glæder sig over den slags sejre, og glæden bliver ikke mindre, når han møder kolleger, der takker for indsatsen.

“Så kan jeg sgu blive helt rørt.” ★

fida@foa.dk

Resultat-jæger i rengøringen

Makfirete Rusani har i næsten et år været tillidsrepræsentant for **10 rengøringsassistenter** på Brøndbyøster Skole.

Af Finn Danielsen ★ foto: Lizette Kabré

Rengøringsassistenterne på Brøndbyøster Skole har hurtigt fundet ud af at bruge deres nye tillidsrepræsentant.

“Nu kommer de til **mig**, hvis de har problemer eller spørgsmål. Jeg snakker med dem, om hvordan de har det, om de kan nå deres arbejde, og jeg løser problemer, hvis der er nogen,” siger **Makfirete Rusani**.

Hun har albanske rødder og hører dermed til den forholdsvis lille gruppe af tillidsrepræsentanter med indvandrerbaggrund.

Rengøringslederen tog også godt imod den nye tillidsrepræsentant. Men hun skulle lige vænne sig til, at der nu var én, som hun skulle forhandle med om for eksempel planlægning af arbejdet eller løn og afspadsning for særlige opgaver som hovedrengøring.

“Vi har ingen store problemer, men jeg går også til chefen med de små. For jeg gider ikke, at de får lov til at vokse sig store,” siger Makfirete Rusani.

Rengøringsassistenterne har lige fået nye arbejdsplaner, og det har været en stor opgave for Makfirete at forhandle med ledelsen om, hvordan

arbejdet skulle tilrettelægges efter en ny opmåling af klasse-lokalerne.

“Men jeg er meget tilfreds med resultatet, og det samme er damerne,” siger Makfirete.

Hun har også skaffet kollegerne arbejdstøj. Tidligere måtte de arbejde i deres eget tøj, men nu får de bukser, veste og T-shirts.

Makfirete har endvidere fået indført et fast tirsdagsmøde med kollegerne, og her udtrykker de stor tilfredshed med hendes arbejde som tillidsrepræsentant.

“De siger til mig, at jeg ikke må stoppe. Jeg får at vide, at jeg skal blive ved med at være deres tillidsrepræsentant,” fortæller en glad Makfirete Rusani. ★

fida@foa.dk



tema
Tillidsfolk

Læs
også

om mobning
side 8-11

De tager sig af lederproblemer

56% af FOAs tillidsrepræsentanter har fået henvendelser fra kolleger, der har problemer med forholdet til deres nærmeste leder. Problemet er størst på social- og sundhedsområdet.

FOAs tillidsrepræsentanter

- Er 48 år i gennemsnit
- Har i gennemsnitsnit været TR i 7,5 år
- 83% er kvinder
- Bruger 8,3 timer om ugen på hvervet (heraf 5,7 timer af arbejdstiden)
- 90% er tilfredse med deres hverv, 80% lader sig gerne genvælge
- I kommunerne repræsenterer FOAs tillidsrepræsentanter i gennemsnit 51 kolleger, i regionerne 55.

Kilde: LO's TR-undersøgelse 2010

Mere opbakning ønskes

To ud af tre FOA-tillidsrepræsentanter oplever respekt og opbakning fra kollegerne.

Alligevel mener næsten halvdelen, at større interesse og opbakning fra kollegerne vil gøre det mere attraktivt at være TR.

Kilde: LO's TR-undersøgelse 2010

Kun få har anden etnisk baggrund

Indvandrere og efterkommere udgør næsten 9% af FOAs erhvervsaktive medlemmer. Men kun 3% af FOAs tillidsrepræsentanter har anden etnisk baggrund end dansk.

Flest tillidsfolk i det offentlige

91% af de offentlige arbejdspladser har en tillidsrepræsentant (mod bare **33%** af de private).

Kilde: LO's TR-undersøgelse 2010



FOA-rekord: 35 år som TR

Pædagogmedhjælper Helle Olsson blev valgt som tillidsrepræsentant den 1. juni 1975. Og mere end 35 år senere har hun stadigvæk tjansen i Dommervængets Børnehus i Roskilde. Dermed er hun den FOA-tillidsrepræsentant, der har fungeret længst i hvervet. "Der var mere gejst og lyst til at kæmpe for noget dengang, jeg blev valgt første gang. Vi havde en stærkere følelse af sammenhold og solidaritet end i dag."



Læs mere

om fire nyvalgte tillidsrepræsentanters ambitioner på foa.dk/fagbladet/ekstra



Nu handler det meget om trivsel

Anni Sasserson har 15 års erfaring som tillidsrepræsentant. Og meget har **forandret sig** i den tid.

Af Finn Danielsen ★ foto: Lizette Kabré

Opgaverne har ændret sig de senere år, synes **Anni Sasserson**. Som tillidsrepræsentant i dagplejen gennem 12 år havde hun mange håndfaste faglige opgaver for eksempel fyrings-sager.

I dag er hun tillidsrepræsentant for syv pædagogmedhjælpere i Børnehuset ved Skoven i Ballerup, og nu handler det meget om det psykiske arbejdsmiljø. Trivsel er blevet et stort emne, fortæller hun, og hun tager ofte sager op om stress og gør det synligt for lederen, hvor problemerne er.

"Jeg føler mig som ambassadør for gruppen over for

ledelsen," siger Anni Sasserson, og hun mener i det hele taget, at det er vigtigt, at pædagogmedhjælperne kan optræde som gruppe og ikke bare som enkeltindivider.

"Når jeg fungerer som tillidsrepræsentant, så betyder det jo, at vi bliver betragtet som faggruppe. Jeg kan gøre det synligt, at vi er en profession, og at vi har nogle særlige kompetencer."

Anni Sasserson er sammen med lederen, souschefen og to pædagoger med i institutions MED-udvalg. Her kan hun tage emner og problemer op, som pædagogmedhjælper-

ne er særligt optaget af. Der bliver blandt andet snakket trivsel, stress og lokalløn.

Anni Sasserson har taget uddannelsen til pædagogisk assistent (PAU), og hun betragter det som en af sine største bedrifter som tillidsrepræsentant, at hun har fået to kolleger til at gøre det samme.

"Vi kan blande os mere og blive taget mere alvorligt, når vi har teorien i orden. Og mere indflydelse giver også bedre trivsel."

Lige nu er det problemer med den nye madordning, der giver Anni hovedbrud og arbejdsopgaver. For hvem skal lave maden, når køkkendamen holder fri eller er syg?

"Man kan frygte, at det bliver en pædagogmedhjælper-opgave. Men så er der jo tale om en skjult besparelse,"

mener Anni Sasserson, ★

fida@foa.dk

Tillidsfolk gør arbejdspladsen bedre

Et stort flertal af LO's medlemmer mener, at det vil **forringe** deres løn- og arbejdsforhold, hvis de ikke har en tillidsrepræsentant.

Af Finn Danielsen

Næsten to ud af tre LO-medlemmer, der har en tillidsrepræsentant, mener, at det giver dem bedre løn og arbejdsforhold.

Det fremgår af en stor undersøgelse af tillidsrepræsentanternes arbejde, som LO har gennemført.

“Medlemmerne har høje forventninger til, at deres tillidsrepræsentant varetager bestemte opgaver, lige fra at forhandle løn til at lytte til deres personlige problemer. Og de fleste medlemmer får deres forventninger opfyldt,” siger en af forskerne bag undersøgelsen, **Trine P. Larsen** fra Københavns Universitet.

Men der er også noget, tillidsrepræsentanterne kan gøre bedre. Nogle medlemmer føler sig dårligt informeret om for eksempel lokale lønforhandlinger, og næsten hver tredje ved ikke, hvad deres tillidsrepræsentant går rundt og laver.

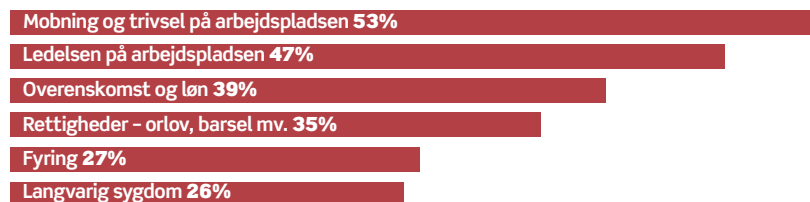
FOAs tillidsrepræsentanter, som også har deltaget i undersøgelsen, føler sig bedre klædt på til opgaven end de fleste andre. Flere kommer på kurser og har haft udviklingssamtaler i deres fagforening, fortæller Trine P. Larsen. Men de mangler i højere grad end andre tid til TR-arbejdet. ★

fida@foa.dk

Tillidsfolk bruger meget tid på møder

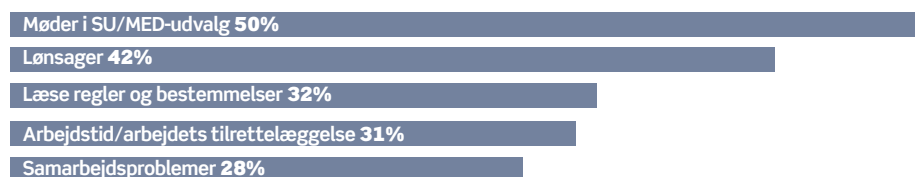
To undersøgelser af tillidsfolkernes arbejde viser en **stor forskel** på, hvad medlemmer bruger tillidsrepræsentanten til, og hvad tillidsrepræsentanten bruger sin tid til.

Hvad bruger FOA-medlemmerne deres tillidsrepræsentant til?



Kilde: Epinion 2010, medlemsundersøgelse for FOA. Der har været flere svarmuligheder. Derfor summer svarene op til mere end 100 procent.

Hvad bruger FOAs tillidsrepræsentanter deres tid til?



Kilde: LO's TR-undersøgelse 2010. I LO-undersøgelsen er tillidsfolkene blevet spurgt om, hvilke tre ting de bruger mest tid på.

Bruger du din tillidsrepræsentant?



Anna Kvistlund, sosu-hjælper, plejecentret Sølund

Jeg har lige fået helt praktisk hjælp med at finde ny kode til min lønseddel på nettet. Men jeg vil også kontakte min tillidsrepræsentant, hvis jeg får problemer med arbejdsmiljøet, eller hvis jeg får brug for nedsat tid. Det er en stor fordel med en tillidsrepræsentant, der kender stedet og de ansatte.



Josephine Jakobsen, sosu-hjælper, plejecentret Sølund

Jeg bruger min tillidsrepræsentant rigtig meget. Som bisidder, hvis jeg skal have samtaler med min leder. Eller til at afklare tvivl om mine rettigheder for eksempel i forhold til ferie og sygdom. Jeg tror, vi ville gå glip af noget, vi har krav på, hvis vi ikke havde vores tillidsrepræsentant.



Marianne Christensen, pædagog-medhjælper, Børnehuset ved Skoven

Vores tillidsrepræsentant sørger for, at vi som faggruppe får sat vores aftryk på alt, hvad der sker i institutionen. Vi har også brugt hende meget til at forberede forhandlinger om lokalløn. Og hun har hjulpet mig med at få ændret nogle regler om ferie, som jeg var utilfreds med.

Forbrugslån - tænk dig om

Forbrugslån kan være begyndelsen til en spiral af dårlig økonomi. Derfor er det en god ide at undersøge markedet for at finde **det bedste tilbud.**



Helle fik renten halveret

Da pædagog **Helle Madsen** skulle bruge et lån til indskud i et bofællesskab, gik hun i sin bank. Her tilbød man hende et fem-årigt forbrugslån på 100.000 kroner til 14,5 procent, og Helle sagde ja tak.

“Så talte jeg med en veninde, der havde skiftet til PenSam Bank, og jeg tjekkede deres tilbud på nettet. Her kunne jeg få det samme lån til den halve rente,” fortæller Helle.

Helle Madsen undersøgte ikke markedet, inden hun tog sit lån. Hun havde tillid til sin gamle bank.

“Jeg havde haft den bank i mange år, så jeg regnede med, de ville give mig det bedste tilbud. Men jeg blev ærgerlig, da jeg opdagede, at jeg kunne få lånet til det halve.”

I dag har Helle Madsen flyttet sit lån over i PenSam Bank, og hun har fået en kassekredit samme sted.

“Det er meget rart lige at have en buffer,” siger hun.

“Begræns det!”, sådan lyder det første råd, når man spørger journalist og økonomisk rådgiver **Lisbeth Nebelong** om forbrugslån.

“Vi er efterhånden blevet opdraget til at leve på lån, og vi skal selvfølgelig have en kassekredit, vi kan bruge sidst på måneden, når kontoen er i bund. På den måde vænner vi os til overforbrug,” advarer hun. “Sørg for selv at spare op, så der er en buffer, når vaskemaskinen går i stykker, eller tandlægeregningen kommer. Når lønnen går ind, kan man hver måned fjerne et lille beløb over på en anden konto, så der er til uforudsete udgifter eller fornøjelser. Så føler man sig rig på en helt anden måde, end når man skylder. De penge, man skylder, kommer til at fylde utrolig meget i hverdagen, og man kompenserer ved at købe mere for at trøste sig selv.”

Men der kan være situationer, hvor forbrugslån kan blive nødvendige.

“Hvis man bliver fyret eller får en stor tandlægeregning lige før jul, kan forbrugslån være en løsning. Men det bør være det, jeg kalder **force majeure**-situationer. Man skal ikke lade sig friste af avisernes annoncer med fantastiske lånetilbud. Man skal undersøge markedet og tale med sin bank. FOA-medlemmernes egen bank, PenSam Bank, ser ud til at være konkurrencedygtig. Men jeg råder altid folk til at overveje alternativer, før de går ud og tager et forbrugslån,” pointerer Lisbeth Nebelong. ★

heiberg@reportagegruppen.dk

Prisen på at låne 10.000 kroner

Ved højeste rente og en tilbagebetaling over to år

KREDITKORT OG HURTIGLÅN

Top 5 – de billigste

1. Ekspresbank, One Card	469 kr.	11.256 kr.
2. Ikano Bank, Visakort	477 kr.	11.448 kr.
3. FDB	487 kr.	11.688 kr.
4. LO Plus	488 kr.	11.712 kr.
5. GE Money Bank, Mastercard	503 kr.	12.072 kr.

Bunden – det dyreste lån

Ikano Bank, Familielån el. Sololån	569 kr.	13.656 kr.
------------------------------------	---------	------------

Hvis et pengeinstitut udbyder et lån til flere forskellige renter, er højeste rente valgt. I beregningen er der taget udgangspunkt i, at kortet/lånet bruges én gang, og at ydelsen tilbagebetales på den billigste måde. Der er taget højde for evt. minimumsydelse. Der kan være særlige vilkår knyttet til lånet.

FORBRUGSLÅN I BANKEN

Top 5 – de billigste

1. Sparekassen for Nr. Nebel og Omegn	452 kr.	10.848 kr.
2. PenSam Bank	470 kr.	11.280 kr.
3. Spar Nord Bank	471 kr.	11.304 kr.
4. Københavns Andelskasse	472 kr.	11.328 kr.
5. Sønderhå-Hørsted Sparekasse	476 kr.	11.424 kr.

Bunden – det dyreste

Sparekassen Sjælland	619 kr.	14.856 kr.
----------------------	---------	------------

Hvis et pengeinstitut udbyder et lån til flere forskellige renter, er højeste rente valgt. Lånens rente er variabel og målrettet privatkunder. For flere af lånene stilles der krav om, at kunden bruger banken til mere – f.eks. opretter lønkonto, bruger netbank, køber andelsbeviser eller aktier.

Kilde: Mybanker.dk, uge 6 2011.

Sådan gør du

- 1 Overvej hvor meget du skal bruge. Vær realistisk, lån kun det, der er brug for.
- 2 Beslut hvornår lånet skal være tilbagebetalt.
- 3 Forhør dig om bankens tilbud og undersøg, om kassekredit kan øges. Det vil ofte være billigere end et nyt lån.
- 4 Sammenlign priserne. Brug beregneren på www.mybanker.dk til selv at udregne prisen på forskellige lån.
- 5 Læs det, der står med småt.

PenSam Bank på top ti over sikre banker

FOA-medlemmernes bank, PenSam Bank, ligger på en 8. plads på listen over sikre banker. Det er et godt stykke over store banker som f.eks. Danske Bank, der ligger på 18. pladsen og Jyske Bank, der er at finde som nr. 25 på listen. Listen indeholder i alt 99 banker og er udarbejdet af det uafhængige rådgivningsfirma Niro Invest.



bt.dk – skriv i søgefeltet 'sikre banker'

Flere penge til dig

Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til redaktionen@foa.dk med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.

Det skal du være opmærksom på

- **Sammenlign ÅOP.** ÅOP står for "årlige omkostninger i procent", og det er det tal, man skal sammenligne, når man sammenligner forskellige forbrugslån. Og vær opmærksom på, om de årlige omkostninger er opgivet før eller efter skat, ellers er det som at sammenligne æbler og pærer. Brug f.eks. mybanker.dk til at sammenligne lånetilbud.
- **Stiftelsesomkostninger.** Stiftelsesomkostninger kan ikke trækkes fra, så et lån, der ser billigst ud før skat, kan vise sig at være dyrest efter skat.

Tæl dine skridt og vind 50.000 kr.

Deltag i kampagnen Tæl skridt sammen med dine kolleger, og vær med i lodtrækningen om et gavekort på 50.000 kr.

Kr. 50,- pr. deltager inkl. moms

Uge 11, 12, 13
14. marts - 3. april 2011

www.taelskridt.dk

Sms "ts rabat" til 1272 og få 10% rabat (Alm. sms-takst)

Sponsor

LOEBESHOP.DK
WWW.LOEBESHOP.DK

CRAFT



DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Nyheder på mobilen

Forhandlingerne om nye overenskomster på det offentlige område er i deres sidste fase. Få de sidste nyheder på din mobil.



Sådan

Få nyheder fra FOA på din mobiltelefon.

Du tilmelder dig ved at sende en sms til 1919 med teksten: foa

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

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i februar var:

Kroophold:

- Bente Kristine Hald
Strandvejen 65 B, st. th.
2100 København Ø

Gavekort:

- Eli Gåsland, Ærøvej 4 A, 9900 Frederikshavn
- Susanne Nørgaard, Gefions Parkvej 20, 6705 Esbjerg Ø
- Emma Anette Jørgensen, Otte Ruds Gade 23, 3. tv., 9000 Aalborg
- Jytte Jensen, Grågårdevej 25, 8620 Kjellerup
- Kirsten Johansen, Tranebærvej 15, 8800 Viborg



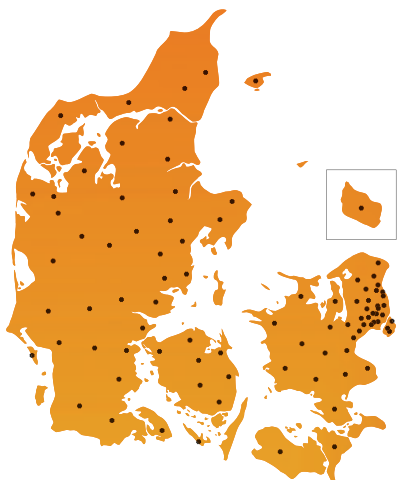
Inspiration til et bedre arbejdsmiljø

Få besøg af rejseholdet i 2011

Gratis temamøder for offentlige arbejdspladser om:

- Fra stress til trivsel
- Gode trivselsprocesser
- Forebyg mobning
- Job & krop – forebyg smerter i muskler og led

Viden
God praksis
Værktøjer



Vi har besøgt flere end 250 offentlige arbejdspladser over hele landet i 2010. Skal vi besøge din arbejdsplads i 2011?

Læs mere om rejseholdet og de nationale kampagner fra Videncenter for Arbejdsmiljø på

arbejdsmiljoviden.dk/rejseholdet



Rejseholdet og kampagnerne er en del af Videncentrets styrkede indsats rettet mod offentlige arbejdspladser. Indsatsen er besluttet som led i trepartsaftalen mellem regeringen, KL og Danske Regioner samt LO, FTF og AC i 2007.

Efterløn – hvad nu?

FOAs A-kasse anbefaler, at du bliver ved med at indbetale til efterlønsordningen. Men selvom regeringens forslag ikke er vedtaget, har det naturligvis affødt nogle spørgsmål hos de af jer, der sparer op til efterlønnen.

Hvad med de penge, jeg har indbetalt?

Sådan som reglerne er i dag, kan du få pengene overført til en pensionsordning. Men det

er kun i helt særlige tilfælde, at du kan få pengene udbetalt direkte. Det kan du kun, hvis du har indbetalt til ordningen under 1 år, er gået på førtidspension, immigrerer til et andet land eller har en livstruende sygdom.

Hvor meget har jeg indbetalt?

Efterlønnen kan ikke sammenlignes med en opsparing til pension eller en opsparing,

man har i sin bank. Den månedlige ydelse skal betragtes som betaling for at være med i ordningen.

Hvor meget, du får udbetalt, afhænger af:

- hvor mange år du har indbetalt til ordningen
- den aktuelle dagpengesats på tidspunktet for efterløn
- hvad du i øvrigt har sparet op af pension, og hvad du evt. får udbetalt af pensioner i efterlønsperioden.

- om du arbejder, mens du får efterløn – og i givet fald hvor meget.
- om du venter med at gå på efterløn, til du opfylder 2-årsreglen. ★

[bag om ordet]

2-årsreglen: Hvis du udskyder efterlønnen i mindst 2 år, efter at du har fået dit efterlønsbevis og har mindst 3.120 arbejdstimer i den periode, har du mulighed for at optjene en skattefri præmie.

Ring og bliv medlem

Bliv medlem af FOAs A-kasse – det betaler sig. Mister du dit job, koster det dyrt at stå uden a-kasse. Ring på telefon 46 97 37 00 mandag-torsdag kl. 8.30-20 og fredag kl. 16-20. Vi klarer indmeldelsen pr. telefon.

20. marts

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside

Nyt på hjemmesiden

Under menupunktet 'Regler og pjecer' på web a-kassen på www.foa.dk har du nu mulighed for at få et samlet overblik over alle love, bekendtgørelser og vejledninger inden for a-kasseområdet.

Nyt job?

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

A-kasse-nyt

På www.foa.dk/akassen kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – www.foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

Brug dit NemID på www.foa.dk

I løbet af forsommeren vil du kunne bruge dit NemID, når du skal logge dig ind i web a-kassen. I en overgangsfase vil du fortsat kunne bruge dit gamle login. Hvis du ikke allerede har fået et NemID, kan du bestille et på www.nemid.nu, hvor du også kan læse om NemID og få hjælp og vejledning til at bruge den nye digitale signatur.

Fordelene ved NemID

Fordelen ved NemID er, at du kan bruge samme kode til alle dine login på internettet, hvad enten du skal logge dig ind på

din netbank eller hente oplysninger hos det offentlige – f.eks. tjekke dine skatteoplysninger på SKATs hjemmeside. ★



Opskrifter og gode råd til ordentlig mad i hverdagen. I denne måned handler det om **aftensmaden**. To retter lavet i ovnen – en 'køgt' ret med fisk, og en stegt med en god pølse.

Sådan undgår du madspild

Oftentimes kan det være svært at nå at få brugt poser med løg, gulerødder, citroner eller andet op. De to retter på denne side er lavet af de samme grøntsager, men de er brugt på to måder.

Rødspætte og grøntsager i bouillon

Til 2 personer

- 4 rødspættefileter – skrubbe, ising eller anden fiskefilet
- salt og friskkværnet peber
- 350 g kartofler, faste
- 1 fennikel
- 1 løg
- 3 gulerødder
- 4 skiver økologisk citron
- 2 laurbærblade
- 2 dl grøntsagsbouillon eller 1 dl hvidvin og 1 dl vand
- lidt fint revet muskatnød

Drys: Bredbladet persille

Skær evt. det hvide skind af fiskefileterne, eller bed evt. fiskehandleren om at gøre det. Krydr fisken med lidt salt og peber og tril sammen. Læg fisken mellem to tallerkener og sæt i køleskabet. Bland skiver af skrællede kartofler med løgringe, stave af gulerod, både eller stykker af fennikel og citronskiver i et ovnfast fad. Kom laurbærblade, kogende bouillon eller hvidvin og vand i, krydr med muskatnød og dæk fadet til. Sæt det i en 200 grader varm ovn og bag ca. 30 min.



til kartoflerne er møre. Smag til med salt og peber. Læg fisken i fadet med de varme grøntsager, dæk fadet til og bag fisken 5 min. til den er fast, hvid og varm i midten. Mærk med en finger. Drys med persille og nyd retten frisklavet.

Bagte grøntsager med pølse

Til 2 personer

- 350 g kartofler, faste
- 1 fennikel
- 1 løg
- 3-4 gulerødder
- 1 spsk. olivenolie
- 2 laurbærblade
- 1 økologisk citron
- 2 gode, rå pølser, f.eks. medister eller grillpølser – ca. 350-400 g
- salt og friskkværnet peber

Drys: 2-3 spsk. bredbladet persille, hakket

Tilbehør: dijonsennep

Læg et stykke bagepapir i et ovnfast fad eller bradepande. Bland både af skrællede kartofler, både af løg, både eller stykker af fennikel og stave af gulerødder med olie og fordel i et jævnt lag på bagepapiret. Tilsæt laurbærblade og citron i både. Sæt fadet eller bradepanden i 225 grader varm ovn og bag ca. 30 min. Rør i grøntsagerne og læg pølserne i blandingen. Prik pølserne med en kødnål eller gaffel. Vend dem når de er brune på den ene side og



lad dem blive brune på den anden side. Bag ca. 15 min. til pølserne er gennemvarme. Krydr grøntsager med salt og peber, drys med hakket persille og giv sennep til retten.

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.



Pak ud og pak ind!

Plastikposer med f.eks. gulerødder og bananer kan være praktiske at få med hjem fra supermarkedet, fordi de beskytter varerne. Men de fleste grøntsager og frugter har ikke godt af at blive i poserne, fordi de begynder at 'svede' og danne fugt, der gør dem bløde, og der kan udvikles skimmelsvampe, der giver kedelig smag og forkorter holdbarheden. Skal man opbevare i længere tid, er det godt at skifte pose og evt. bruge en papirpose eller en avis i stedet.



Frugt til mellemmåltiderne

Frugt er forfriskende og fint som mellemmåltid – især for voksne. Lige nu er appelsiner i højsæson. De er søde og gode. Tørrede frugter – som f.eks. rosiner og abrikoser – er lette at have i en lille pose eller beholder i tasken, og kan holde sig i mange dage. Tørrede frugter er et godt alternativ til slik og hyggespisning.

Seksualvejleder/ Sexolog

Har du viden om seksualitet og om handicap, så har vi måske dit ønskejob.

Bornholms Regionskommune har besluttet at ansætte en seksualvejleder/sexolog. Vi har behov for en medarbejder, der kan gøre os bedre til at samarbejde med borgere med udviklingshandicap, så de også kan møde den del af livet, der drejer sig om seksualitet.

Stillingen er ny, så du får mulighed for at præge udviklingen af funktionen, men vi forestiller os, at du skal kunne fungere som nøgleperson og varetage den direkte undervisning og vejledning af den enkelte borger.

Læs mere om hvad vi tilbyder og forventer af dig i det fulde opslag på www.brk.dk/job, her ser du også, hvem du kan kontakte for yderligere oplysninger.

Vi skal have din ansøgning senest den 17. marts kl. 10.00.



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine muligheder.

39 69 10 89

www.personalegruppen.dk

ODENSE FODPLEJESKOLE

**Vil du uddannes som fodplejer?
Kan du nu blive det i Odense**

Start 1. marts eller efter aftale, se mere på odensefodplejeskole.dk

Tlf. 6169 9179 eller 5120 0245 · www.odensefodplejeskole.dk

Tag forskelsbehandling alvorligt

LO-fagbevægelsen markerer FN's anti-racismedag mandag den 21. marts 2011 i LO-Huset, Islands Brygge 32D, 2300 København S

Hvorfor skal fagbevægelsen beskæftige sig med forskelsbehandling? Forskelsbehandling er en fælles problemstilling, og ikke bare etniske minoriteters eget problem. I LO-fagbevægelsen tager vi forskelsbehandling alvorligt – kom og giv din mening til kende den 21. marts!

- Kl. 16.45** Ankomst: Musik og lidt mad
- Kl. 17.00** Velkomst ved Marie-Louise Knuppert, LO-sekretær
- Kl. 17.05** Hvorfor skal fagbevægelsen beskæftige sig med forskelsbehandling? Ved Kim Simonsen, formand, HK
- Kl. 17.15** Hvorfor har vi så få sager, der handler om forskelsbehandling? Ved Jesper Schäfer Munk, advokat, 3F
- Kl. 17.50** Det Tredje Riges sprog – paralleller til i dag? Ved Knud Lindholm Lau, udgiver af Victor Klemperer: LTI – Lingua Tertii Imperii
- Kl. 18.20** Pause
- Kl. 18.30** Politisk paneldebat: Hvordan kommer vi forskelsbehandling til livs? Lennart Damsbo-Andersen (Socialdemokraterne), Astrid Krag (SF), Marianne Jelved (Radikale Venstre) og Johanne Schmidt-Nielsen (Enhedslisten)
- Kl. 19.30** Stand-up ved Michael Schøt
- Kl. 20.00** Afrunding ved Marie-Louise Knuppert, LO-sekretær.

Konferencierer: Gitte Redder, journalist, A4 og Manu Saren, forfatter, konsulent og MF

Tilmelding: Det er gratis at deltage. Af hensyn til forplejning vil vi gerne have din tilmelding senest mandag den 14. marts – men meget gerne før!

Skriv til: ou@lo.dk eller ring tlf. 35 24 64 06 (Ellen Dørge)

Den 21. marts 1960 blev mindst 180 sorte afrikanere såret og 69 dræbt, da det sydafrikanske politi åbnede ild mod ca. 300 demonstranter i det sorte byområde Sharpeville. Senere samme dag gik politiet til angreb på en gruppe demonstranter i det sorte byområde Langa med knipler og tåregas. De skød tre og sårede adskillige andre. Sharpeville-massakren, er kendt som begyndelsen til væbnet modstand i Sydafrika. FN har valgt at lade Sharpeville-massakren være billedet på, at racisme stadig verden over er et stort problem, og at det er vigtigt at sætte fokus på det.

Frederikshavn

Generalforsamling 23. marts kl. 19 i FFK Hallen, Flade Engvej 8, Frederikshavn. Dagsorden iflg. Lovene – se www.foa.dk/frederikshavn. Dørene åbnes for indskrivning fra kl. 17.30, fra kl. 18 vil der være spising. Af hensyn til bestilling af mad og bustransport skal du tilmelde dig senest 17. marts kl. 17 på 46 97 11 70 eller på via frederikshavn@foa.dk. Du kan også sende en sms til 61 30 23 24. I beskeden skal du skrive 'Dit navn+antal+arrange-

Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:
www.foa.dk/publikationer

mentsnr. 2311'. Ønsker du at benytte den fælles transport fra Skagen eller Sæby, skal du ringe til afdelingskontoret og tilmelde dig. Her får du også nærmere info om opsamlingssted og tid. *Afdelingsbestyrelsen*

Seniorerne. Generalforsamling 9. marts kl. 13. Der serveres en varm ret +1 øl/vand. Sidste tilmelding 2. marts. El-ling Senior Shop kommer og viser noget af deres tøj 13. april kl. 14. Sidste tilmelding 6. april. Banko 11. maj kl. 14. I skal ikke selv have en pakke med – den køber vi. Kaffe: 20 kr. og banko 20 kr. Sidste tilmelding 4. maj. Tilmeldinger til alle arrangementer: Ingrid Hansen på 98 40 16 39/24 66 66 71/Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Horsens

Generalforsamling 29. marts på Scandic Bygholm Park, Horsens. Læs i FOA lokal nyt og

på www.foa.dk/horsens.

Mariagerfjord

Social- og Sundhedssektoren. Medlemsmøde 24. marts kl. 19-21 i afdelingens lokaler, Rørholmegade 8, Hobro. Sygeplejerske Karen Marie Dencker fra embedslægerne i Nordjylland, kommer og fortæller om embedslægeinstitutionen og om medicin håndtering. Tag dine kolleger med til en hyggelig og lærerig aften. Tilmelding senest 21. marts kl. 12 på 98512111 efter først til mølle-princippet. *Sektorformand Annette Press*

Faggruppeklubben for dagplejere og pædagogmedhjælpere besøger Rikki Tikki, Hadsund 15. marts kl. 19. Der vil være rundvisning og fortælling om stedets historie. Mulighed for køb af firmaets produkter. Der serveres kaffe og kage. Maks. deltagerantal, så skynd dig at tilmelde dig hos Ulla Salomonsen på 98 58 35 78 – 40 26 81 11 senest 10. marts. Besøg hos Beauté Pacificq Ambulatoriet, Smedevænget 12, Hadsund 5. april kl. 18.30. Alle har mulighed for at blive testet og få gode råd om pleje af huden. Mulighed for køb af firmaets produkter. Der serveres sandwich, øl, vand og kaffe. Maks. deltagerantal så skynd dig og tilmeld dig hos Lisbeth Hansen på 98 57 30 88 – 30 28 3153 senest 31. marts. *Karen Nilsen*

Silkeborg-Skanderborg

Pensionsrådgivning Silkeborg. Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til råd-

hed for medlemmerne på FOA Kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg, 14. og 28. marts kl. 12-14.30. Hvis du ønsker at tale med vejlederen, kan du træffe aftale om tidspunkt på 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg. Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 31. marts kl. 13-15:30. Hvis du ønsker en samtale, kan der laves aftale med PenSam på 44 39 33 31.

Datalogikken. Åbnings-tider tirsdage i lige uger fra kl. 17-20. 8. marts alm. åbning. 22. marts temaaften: Translate. 5. april alm. åbning. 19. april temaaften: beskyttelse af pc. 3. maj lukket pga. kursus. 17. maj temaaften: Facebook. 31. maj alm. åbning. 14. juni temaaften: sikker nethandel. Det er gratis at benytte datastuen, så bare møde op på Dalgasgade 24, Silkeborg. **Edb-kurser.** Tænd & Sluk 2 for øvede 23.-24. marts. Kreativ layout for meget øvede 11.-12. april. Picasa-billedbehandling 9. maj. Alle kurserne foregår fra kl. 8-16 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Der vil være fuld forplejning på kurserne. Tilmelding skal ske på 46 97 20 17.

Seniorklubben. Generalforsamling med frokost og bankospil 15. marts kl. 12 i FOA Huset, Dalgasgade. Husk pakke til 25 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20.

Skive

Generalforsamling 31. marts kl. 19.30. Spising fra kl. 18.30. Dagsorden iflg. lovene. *Sektorgeneralforsamlin-*



Tillidsrepræsentant?
Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hverdagen

TILLIDSZONEN

ger: Pædagogisk Sektor kl. 17.30, Teknik- og Servicesektoren kl. 17 og Social- og Sundhedssektoren kl. 17.

Seniorklubben. Underholdning med harmonikamusik 15. marts kl. 14 i FOAs mødelokaler, Slotsgade 7, Skive. Pris 50 kr. inkl. kaffe m/brød. Sidste tilmelding 7. marts.

Sønderborg

Seniorklubben. 10. marts kl. 14, FOA, Damgade 104. Et foredrag ved Kaj Schmidt fra Haderslev: Da fattige børn fra Finland kom til Danmark i 1939. 50 kr. for kaffe og brød. Tilmelding 24. febr.-4. marts. Aktivitetsnr. 9741-11-20-06. 24. marts kl. 14, FOA, Damgade 104. Collins Woode Mensah, dansk-ghanesisk social- og sundhedsmedhjælper fortæller om barndommens overtro og om mirakler, som han nu udfører over for sine ældre i sit hjemland. Collins er i færd med at opføre et akut-plejehjem efter dansk model. 50 kr. for underholdning, kaffe og brød. Tilmelding 10.-18. marts. Aktivitetsnr. 9741-11-20-09. 14. april betalingsmøde kl. 14, FOA, Damgade 104: Ferieturen til Skagen og Læsø. Vi giver en kaffetår og brød. 2.-5. maj udflygt til Sæby, Skagen og Læsø. Vi mødes kl. 8,

Politigården, Sønderborg. Pris: 2.850 kr. for medl., 3.295 kr. for ikke-medl., enkeltværelse 750 kr. Prisen inkluderer 2 dages hotelophold med halvpension og 2 dage med helpension, udflygt, entreer samt lokal guide på Læsø. Tilmelding 3. febr.-4. marts. Aktivitetsnr. 9741-11-20-07. 26. maj er der halvårs afslutning kl. 14 i lystbådehavnen i Hørup Hav, medbring kaffe, vi gir brød. 50 kr. for 'pølsejilde' eller på 46973400. Husk at oplyse cpr-nr., tlf.nr. og aktivitetsnr. ved tilmelding.

Odense

Seniorgruppe D. Bankospil 10. marts kl. 12.30 på Tolderundsvej 7, med amerikansk lotteri i kaffepausen og mens de medbragte madpakker spises. Bankospillet begynder kl. 13.30 – kom og vær med, så vi kan hygge os sammen. 29. marts kl. 10 afholder fællesklubben generalforsamling i FOA Vesterbro 120. Der startes med rundstykker og kaffe.

Seniorgruppe Y. Modetøj 15. marts kl. 10-12. Marianne Tornø viser sæsonens nyeste kollektioner fra førende leverandører. Der skal bruges 4 modeller, som skal være klar kl. 9. Henvendelse til Else. Fælles klubgeneralforsamling 29. marts kl. 10-12. På valg: Kasserer Kirsten Capton, bestyrelsesmedlem Kirsten Mikkelsen, bilagskontrollant Lilly Larsen, bilagskontrollantsuppleant Kirsten Frøslev. Bagefter er der kaffe med brød. Banko 12. april kl. 10-13 (ca.). Bestyrelsen køber 49 pakker + 4 til ekstra nummer til fuld plade. Vi slutter med at spise vores medbragte madpakke, øl og vand kan

købes. Kl. 9.30-10 er der indbetaling til Ebeltoft, pris 450 kr. for medlemmer og 570 kr. for ikke-medlemmer, hvis der er plads. Foredrag 3. maj kl. 10-12 kommer Dagmar Andresen og fortæller om ældrerådet. I pausen er der amerikansk lotteri. Kl. 9.30-10 er der tilmelding til Fællesklubbens arrangement 19. maj – af hensyn til kaffebrød. Her kommer skuespillerne Henning Hansen og Karen Broberg og fortæller historien om 'Kærestebreve' fra kl. 14-16. 24. maj kører vi kl. 7 fra Dannebrogsgade mod Ebeltoft. Der holdes en pause, hvor vi får kaffe og rundstykker, inden vi fortsætter til Glasmuseet, hvor man kan se og købe dejlige ting. Herefter kører vi ud og får en god middag, inden der forsæt-

Få nyheder fra FOA direkte i din mail:
www.foa.dk/nyhedsbrev

FOA udsender et nyhedsbrev ugentligt

tes til Ree Park, som er et fantastisk sted med mange dyr fra 5 forskellige kontinenter. Eftermiddagskaffen kan købes i safariparken, inden vi kl. ca. 16.30 kører mod Odense, hvor vi er ca. kl. 19.30. *Inge Egeberg*

Arbejdsledernes klub indbyder til ordinær generalforsamling 28. april kl. 17.30 hos FOA Vesterbro 120, kantine, 1. sal (hovedindgangen benyttes). Dagsorden iflg. lovene. Valg: Formand Poul-Erik Dyrland, bestyrelsesmedl. Ole Andersen, bestyrelsesmedl. Jimmy Nielsen, best.suppl. Jes-

det sker

per Eriksen, revisor Arne Johansen (genvalg) og revisorsuppl. (vakant), deltagelse til faggruppelandsmødet (kun lige år) Ole Andersen og Poul-Erik Dyrland. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal indsendes til formanden senest 3 dage før generalforsamlingen. Bagefter er klubben vært ved en bid brød og et par øl. Tilmelding er nødvendig senest 20. april til formand eller kasserer. *Poul-Erik Dyrland*

Svendborg

Generalforsamling 17. marts kl. 18.30 (der serveres en let buffet kl. 17.30) i FOAs mødelokaler 3. sal. Velkomst. Dagsorden iflg. lovene. Valg: 2 bestyrelses-suppl., 1. suppl. Jette Øien og 4. suppl. Maria Haladyn (2-årig periode) bilagskontrollant Anne Jacobsen (2-årig periode), bilagskontrollant-suppl. Marianne Larsen (2-årig periode), fanebærer Jette Hammer (2-årig periode) samt valg til kulturpolitisk udvalg. Regnskabet ligger til gennemsyn i afdelingen fra 3. marts – kopi kan afhentes efter aftale. Indkomne forslag skal

være afdelingen i hænde senest 24. febr. kl. 12. Tilmelding til buffet senest 11. marts kl. 12 på 46 97 27 27 eller via tilmeld-svendborg@foa.dk. Husk ved tilmelding at oplyse navn, cpr-nr. og tlf.nr. *Afdelingsformand Lisa Pihl Jensen*

Frederikssund

Seniorklubbens generalforsamling 16. marts kl. 12.30. Vi starter med lidt at spise og dertil øl og vand. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Traditionen tro er der efterfølgende bankospil. 13. april kl. 13.30 er der Cafedag med Jacob Skov, Jægerspris, som har spillet mange hundrede koncerter gennem årene. Glæd dig til en hyggelig eftermiddag – bestyrelsen serverer hjemmebak til kaffen. 25. maj afvikles den årlige udflugt. Vi forsøger at holde prisen på det sædvanlige beløb på 200 kr. for klubmedlemmer og gæster 250 kr. – ret til ændringer forbeholdes. Tilmeldingen er bindende. Betaling skal ske på et forudgående

møde – senest 13. april.

Roskilde

Pædagogisk Sektor inviterer afdelingens medlemmer til tema-aften 8. marts kl. 19-21.30 med emnet sang og sangglæde. Sanger, musiker og komponist Manuela Lærke kommer og guider igennem aftenen. Tilmelding til afdelingskontoret. 11. april kl. 18.30 inviterer Pædagogisk Sektor til orienteringsmøde om uddannelsen til pædagogisk assistent med forbundssekretær Nanna Højlund. Tilmelding til afdelingskontoret.

Rundvisning på Christiansborg med folketingsmedlem Astrid Kragh, SF, 12. marts kl. 10 for medlemmer med ledsager. Tilmelding til afdelingskontoret. **Medlemsmøde** om efterløn for de 58-60-årige 4. april kl. 17-19. Tilmelding til afdelingskontoret.

Generalforsamlinger. 4. april kl. 17 Teknik- og Servicesektoren, tilmelding til afdelingskontoret, hvis du ønsker at deltage i den efterfølgende spisning. 18. april kl. 19 Kost- og Servicesektoren, tilmelding til

afdelingskontoret, hvis du ønsker at deltage i den efterfølgende spisning. 27. april kl. 19 Pædagogisk Sektor, tilmelding til afdelingskontoret, hvis du ønsker at deltage i spisning fra kl. 18. 28. april kl. 19 Social- og Sundhedssektoren, tilmelding til afdelingskontoret, hvis du ønsker at deltage i spisning fra kl. 18.

Seniorklubben afholder generalforsamling 11. april kl. 12.30 med efterfølgende spisning, tilmelding og betaling til seniorklubben.

Midtsjælland

Generalforsamlinger. Teknik- og Servicesektoren 17. marts kl. 18, Pædagogisk Sektor 17. marts kl. 17.30 og Kost- og Servicesektoren 23. marts kl. 18.

Peter Mogensen 23. marts i Slagelse Teater kl. 19-21 om dansk politik i en brydningsstid. Pris 50 kr. for medlemmer, 95 kr. for ledsager.

A-kassen holder efterlønsmøde 9. marts for interesserede på Japanvej 2.

Godnat til ZOO i København 13. maj kl. 19. Afgang fra Slagelse kl. 17.30, Sorø-hallerne kl.

17.45 (og ikke kl. 14.45 som der står i MIDT nr. 1) og Ringsted Station kl. 18. Prisen er 175 kr. for medlemmer og 350 kr. for ledsager.

Foredragsrække v/Thomas Clausen Boeslunde om Den spanske Borgerkrig 6. april, 4. maj og 8. juni kl. 19-21.

Påskearrangement 18. april kl. 19-22. Kristina kommer og kreerer smukke påskedekorationer. Pris 50 kr. for medlemmer. Tilmelding til ovenstående er til afdelingen. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.

Efterløns- og Seniorklubben i Slagelse.

Generalforsamling 16 marts kl. 16 med dagsorden iflg. lovene. Bag efter er der bankospil og hygge med vores medbragte mad. Klubben er vært for en lille én til halsen. Vi besøger Forsorgsmuseet på Rosenkildevej 59 B 13. april kl. 14. Vi bliver vist rundt og får en kop kaffe. Vi mødes ved museet. Tilmelding til afdelingen senest 1. april.

Efterløns- og seniorklubben i Ringsted.

7. april kl. 14 kommer Jens Jensen fra Ballerup og fortæller om turen til

Andalusien. 5. maj tager vi på løvspringstur.

Guldborgssund

Generalforsamling i faglig afdeling 31. marts kl. 19 i Nykøbing F. Hallen. Dagsorden iflg. lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske til afdelingen senest 4. marts kl. 12 på 46 97 17 50. *Næstformand Bodil Marker*

Seniorklubben afholder generalforsamling 16. marts kl. 13.30. Efter generalforsamlingen får vi besøg af Peter Kvist, faglig sekretær i forbundshuset. Modeopvisning 13. april kl. 13.30. Vi får besøg af tøjbussen fra Vordingborg. Mulighed for at lave en god handel, så husk at tag penge med. Vi håber, at vores tur til Harzen 23.-26. maj kan komme op at stå, for der venter os 4 spændende dage med mange gode oplevelser. Skynd dig, der er kun 30 pladser, og prisen er kun 2.500 kr. Depositum 1.000 kr. senest 19. jan., sidste frist for restbeløb 15. april. 15. juni kl. 13.30 skal vi have lidt sang og musik. Sommerferie i juli. 17. aug. kl. 13.30 er der socialt

FOA-afdelinger

FOA – Fag og Arbejde
Staunings Plads 1-3,
1790 København V.

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

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger:

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@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
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@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
lf@lf.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@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

samvær. 21. sep. kl. 13.30 får vi besøg af 2 toldere med deres hunde. 19. okt. kl. 10 er der løvfalds- og åle-tur. Vi kører ud og nyder den smukke årstid og skal også spise vores dejlige ål. Afgang fra Cemen-

ten kl. 10, hjemkomst ca. kl. 16. Sidste tilmelding 5. okt. 16. nov. kl. 13.30 vil vi holde vinsmagning. Der kommer en og fortæller om forskellige vine, og der er gode smagsprøver. Der til vil vi servere lidt brød,

kiks og oste. Tilmelding senest 2. nov., pris: 50 kr. pr. person. 7. dec. holder vi vores julefrokost, tid og sted senere på afdelingens hjemmeside. Tilmelding senest 24. nov. Vores klubmøder afholdes i Skakcen-

tret, Engboulevarden 42, Nyk. F. Ture har afgang fra Cemen-ten. Tilmelding til diverse ture til Jette Jacobsen på 54 85 24 30 eller Anne Marie Rasmussen på 54 44 72 17. *Formand Jette Jacobsen*



Fagbladet FOA til din dør

Du har måske oplevet, at du ikke modtager Fagbladet FOA helt på samme måde som før. Vi har i øjeblikket en smule uregelmæssighed i distributionen, fordi vi har valgt at skifte distributør. I store dele af landet er det nu Bladkompagniet, der sørger for, at bladet kommer ud. Hvis du oplever noget, der giver dig grund til at klage, så kontakt redaktionen.

Send en mail til Mark Nixon, mlix@foa.dk, eller ring på telefon 46 97 22 49

Kulturfonden deler ud

Hvis du har et kunstnerisk talent, som du bruger til glæde for andre – og samtidig er medlem af FOA – så kan du søge midler fra Kulturfonden.

Uddelinger fra Kulturfonden sker hvert år i maj. I 2010 fik fire ansøgere tilskud på mellem 2.000 og 3.000 kroner.

Hvis du vil søge, skal du udfylde et ansøgningsskema, som kan fås hos Berit Bredelund Nielsen, telefon 4697 2251, eller hentes på www.foa.dk/kulturfonden.

Ansøgningen skal være hos din lokale FOA-afdeling senest den 1. maj. Kulturfondens bestyrelse behandler derefter ansøgningerne og beslutter, hvem der kan få tilskud. Alle ansøgere får besked om bestyrelsens beslutning inden udgangen af juni.

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

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Aarhus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk
Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

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
www.pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:
Lizette Kabré



Medlem af
Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens
Mediekontrol

Oplag: 205.565/2. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
18. februar

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
og Mark Nixon, mlix@foa.dk
Maj-nummeret:
29. marts

Annoncer:
DANSK MEDIAFORSYNING
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
April-nummeret:
14. marts

Udgiver:
FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3,
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 22 90
www.foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



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

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til venstre står der, hvilken version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling, som vil sørge for at registrere dig rigtigt.

quizen



Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **den 15. marts**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Britta Kildsgaard Jensen, Herning**.

1. **Hvilken dato markerer vi Kvindernes internationale kampdag?**

- A: 8. marts
- B: 10. marts
- C: 18. marts

2. **Hvem bliver oftest mobbet på FOAs arbejdspladser?**

- A: Kvinder
- B: Mænd
- C: De to køn er lige udsat for mobning



3. **Kan Rita få kontanthjælp med friværdi i sit hus?**

- A: Nej
- B: Ja
- C: Friværdi i hus har ingen indflydelse på, om du kan få kontanthjælp

4. **Hvor mange af FOAs medlemmer er tillidsrepræsentanter?**

- A: 3.500
- B: 4.100
- C: 4.800

5. **Hvor mange af FOAs tillidsrepræsentanter har fået henvendelser fra kolleger, der har problemer med forholdet til deres nærmeste leder?**

- A: 12%
- B: 56%
- C: 77%

6. **Hvor mange af de offentlige arbejdspladser har en tillidsrepræsentant?**

- A: 52%
- B: 73%
- C: 91%

7. **Når du skal tage et lån, hvilket tal skal du så bruge, for at kunne sammenligne tilbudene?**

- A. MOP: månedlige omkostninger i procent
- B. ÅOP: årlige omkostninger i procent
- C. Bankens seneste årsresultat divideret med statens bruttonationalprodukt i procent

8. **Hvad foreslår Klinken i denne måned som alternativ til slik?**

- A. Tørret frugt
- B. Frisk udskåret ananas
- C. Is med flødeskum

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

- A. Uddrag fra Dennis' dagbog
- B. Del af en tatovering
- C. Noget fra en juleplatte



Du kan også finde quizen på www.foa.dk/quiz
Klik på de rigtige svar senest den 15. marts.

det sker i marts

Marts

Husk faggruppelandsmøderne! Tilmeld dig gennem din afdeling.

Marts

Der er stadig ledige pladser på landskonferencen 'Kvalitet i dagplejen' den 2.-3. maj. Se mere på foa.dk/paedagogisk/kalender

8. marts

Kvindernes internationale kampdag. Forbundshuset i København fra 17-19 eller tjek din afdelings hjemmeside for lokale arrangementer.

20. marts

Ydelseskort kan indsendes til A-kassen

31. marts

Første kursus om 'Social Kapital'. Kursus for ledere, tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter. Se mere: cefal.dk – konferencer & temadage

Førrygende tilbud til medlemmer af FOA

Vælg TelePlus Mobil og kom godt fra start for kun

2 timers fri tale
+ Fri SMS + Fri MMS
98 kr./md.

Du sparer 97 kr. den første måned.

Første måned kun
1 kr.

5 timers fri tale
+ Fri SMS + Fri MMS
148 kr./md.

Du sparer 147 kr. den første måned.

Første måned kun
1 kr.

10 timers fri tale
+ Fri SMS + Fri MMS
198 kr./md.

Du sparer 197 kr. den første måned.

Første måned kun
1 kr.

Efter forbrug

For kun **1 kr.** får du 200 kr. taletid eller en Nokia 1800 mobil, når du opretter dig som kunde. Herefter taler du til lave priser og 0 kr. i abonnement.

Abonnement:	0 kr.
Opkaldsavgift:	0 kr.
Sms:	0,20 kr.
Minutpris:	0,58 kr.

Vælg mobil eller taletid

1 kr.

1 kr.

Vælg frit mellem vores tre abonnemeter, og betal 1 kr. for oprettelse og abonnement den første måned. Hvis du hellere vil betale efter forbrug kommer du også godt fra start for 1 kr.



Se folderen du fik sammen med bladet og bestil på 70 22 67 15 eller på www.teleplus.dk

tele PLUS

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

praxis

... gør din dag behagelig

Softshell-jakker

Super smarte jakker med mange detaljer. Bl.a fleecefor, vandtætte lynlåse og aftagelig hætte i en funktionel og slidstærk stræk kvalitet. Jakken er åndbar, vind- og vandafvisende og kan bruges hele året. - Et virkeligt kvalitetsprodukt, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.

2 stk.
softshell jakker
Kun kr. 800,-



Model 21224
Unisex softshell-jakke
Farve: Sort - marine
Str. XS - 4XL
kr. 499,-

Model 21225
Dame softshell-jakke
Figursyet for perfekt pasform
Farve: Sort - rød - marine
Str. XS - 4XL
kr. 499,-



Fleece-jakker

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

Sort
Rød
Mocca
Lys blå
Navy
Lilla



Frit valg
2 stk./par
Kun kr. 500,-



Model 98804
Dame fleece-jakke med taljering
Str. XS - 3XL
kr. 329,-

Model 98802
Unisex fleece-jakke
Str. S - 3XL
Sort op til 5XL
kr. 329,-

Model 23302
Unisex microfiber-buks i blød og funktionel kvalitet
Str. XS - 4XL
kr. 349,-



Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. Imiteret skind med indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
kr. 329,-



Model 25200 - Verona
Sportssko til damer med elastiklukning
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
kr. 329,-

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 31.03.2011 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

Bestil på 97 12 82 82 eller ww.praxiswear.dk

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning