

Fagbladet **FOA**

5

MÅDER

når du vil putte
dine penge i banken
SIDE 32

tema:**HVER SJETTE
BLIVER MOBBET**

Bagtalelse og hånlige bemærkninger
fylder meget på jobbet
SIDE 26

**RØDOVRE SATSER
PÅ UDDANNELSE**

30 ansatte er allerede uddannet
til rengøringsteknikere
SIDE 6

Sosu-assistent og efterløkker
Lillian Jepsen har det sjovere i dag

FRIVILLIGE LAPPER HULLERNE

De frivillige fylder stadig mere på plejecentrene
- og de er ikke til at undvære
SIDE 9

Omsorg nok til alle

Otte ud af 10 ansatte på landets plejecentre mener, at de frivillige forbedrer hverdagen for borgerne. Og næsten lige så mange mener, at samarbejdet med de frivillige fungerer godt.

For nogle år siden kredsede debatten om frygten for, at de frivillige tog job fra de ansatte. I dag tager medarbejdere på plejecentre, på sygehuse og i hjemmeplejen typisk imod hjælpen fra blandt andre besøgsvenner, vågekoner og festarrangører med kyshånd.

Virkeligheden er jo, at de ansatte får stadig mere travlt. Der er blevet flere borgere pr. ansat.

Derfor kan flere ansatte beskrive, hvordan de frivilliges hjælp i dag er med til at lette den dårlige samvittighed over ikke selv at have tid nok til for eksempel dybere samtaler og fælles aktiviteter.

De ansatte fungerer i stadig højere grad som professionelle spidskompetencer inden for personlig pleje og medicinering, mens de ulønnede hjælpere overtager det sociale.

Men skepsissen ser ud til at være forduftet.

Der er – så rigeligt – omsorg og sundhed nok til alle, der vil hjælpe. ★



Gitte Hejberg

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

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

Lillian giver sin tid

Da Lillian Jepsen gik på efterløn, blev hun frivillig på sin gamle arbejdsplads.

Side 8-11



Eleverne på Skæring Skole kan købe billig og sund morgenmad – efter en rask løbetur.

Side 16

Få styr på dine konti



Begræns antallet af bankkonti.

Side 36

SUND SKOLEMAD



Shaistas drøm gik i opfyldelse

Som ansat i Rødovre Kommune har Shaista Javaid fået en uddannelse til rengøringsstekniker.

Side 6

tema
mobning

Grib ind hvis din kollega bliver mobbet

Som vidne har du en mulighed for at gøre en positiv forskel.

Side 26-33

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
7 skridt	35
Mad med Klinken	45
Quizen	50

UDGIVER

FOA

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

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

Josefine Boutrup
journalistpraktikant
jobo@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Kristine Jensen
journalist
kris@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

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

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



**Simone, Vibe og Kasper gør det.
Gør du?**



Foto: Jørgen True

OK15

Det er nu, du skal stemme ja eller nej til din løn, uddannelse, arbejdsmiljø og arbejdstid for de næste 3 år.

Har vi din mail eller mobil, hører du fra os der – ellers sender vi dig et brev.



Læs mere

på www.foa.dk/ok15

Læs også
Dennis K
Side 14

Har du oplevet en kollega blive mobbet?

Hvert sjette FOA-medlem har været udsat for mobning inden for det seneste år. Er det sket på din arbejdsplads?



Rasmus Rehder, portør, Roskilde Sygehus

Siger fra

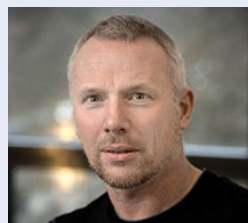
I vores fag kan tonen være hård, også når det bare er sjov og spas. Det er der nogle, der kan have sværere ved at tackle end andre. Men jeg synes, vi er gode til at få snakket sammen og få sagt fra, når det bliver for meget.



Elisabeth Lysgaard-Johnson, neurofysiologi-assistent, Roskilde Sygehus

Spørg ind

Ikke umiddelbart. Her, hvor jeg arbejder, er vi gode til at få talt sammen, når det går skævt. Det handler om at være gode til at spørge ind til hinanden, og hvis vi ikke selv kan klare situationen, tager vi den videre til den daglige ledelse.



Henrik Jensen, redder, Roskilde Brandvæsen

Før var tonen hård

Nej. Der godt kan ryge en finke af panden i pressede situationer, men vi evaluerer altid, når vi har været ude ved ulykker. Da jeg var ung i faget, var tonen hårdere. I dag er man mere bevidst om, at der er et menneske bag, og vi får talt sammen.



Birgitte Nyborg, pædagogisk konsulent, Roskilde Kommune

Vigtigt med dialog

Jeg har været på den samme arbejdsplads i 17 år, og jeg har ikke selv oplevet mobning blandt kolleger. Jeg tror, det handler om at få skabt et godt arbejdsmiljø med en åben dialog, så man tør snakke om tingene.

**Mobning
plager på
jobbet**

Side 26-33

Af Kristine Jensen ★ foto: Jørgen True

FOA på vej i konflikt med privat plejefirma

Det private plejefirma **Cura Pleje A/S** underbetaler sine ansatte og vil ikke indgå overenskomst. FOA har derfor varslet konflikt.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True



Månedslønnen er ukendt, fordi man ikke er sikret et fast antal timer. Vagtplanen kendes ofte først dagen før, der er ingen løn under kurser, og 6. ferieuge findes ikke. Det er nogle af de vilkår, som ansatte i det private plejefirma Cura Pleje arbejder under.

FOA har gennem længere tid forsøgt at indgå overenskomst med firmaet. Men forgæves. Forbundet har derfor varslet konflikt, og firmaet risikerer strejke, blokade og sympatikonflikter fra den 1. april.

“Efter FOAs konfliktvarsel har Cura Pleje godt nok sagt, at de vil forbedre nogle vilkår – blandt andet hæve timelønnen og give løn under sygdom, men vi går stadig efter at få overenskomst. Ellers kan vi ikke sikre vores medlemmer anstændige ansættelsesvilkår,” siger FOAs forhandlingschef, **Jakob Bang**.

Sosu-hjælper **Kim Boy Hansen** har for nylig arbejdet for Cura Pleje. Ifølge kontrakten var han ansat 32 timer om ugen, men de fleste uger landede han på 25 timer. “Du aner ikke, hvad du får udbetalt, fordi der ikke er faste timer,” siger Kim Boy Hansen.

Strejke og blokade

FOA følger med konfliktvarslet reglerne på det danske arbejdsmarked, og hvis konflikten træder i kraft 1. april betyder det, at FOA-medlemmer i Cura Pleje nedlægger arbejdet, og at andre FOA-medlemmer ikke må påtage sig arbejde i firmaet. De kommunale jobcentre må heller ikke anvise arbejde til ledige.

Lige op til deadline skriver administrerende direktør i Cura Pleje **Henrik Stæhr** i et mailsvar til Fagbladet FOA, at han nu gerne indgår i dialog med FOA om en overenskomst, der tager udgangspunkt i de vilkår, Cura som privat virksomhed arbejder under. ★

men@foa.dk



Cura Pleje

Cura Pleje leverer praktisk hjælp og personlig pleje til ældre i Hillerød, Furesø, Hørsholm, Allerød og Rudersdal. Nogle af kommunerne har i deres kontrakt forudsat, at plejefirmaet overholder overenskomstmæssige standarder for løn og ansættelse.

2.100 kroner

Det er det månedlige beløb, som en Cura-ansat – ifølge FOAs beregninger – får mindre i løn samt tillæg, end hvis vedkommende havde arbejdet under FOAs overenskomst. Tallet er beregnet ud fra en fuldtidsansat med tre års anciennitet og ud fra den lønstigning, som Cura har varslet i slutningen af februar.

Ingen løn under kurser

“Du er forpligtet til at deltage i alle undervisningsaktiviteter, som Cura Resources anser for at være nødvendige for at kunne opretholde en høj faglig standard. Der aflønnes ikke under undervisningsaktiviteter.”

Kilde: Cura-ansættelseskontrakt



Læs mere om konflikten på www.foa.dk/curapleje

Rødovre satser på uddannelse

Kommunen tilbyder de ansatte en uddannelse til rengøringstekniker.

Af Ingrid Pedersen

I Rødovre Kommune er 30 medarbejdere i kommunens rengøringselskab, RKR, blevet uddannet rengøringsteknikere, og mange flere af de 180 rengøringsansatte er på vej. Rengøringsteknikerne er selv meget begejstrede for uddannelsen, og det er serviceleder **Inge Jensen** også.

“Rengøringsarbejde har jo aldrig været noget særligt i de øvrige medarbejders øjne,” siger hun.

Men efter den første gruppe på 12 var uddannet og kom tilbage struttende af selvtillid og ny viden, blev de opfattet på en anden måde af kollegerne.

“Det gik op for deres kolleger, at rengøring faktisk er et håndværk,” siger Inge Jensen, der tilføjer, at de nyuddannede rengøringsteknikere har været helt groggy af begejstring over muligheden for at uddanne sig.

Bedre medarbejdere

Kommunen har fået bedre medarbejdere tilbage. De har altid været dygtige til at gøre rent, men Inge Jensen siger, at rengøringsteknikerne er blevet bedre til at tage ansvar, er mere initiativrige og bedre til at snakke om, hvordan de får arbejdet til at fungere.

“Skolereformen påvirker også rengøringen, og de ansatte er blevet mere fleksible og bedre til at udnytte tiden, når et lokale er ubenyttet,” siger rengøringslederen.

Ingen tvinges

For nogle er det en stor beslutning at gå i gang med en uddannelse, men ingen bliver tvunget. Alle får den tilbudt, hvis de har kvalifikationerne til det.

“Enkelte er simpelthen ikke tilstrækkeligt gode til at læse eller gode nok til dansk til at blive optaget på nuværende tidspunkt,” siger fællestillidsrepræsentant **Tove Wissing Bahne**. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

30

Ansatte i Rødovre Kommunes rengøringsafdeling har gennemført uddannelsen som rengøringsteknikere. Flere er på vej.

RKR

Rødovre Kommunale Rengøring er et kommunalt rengøringselskab med 180 ansatte, der har ansvaret for alle kommunens rengøringsopgaver.

Mangfoldighed

Cirka 50 nationaliteter er repræsenteret i rengøringsafdelingen.

Rotation

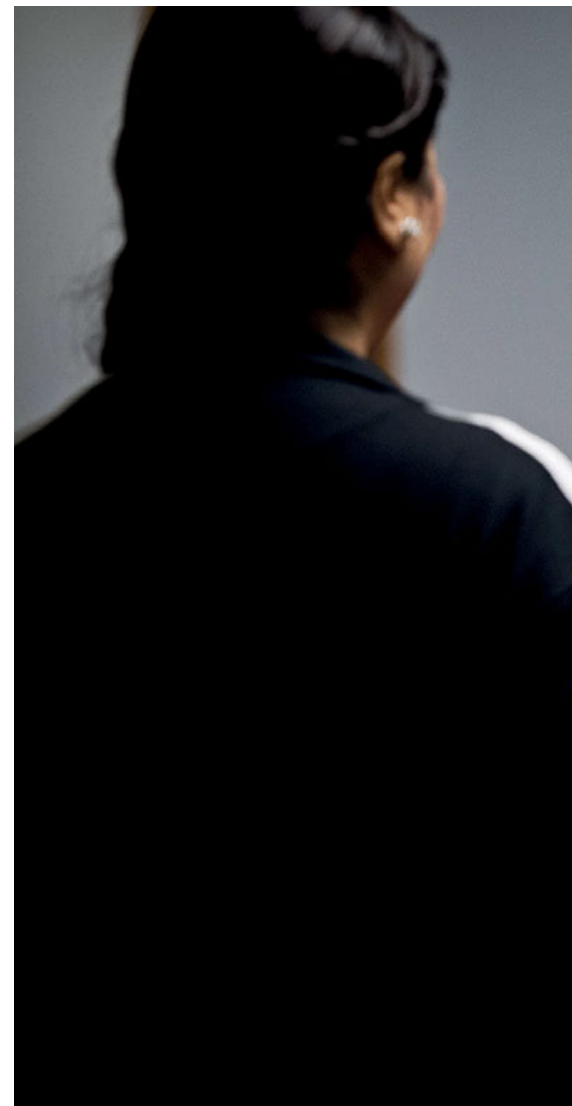
En gruppe arbejdsløse vikarierede, mens rengøringspersonalet uddannede sig. Flere af rotationsvikarerne har efterfølgende fået fast job.

Rengørings-tekniker

Uddannelsen varer op til 1½ år, men man kan få merit, hvis man har erhvervs erfaring. Efterfølgende kan man uddanne sig videre til serviceassistent og tage akademiuddannelsen i hygiejne og rengøringsteknik.



www.foa.dk - søg 'rengøringstekniker'



Den første, der sagde ja

Shaista Javaid har altid drømt om at få en uddannelse.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

For **Shaista Javaid** var det en gammel drøm at få en uddannelse. Da hun rejste fra Pakistan, forlod hun en påbegyndt sygeplejeuddannelse. I Danmark blev



hun gift, fik børn og har i 15 år arbejdet med rengøring. Hun har hele tiden drømt om uddannelse, men først da Rødovre Kommune tilbød sine 180 ansatte i kommunens rengørings-selskab at blive rengøringsteknikere, blev den realiseret. "Jeg tror, jeg var den første, der sagde ja, da vi fik muligheden præsenteret," siger hun. Samtidig var hun nervøs for, om hun kunne gennemføre uddannelsen, for hun havde svært ved at skrive dansk.

Hun taler sproget flydende, for det har hun lært i de mange år på en dansk arbejdsplads.

Shaista Javaid (th.) og Asia Naseem er begge blevet uddannet rengøringsteknikere i Rødovre Kommune. I praktikken lærte de at betjene **store rengørings- og gulvvaske-maskiner**.

Vil videre

Shaista Javaid omtaler de ni måneder, uddannelsen varede, med begejstring og holder øje med, om der opstår en mulighed for at videreuddanne sig til serviceassistent.

Desuden er hun netop blevet valgt som tillidsrepræsentant for sit område.

"Og jeg er godt klar over, at det giver mig mulighed for flere kurser og mere uddannelse. Det glæder jeg mig til," siger hun.

Både hun og kollegaen **Asia Naseem** fremhæver, at uddannelsen også dygtiggjorde dem i skriftlig dansk og it – foruden de fag, der havde med rengøring at gøre.

Netværk

En sideeffekt af uddannelsen er, at de både på teknisk skole og i praktiktiden mødte kolleger. Mange af dem arbejdede alene og kendte ikke kollegerne.

"Men nu har vi fået et netværk," siger Asia Naseem, der mødte Shaista Javaid i praktiktiden. Hun fortæller, at nu giver hun et knus, hvis hun møder kolleger på gaden.

De er også begge begyndt at gå til møder i fagforeningen, og Asia Naseem understreger, at uddannelsen ikke bare har givet dem viden om hygiejne, dosering og rengøringsteknik, men også har givet hende en meget stor stolthed. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Sakset fra foa.dk

20.02.

Fik nok af rådne tænder

Pædagog Brith Jacobsen har set alt for mange rådne og ødelagte tænder hos 3-6-årige. Derfor børster hun børnenes tænder i børnehaven.

16.02.

OK15: Lønstigning i hus til de fleste i FOA

Ansatte i kommunerne kan de kommende tre år se frem til lønforhøjelser, der vil forbedre deres brugsmuligheder. Samtidig er der udsigt til, at de kan få et bedre arbejdsmiljø.

16.02.

Frygter overvågning af hjemmepleje-biler

FOA Århus er foruroliget over, at biler i hjemmeplejen udstyres med gps. Men det er ikke, fordi vi vil kontrollere de ansatte, siger kommunen.

13.02.

Super-sosu'er spotter sygdom

Med nyt værktøj opsporer sosu-hjælpere sygdomstegn tidligst muligt. Det forøger livskvaliteten for de ældre.

12.02.

PenSam-kunde: Kritisk sygdom er et spil i lotteriet

Listen over kritiske sygdomme vækker frustration blandt PenSam-kunder. Men det er valgte repræsentanter for kunderne selv, der afgør, hvilke sygdomme der er med på PenSams liste.

11.02.

Sosu kræver respekt for faget: Sig fra og sig op!

Når en nattevagt skal være alene med 60 svage ældre, er der brug for et oprør, mener social- og sundhedsassistent.

Læs flere nyheder på foa.dk

Når pårørende ikke kan tage med på sygehus eller til læge, **kan frivillige være løsningen.** Sosu-assistent Kirsten Mathiesen giver frivillig Lillian Jepsen de nødvendige instrukser, inden hun kører Vagn Mikkelsen til læge.



Frivillige fylder hullerne i velfærden

Den menneskelige kontakt på plejecentrene er i stigende grad overdraget til frivillige.

Af Merete Nielsen ★ foto: Lars Aarø

De våger over døende. De brygger kaffe og henter mad. De står for sangaftener og andre sociale aktiviteter. Og tager med til lægebesøg, når der ikke er pårørende til det.

På knap otte ud af 10 plejecentre er der tilknyttet frivillige, og hver tredje ansat siger, at de frivillige løser flere opgaver end for to år siden. Kun tre procent siger, at de løser færre. Det fremgår af en ny FOA-undersøgelse.

Især vågetjenester og ledsagelse af borgere til læge og sygehus er opgaver, som nu klares af frivillige.

Frivillige overtager sociale opgaver

Udviklingen kommer ikke bag på **Thomas Boje**, professor i sociologi ved Roskilde Universitet. Han har i mere end ti år forsket i frivillighed og har fulgt, hvordan plejepersonalet i stigende grad må overlade ikke-visiterede opgaver til frivillige.

“Mange af de sociale opgaver, der har givet en personlig relation til borgerne, er forsvundet i effektiviseringen af arbejdet. Det giver et øget pres på plejepersonalet, der stort set kun tager sig af opgaver som personlig hygiejne og medicin. Sat på spidsen kan man sige, at de ansatte er blevet effektive professionelle snarere end personer med en menneskelig relation,” siger Thomas Boje.

Letter samvittigheden

Den travle hverdag kan være en af årsagerne til, at de ansatte vurderer de frivillige positivt. I hvert fald siger næsten otte ud af 10 i FOA-undersøgelsen, at frivillige forbedrer hverdagen for borgerne.

Og faktisk kan de frivillige også øge trivslen hos de ansatte ved at lette den dårlige samvittighed, påpeger Thomas Boje.

“Hvis en borger siger: ‘Jeg har fået et brev fra kommunen, jeg ikke forstår. Kan du ikke lige hjælpe mig?’ Så kan den ansatte svare: ‘Nej desværre, men i morgen kommer Birthe, og så kan du snakke med hende om det.’”

“Når situationen nu er sådan, at der ikke er tid til den slags sociale opgaver, så kan frivillige lette presset, fordi personalet med god samvittighed kan sige fra.”

Lillian fortsætter som frivillig
Side 10

Afhængige af frivillige

Johannes Bertelsen, formand for Frivilligt Forum, vurderer, at det faglige personale på plejehjem og hospitaler er så presset, at kommuner og regioner er afhængige af, at frivillige stiller op og tager en del af opgaverne:

“Og det er ikke kun som et supplement. Hvis man tog den del væk, så ville der ikke være plads til at give den omsorg og tryk, som der er brug for,” fastslår han. ★

men@foa.dk



Sat på spidsen kan man sige, at de ansatte er blevet effektive professionelle snarere end personer med en menneskelig relation.

THOMAS BOJE, PROFESSOR,
ROSKILDE UNIVERSITET

32

procent oplever, at frivillige løser flere opgaver nu end for to år siden.

Kilde: FOA-undersøgelse om frivillige

Undersøgelse om frivillige

FOA har i perioden 19.-28. januar gennemført en undersøgelse om frivillige. 2.621 medlemmer har deltaget helt eller delvist i undersøgelsen, heraf 455 fra plejecentre.

 **Læs mere**

www.foa.dk/undersogelser

De frivillige kan ikke undværes

12 % af deltagerne i undersøgelsen mener ikke, at arbejdspladsens kerneopgaver kan blive løst uden hjælp fra de frivillige.





Lillian fortsætter som frivillig

Som frivillig kan sosu-assistent Lillian Jepsen gøre det med beboerne på sin gamle arbejdsplads, som hun før **savnede tid til**.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Lars Aarø

Vagn Mikkelsen skal til lægen, og en af de frivillige har lovet at følge ham derhen. "Dav, vi har vist ikke truffet hinanden før. Jeg hedder **Lillian Jepsen**," præsenterer hun sig.

Vagn Mikkelsen har ikke boet så længe

på Pensionistcentret Bakkebo i Vinderup, og det er godt et år siden, social- og sundhedsassistenten stoppede for at gå på efterløn. Men hun har ikke sluppet kontakten med sin tidligere arbejdsplads. Hun er blevet frivillig.

"Da jeg arbejdede her, oplevede jeg behovet for, at der er nogen til at tage med på sygehus, når de pårørende ikke kan, så jeg sagde, at de gerne måtte ringe efter mig, når der er brug for det," siger Lillian Jepsen.

Social- og sundhedsassistent **Kirsten Mathiesen** har sørget for, at beboeren er klar i kørestolen, og hun overlader ham trygt til Lillian.

En glidende udvikling

Kirsten Mathiesen er også tillidsrepræsentant, og hun synes, det er kommet glidende, at frivillige får flere opgaver som at ledsage til sygehus og læge, hvis de pårørende ikke kan, og som vågetjeneste.

"Det er ikke kun det, at vi er blevet færre medarbejdere. Vi har også fået flere opgaver, for eksempel med dokumentation. Og vi får flere beboere med

Frivillige svarer til nabohjælp

Frivillige i ældreplejen skal ikke bruges til personlig pleje, medicin og myndighedsopgaver, men gerne til sociale aktiviteter, siger formand for KL's Social og Sundhedsudvalg **Thomas Adelskov (A)**.

Hvilke nye opgaver kan frivillige varetage i ældreplejen i fremtiden?

Frivillige skal ikke erstatte vores medarbejders høje faglighed. Der er et skarpt skel mellem personlig pleje, medicin og myndighedsopgaver, som medarbejderne står for, og så de sociale aktiviteter, som frivillige varetager. Jeg tror ikke, kommunerne planlægger at give de frivillige nye opgaver.

Hvad med kvaliteten i ældreplejen, når de sociale kontakter efterhånden er overtaget af frivillige?

Jeg vil ikke afvise, at medarbejderne tidligere havde mere tid med borgerne. Men jeg mener ikke, det går ud over kvaliteten, at frivillige står for sociale aktiviteter. Medarbejderne kan stadig observere – det uddanner vi dem til. Jeg synes, vi har en fin balance mellem medarbejdere, pårørende og frivillige.

Hvordan sikrer I, at den balance ikke tipper, hvis kommunerne skal spare?

Uanset økonomisk op- eller nedtur, så er det afgørende, at de frivillige ikke bruges til pleje. De bidrager med noget andet. De frivillige svarer til nabohjælp i et lokalsamfund. ★

demens og med dobbelte eller tredobbelte diagnoser,” siger hun.

“Hvis vi ikke havde de frivillige, ville vi selvfølgelig klare den daglige pleje, men alt det sociale og aktiviteterne ville mangle. Det er dejligt, vi har de frivillige. De letter os, så vi kan sætte os ind ved computeren,” konstaterer Kirsten Mathiesen.

Frustrationen over ikke at kunne lave så meget socialt med beboerne som førhen er efterhånden blevet til resignation.

“Når man har været i faget i mange år, føler man, der er blevet taget noget af det sjove og sociale væk, men de unge, der kommer ind, har ikke prøvet det anderledes,” supplerer Lillian Jepsen.

Har tiden og kan se behovet

Ud over at følge med til lægen eller sygehuset hjælper Lillian Jepsen ved gudstjenesten den første tirsdag i måneden. Hun deler salmebøger ud, hjælper med at slå op på det rigtige nummer, følger deltagerne til kaffebordet bagefter og hjælper med at rydde op.

“Jeg møder hyggen i huset, jeg kan lide samværet med beboerne, og nu har jeg tiden, modsat dengang jeg var ansat. Jeg kan se behovet, og jeg føler, jeg kan bidrage med noget. Uden de frivillige ville det gå ud over beboernes livskvalitet,” siger hun.

Bakkebo kan også ringe til hende, hvis der er behov for en vågekone.

Grænse ved kerneopgaver

Bakkebos frivillige er samlet i ‘vennekredsen’, der har 40-45 medlemmer. De frivillige arrangerer blandt andet en månedlig fælles fødselsdag, fastelavn, sommerfest og køreture med bus.

“De frivillige sørger for, at der sker nogle ting, og de er med til at give beboerne oplevelser,” siger Bakkebos centerleder **Lene Florup Nielsen**.

“Men de faglige kerneopgaver står de ansatte for. Det er også de frivilliges holdning, og derfor har vi ikke haft brug for at lave en skriftlig aftale om samarbejdet,” fastslår hun. ★

brlu@foa.dk



Får frivillige nye opgaver på din arbejdsplads?

 Sig din mening på Facebook
www.facebook.com/faggarbejde

75

procent siger, at samarbejdet med frivillige fungerer godt eller meget godt.

Kilde: FOA-undersøgelse om frivillige

Aftaler om frivillige

Seks ud af ti tillidsvalgte svarer ja til, at de har en aftale/retningslinjer på deres arbejdsplads om brug af de frivillige.

Kilde: FOA-undersøgelse om frivillige

Brug spillereglerne

FOA har sammen med flere andre forbund, organisationer og Frivilligt Forum aftalt et sæt spilleregler om samarbejdet mellem frivillige og offentligt ansatte. Formålet er blandt andet at sikre, at frivilligt arbejde ikke erstatter lønnet arbejde. Frivillige må ikke løse opgaver nedfældet i lovgivningen.

 **Læs mere**

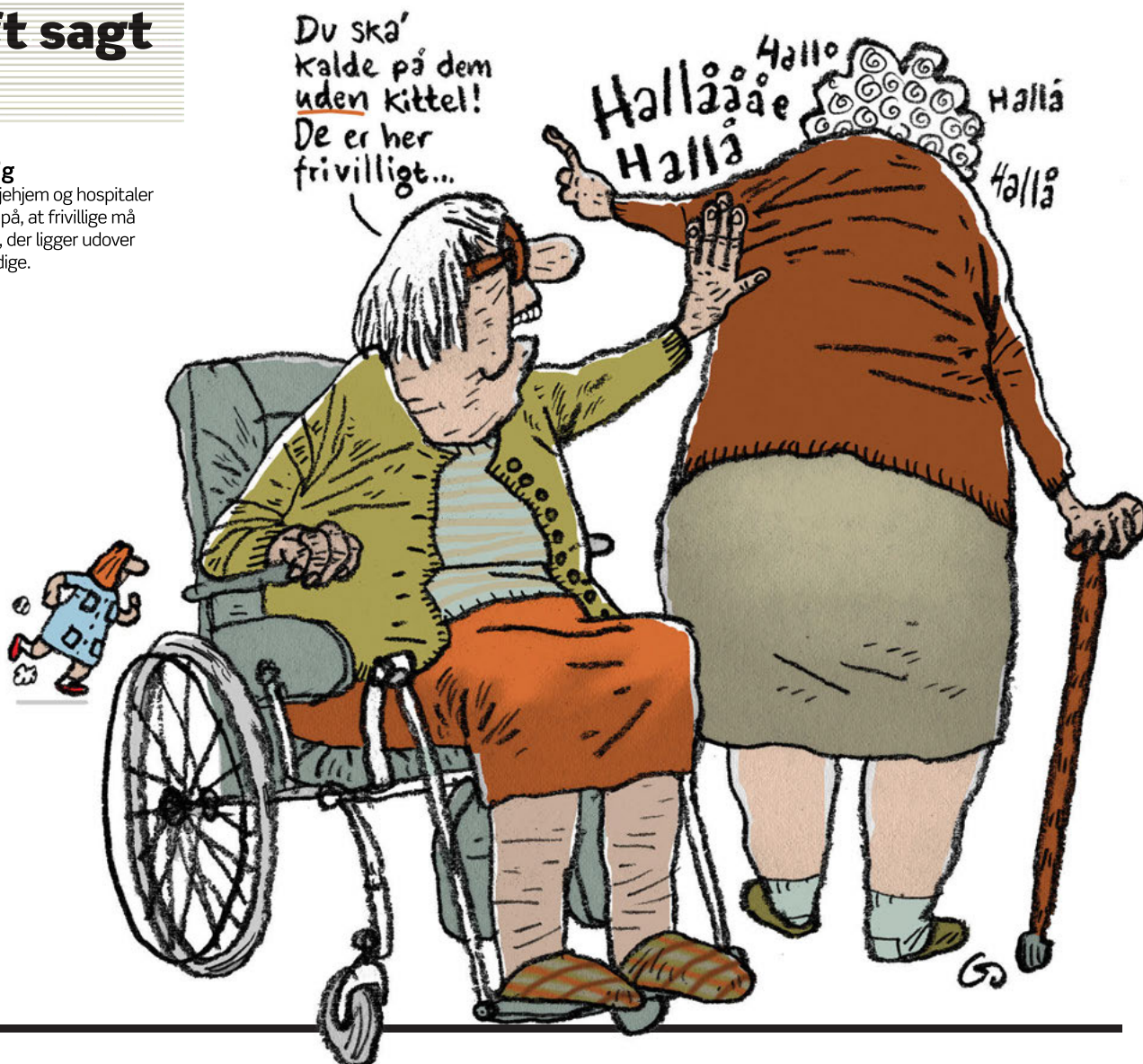
www.frivilligtforum.dk

groft sagt

Find en frivillig

De ansatte på plejehjem og hospitaler har så meget fart på, at frivillige må tage sig af alt det, der ligger udover det mest nødvendige.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Sosu-assistentelev
Kasper Soelbergs
besøg i Go'morgen
Danmark på TV2
gav genlyd i flere
medier.

Et læserbrev i Jyllands-Posten satte gang i mere, end 19-årige social- og sundhedsassistentelev Kasper Soelberg havde drømt om. Kasper fortalte, at han var stolt af sit fag og ked af nedladende kommentarer. Det gav genlyd.

“Jeg har været i TV2s Go'morgen Danmark to gange, i TV2 Østjylland og i Metroxpress. Og jeg er inviteret til at tale 1. maj i Randers og Grenå,” fortæller Kasper.

250.000 har set klippet fra TV2 på Facebook, og her ser man en rolig, velformuleret ung mand. “Tidligere puttede jeg mig og var bange for at sige min mening. Det ændrede sig, da jeg kom på social- og sundhedsskolen, og da jeg blev aktiv i FOA.”

Der er tradition for omsorgsfag i Kaspers familie, hvor moderen

er socialrådgiver og onklerne sosu-assistent og pædagogisk assistent.

“Det har præget mig. Jeg har altid været en dreng med krudt i røven og med et omsorgsgen. Jeg skal have et arbejde, hvor der sker noget forskelligt, og hvor man skal tænke et skridt længere frem. Nu er jeg i praktik i psykiatrien, og her skal man både være kontaktperson, rollemodel, skabe håb og have stor faglig viden. Jeg håber, jeg kan fortsætte i psykiatrien,” fortæller Kasper, der skriver på et nyt læserbrev til Jyllands-Posten. ★

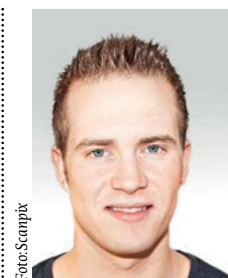


Foto: Scampix

Kasper Soelberg, sosu-assistentelev på Randers Social- og Sundhedsskole. Bliver færdiguddannet til oktober. Formand for skolens elevråd og med i FOAs landselevbestyrelse. Har deltaget i FOAs meningsdannerkursus.

Søvnbesvær gjorde Pia træt og irritabel

Nu sover jeg godt hver nat



Pia kan i dag se tilbage på en årrække, hvor hendes tilværelse blev ødelagt af søvnløse nætter. Hun var konstant træt og irritabel, og ligemeget hvad hun forsøgte, hjalp intet, før hun en dag læste om naturmidlet Sedaforte. Det blev et vendepunkt i hendes liv.

Da vi møder Pia i hendes dejlige hus i Grindsted, er det en frisk og glad kvinde, der åbner døren, og ingen ville tro, at hun for kort tid siden konstant var træt og irritabel som følge af søvnbesvær.

For år tilbage var 45 årige Pia plaget af store problemer i livet. Pia havde et ellers velfungerende liv, men en skilsmisse og en opslidende kamp om forældremyndigheden fik Pia til at drikke for meget. Pias familie og datteren Frederikke var bekymrede, de støttede naturligvis Pia og gjorde alt hvad de kunne, for at hjælpe hende tilbage på rette spor. Snart skulle det dog vise sig, at et nyt problem dukkede op, nemlig problemer med at sove – et problem der rammer mange danskere hvert år, men også et problem, der for mange ødelægger humøret og livsmodet.

Prøvende alt – men intet hjælp

”Pludselig lå jeg der, nat efter nat, og havde svært ved at falde i søvn. Jeg kunne være dødtæt, men brugte alligevel timer på at falde i søvn. Og når jeg endeligt gjorde det, fik jeg næste aldrig mere end fem kvarters søvn, før jeg vågnede igen”, fortæller Pia.

Søvnløsheden gjorde Pias liv surt. Hun forsøgte tabletter med Baldrian og ekstra lange ture med hunden før sengetid, men hun kunne ikke komme de søvnløse nætter til livs.

Naturmiddel blev løsningen

Da Pia en dag sad og læste, faldt hendes øjne på en reklame for naturmidlet Sedaforte. Det var beskrevet som et plantebaseret præparat, der virkede på flere måder. Da hun læste, at præparatet

Det brugte Pia mod søvnbesvær

Sedaforte er et naturmiddel fra virksomheden Wellvita. Det indeholder planterne citronmelisse, kamille, schisandre og humle. Sedaforte regulerer søvnmønstret og virker afslappende uden at virke sløvende, og er det naturlige valg mod søvnbesvær.

Sedaforte kan kun købes hos firmaet Wellvita, og det koster fra 99 kr for to måneders forbrug. Tabletterne kan bestilles på www.wellvita.dk eller på tlf: 82 30 30 40



virkede afslappende og ikke sløvende, besluttede Pia sig for at prøve, og bestilte en pakke hjem.

”Efter fire til fem uger begyndte der at ske noget. Jeg kunne ganske enkelt mærke, at det virkede. Hvis jeg tager en Sedafortetablet hver aften en time før jeg går i seng, falder jeg hurtigere i søvn og sover godt hele natten. Det er ganske enkelt en stor lettelse, at mine søvnproblemer er løst så enkelt, og jeg kan bare mærke hvordan mit livsmod og gode humør er tilbage, fordi jeg, takket være Sedaforte, nu har fået min gode nattesøvn igen.”

Pia anbefaler i dag alle med søvnproblemer at prøve Sedaforte, og hendes gode råd har allerede hjulpet den første i familien, der også havde svært ved at sove.

Vil det lykkes for os?

Mens jeg skriver dette, er FOAs overenskomstforhandlinger fortsat i gang. Det er helt usædvanligt, at forhandlingerne fortsætter efter 1. marts, hvor parterne under normale omstændigheder skal fremsende konfliktvarsel, såfremt der ikke er opnået forlig. Men overenskomstforhandlingerne i 2015 er også helt usædvanlige.

De generelle forbedringer for alle ansatte i kommuner og regioner er på plads. Der vil være tale om pæne lønstigninger – sammenlignet med de to foregående overenskomstfornyelser – over de næste tre år, som ikke alene sikrer reallønnen, men også sikrer en lille fremgang i købekraften og dermed lidt flere penge mellem hænderne til alle.

Det, der trækker ud, handler om et forsøg på at skabe én fælles FOA-overenskomst for de fleste FOA-grupper, som dels inde-



Det er et kæmpeprojekt, vi forhandler om.

bærer et historisk lønløft for de ufaglærte, og dels sikrer et historisk uddannelses-

gennembrud med ret til relevant uddannelse til en lang række ufaglærte grupper.

Ideen er, at du som ny-ansat ufaglært vil få ret til at begynde en relevant

uddannelse på erhvervsuddannelsesniveau i dit tredje ansættelsesår, og at du fortsat er ansat i din stilling, når du afslutter uddannelsen og overgår til faglært løn. Samtidig skal en række af de nuværende ufaglærte ansatte i løbet af de kommende år have tilbud om også at få en faglært uddannelse og faglært løn.

Det er et kæmpeprojekt, vi forhandler om – også større end både vi og arbejdsgiverne nok havde forudset, da vi gik i gang. Jeg håber, at det lykkes. Det vil være historisk for FOA og FOAs medlemmer.

Det samlede overenskomstresultat kommer naturligvis under alle omstændigheder til urafstemning blandt forbundets medlemmer på sædvanlig vis. Her er der heldigvis ikke noget usædvanligt. ★

[kort sagt]

Ved redaktionens slutning var overenskomstforhandlingerne endnu i gang, blandt andet om ret til uddannelse til ufaglærte.

Læs mere

på www.foa.dk/ok15



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Sendt til redaktionen

Der bliver fyret sosu-assistenter i Nordjylland

9. februar

I artiklen i sidste blad om social- og sundhedsassistenter i Region Nordjylland, skrev I, at der stadig er brug for os. Sådan har jeg ikke oplevet det. Jeg har arbejdet på ortopædkirurgisk afdeling i Hjørring siden 1989 og er nu en af tre sosu-assistenter, der er fyret. Ved et personalemøde fik vi at vide, at der skulle fyres sosu-assistenter, da der manglede sygeplejersker. Vi tre, der blev 'udvalgt', var 62, 59 og 57 år, men der blev gjort meget ud af at fortælle, at det ikke var på grund af alder.

Erna Christensen

Sendt til redaktionen

Føler os hængt ud

15. februar

Med stor undren læser vi i fag-bladets januar-nummer udsagn, der har tydelig adresse til os som pårørende. Artiklen om værdighed hele livet er udmærket – bare ikke at hænge pårørende ud uden mulighed for dialog.

Søstrene

Læs hele indlægget på www.foa.dk

Facebook

Usikker fremtid

12. februar

Det er bestemt ikke i orden at gå alene på et plejehjem med ansvaret for 60 beboere om natten. Jeg er tillidsrepræsen-



Alle skulle være enige om at gå i strejke.
Det skulle slet ikke kunne finde sted,
at der kun er en nattevagt.

ELSE SKOUSGAARD

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på
www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

tant og kæmper dagligt. Det er ikke, fordi ledelsen ikke er lydhør, det er dem længere oppe, der ikke er til hverken at hugge eller stikke i. Men nu er det, gudskelov, ikke alle kommuner, der synes, det er i orden at gå alene med 60. Hos mig er der 3 nattevagter fordelt på 3 afdelinger med i alt 79 beboere.

Pernille Frisch

Facebook Bunden er nået 12. februar

Det nytter jo ikke, man bliver ved at acceptere nedskæringer, når man selv ved, at man ikke længere kan udføre sit arbejde ordentligt, værdigt og forsvarligt. Bunden er nået for længe siden, og der kan ikke skæres mere ned, hvis der bare skal være lidt liv tilbage for de ældre og svage. Der er stor forskel på at leve og eksistere.

Mai-Britt Rasmussen

Facebook Alene-nattevagt burde forbydes 12. februar

Alle skulle være enige om at gå i strejke. Det skulle slet ikke kunne finde sted, at der kun er en nattevagt – lige meget antallet af beboere, og hvor mange etager, der er.

Else Skousgaard

FOA.dk Teflon i øregangene 29. januar

Dit omsorgsbudget overskrides sikkert hver dag. Begræns det – skær ned – omfordel ressourcerne! Du kan selv bestemme, hvor meget eller lidt du vil yde af omsorg. Er det ikke synd for de ældre? Jo det er det, men hvis du selv skal kunne 'overleve' i dette system, kan det være nødvendigt at være lidt hårdhudet og udvikle teflon i øregangene.

Det har politikere og embedsmænd allerede gjort. De er sjældent modtagelige for argumenter om begreber, der ikke kan måles i kroner og øre.

Gerda Larsen

FOA.dk Historier fra det virkelige liv 20. januar

Det er på tide at vi – og ikke mindst FOA – får formidlet nogle historier fra det virkelige arbejdsliv – fremfor 'ugens heldige vinder' af en nyvunden sag. Fint at der kæmpes for medlemmerne, men enten er det historier om medlemmer, som har fået for lidt i løn, er uretmæssigt fyret eller har teet sig dumt og fået oprejsning. Det lokker måske unge nye medlemmer i stald, men vi gamle gider ikke høre mere. Frem med historier om reelle problematikker med manglende kompetenceudvikling, urealistisk høje politiske målsætninger målt på ressourcer og fokus på uddannelserne.

Mette Møller-Larsen



Grib ind over for mobning

Få gode råd til, hvordan du kan gribe ind, hvis din kollega bliver mobbet.

Tema side 26-33

Skriv

Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:
www.facebook.com/fagogarbejde

10

milliarder kroner. Så meget skal kommunerne ifølge Finansministeriets beregninger spare ved nulvækst i det offentlige forbrug fra 2015-2020. Det betyder 32.000 færre offentligt ansatte i forhold til det planlagte.

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side www.facebook.com/fagogarbejde. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på foa.dk og på Facebook.



En sund start





1 En kold morgen. Det er mørkt, og temperaturen er under frysepunktet. Eleverne fra 7., 8. og 9. klasse er som sædvanlig klar til dagens løbetur.

[skolemad]

Skæring Skole satser på sund mad. Foruden morgenmad kan eleverne købe frokost og sunde snacks. Maden er så stor en succes, at omkring 650 af de knap 900 elever hver dag køber frokost.



www.skaering-skolemad.dk



En løbetur på 3,8 kilometer indleder tre skoledage hver uge for de store elever på Skæring Skole udenfor Århus. Efter et bad kan eleverne købe en **sund og billig morgenmad** – rugbrød, hjemmebagt bolle, pålæg, ost og hjemmelavet marmelade for seks kroner.

Senere på dagen står den på frokost og sunde snacks, der kan holde dem i gang til skoledagen slutter – og nogle dage er det først klokken 16.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

- 2 For morgenløberne.** Kun de store elever, der deltager i den obligatoriske morgenløbetur, kan købe morgenmad.
- 3 Kraftfoder.** Efter løbeturen er det godt med en af bager Brian Tholunds hjemmebagte boller. "Nogle dage er vi i skole til klokken 16, så det kræver noget at holde sig frisk så længe," siger Thea Priess-Bendixen.

- 4 Spredning.** "Jeg tror, madordninger som vores vil brede sig til mange andre skoler, for skolereformens lange skoledage betyder jo, at både elever og lærere skal have både frokost og mellemmåltider for at holde sig friske. Vi får mange henvendelser fra andre skoler, der vil høre, hvordan vi gør," siger køkkenmedarbejder Hanne Jacobsen.
- 5 Lækkerier.** Eleverne kan købe en smoothie, som Mette Tange har lavet af kiwi, kirsebær og græsk yoghurt.
- 6 Melforbrug.** Brian bager rugbrød og boller af 14 tons mel om året. Nogle dage bager han 1.400 boller og sandwichbrød.



7 Brødekonomi. Bager Brian Tholund er en af forklaringerne på, at skolemaden er en økonomisk succes. Råvarerne til en økologisk hjemmebagt bolle koster cirka 65 øre. Skal bollen købes som bake-off koster den 3,10 kr. i indkøb.

8 Genbrug. Den store omsætning og nul madspild er medvirkende til, at køkkenet giver overskud. Rester af hvedebrød bliver lavet til croutoner til supper og grøntsagsrester omdannes til fond, supper eller sovser. Intet bliver smidt ud.



9 Maddannelse. Køkkenchef Victor Jensen: "Formålet er at give børnene maddannelse. De skal prøve nyt. I begyndelsen var for eksempel broccoli hadet. Nu er der rift om de skrællede, rå stokke, der bliver serveret som gnavegrønt."

10 Vitaminer. Om vinteren er der godt med revet gulerod i bollerne, der hedder gulerodsbrød. Det er en god måde at sikre eleverne vitaminer på. Skolen bruger tre tons gulerødder om året.



det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin **yndlingsingrediens** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: ingrid@mediehusetrubrik.dk

Kålrahi eller kålroe er en gammel nordisk grøntsag og fodermiddel til dyr. Før kartoflens tid var kålroen en basisfødevarer. Den er sund og har bl.a. et højt indhold af C-vitamin.

Kilde: www.aarstiderne.com



[opskrift]

Kålrahisuppe

- 400 g skrællede kálrahi (ca. ½ kálrahi)
- 1 spsk. raps- eller olivenolie
- 1 spsk. æblecidereddike
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- 2 løg
- 1 fed hvidløg
- 1,2 liter vand
- 1 dl sødmælk

Kálrabien skæres i tern, vendes i olie og gnides med salt, sukker og eddike. Bages i ovnen ved 160 grader, til den er mør.

Løgene hakkes fint, svitses klare i lidt olie og tilsættes de bagte kálrahi og vand. Det hele koges i 10 minutter. Tilsæt sødmælk og kog 5 minutter mere. Blendes og smages til. Serveres med en eller flere af disse toppings i små skåle, så enhver selv kan vælge: Kogte brune ris, fuldkornspasta, finthakket grønkål, pærer i små tern, skyr, græsk yoghurt eller persillepesto.

Marianne Frølich bager den C-vitaminrige kálrahi, inden hun bruger den i supper til vuggestuebørnene.



Nordens appelsin er sund og billig

Når køkkenleder Marianne Frølich laver suppe med kálrahi til vuggestuebørnene i Børnehuset Egevol, bager hun den altid først. Det bringer sødmen frem i grøntsagen og giver den en bedre smag.

Marianne Frølich har i 30 år lavet mad i det samme køkken i Hvidovre og serveret sund og spændende mad for vuggestuebørnene. Køkkenet står overfor en tiltrængt renovering – og når den er gennemført, skal hun også lave mad til børnehaven.

Selv om køkkenet er det samme, er maden ændret, og i disse år ser-

verer hun mange bagte rodfrugter for børnene, og en af de ældste, kendte danske grøntsager er i de senere år dukket op i hendes køkken. Hun læste om kálrabien i kogebøger, hørte om den på et kursus og fandt ud af, at den sunde og billige knold faldt i børnenes smag.

“Man kalder den Nordens appelsin, fordi den indeholder så meget C-vitamin, og før i tiden var kálrahi med til at forhindre skørbug,” fortæller hun. Hun serverer kálrahi bagt som andre rodfrugter som tilbehør til en hovedret, som eftermiddagssnack eller i en suppe. Kálrabien kan også serveres rå, men ikke til vuggestuebørn. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk



[cv]

Navn: Marianne Frølich

Alder: 55 år

Uddannelse:

Køkkenleder

Job: Har i 30 år lavet mad til 35 vuggestuebørn i Børnehuset Egevol i Hvidovre.

Ministeren har lært noget

Man kunne både græde og glædes på samme tid i slutningen af januar. På den ene side kunne man i Ekstra Bladet læse hjerteskrærende historier om, hvor ringe mad, vi tilbyder de ældre.

Samtidig kunne vi høre fødevareminister Dan Jørgensen komme med både visioner og konkrete planer for, hvordan ældremaden skal gøres bedre. For os, der følger diskussionen om de ældres mad til hverdag, var der måske ikke så meget nyt i Dan Jørgensens forslag – og ministeriets gode idéer i hvidbogen *Skønne Måltider til Alle Gamle* er da også hentet direkte ude i virkeligheden.

Det nye er, at den ansvarlige minister nu er blevet lige så klog som vi andre.

og deres kolleger fra andre fag ved jo godt, hvor meget maden betyder for de ældre – og hvor beskæmmende det er, når de får serveret mad, som ikke er i orden.

Det nye er, at den ansvarlige minister nu er blevet lige så klog som vi andre. Han kan se, at de gamle fortjener dejlig, spændende og nylavet mad, og han kan se, at god, frisklavet mad ikke er dyrere end langtidsholdbar, der uden tvivl har bevaret både næringsindhold og smag på den 21. holdbarhedsdag, men sandt at sige ikke er festlig at sætte gaflen i.

Når han på den stort anlagte Vel-færdens Innovationsdag sagde, at der ikke må gå kosttabeller og ernæringsberegning i det hele, og at mange har fundet måltidsløsninger med hjemmelavet mad, der ikke koster mere end den langtidsholdbare, kan jeg ikke lade være med at glæde mig på vegne af alle de gamle, der i dag får kedelig mad. Jeg håber, der er nye tider for dem. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorforsker ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Det er glædeligt, at fødevareministeren kan se, at de gamle fortjener dejlig, spændende og nylavet mad.

Vandt du?

FOA har trukket seks vindere i Medlemspulsen for januar 2015. Se, om du er blandt de heldige.

Læs mere

www.foa.dk/fagbladet/ekstra



Nyt ansigt i FOAs ledelse

Sig goddag til Ulla Warming. Hun er ny i FOAs politiske ledelse, som i alt tæller 13 personer. Ulla kommer fra en stilling som formand for Kost- og Service-sektoren i FOA Århus.

85

procent af alle danskere mener, at politikerne bør indføre et loft for, hvor mange børn der må være pr. voksen i daginstitutionerne.

Kilde: Epinion for FOA

Arbejder vi for lidt?

I de rige lande, også kendt som OECD-landene, var den gennemsnitlige erhvervsfrekvens i 2013 på 71,1 %, mens den i Danmark var 78,1 %.

Kilde: OECD



Foto: Colourbox

Børn får for meget koffein

Når børn i alderen 10-14 år indtager energidrikke, får hver femte for meget koffein. Medregnes deres koffeinindtag fra andre kilder – som for eksempel cola og chokolade – får reelt hvert andet barn og mere end hver tredje i alderen 15-17 år for meget koffein.

Kilde: food.dtu

Madkort giver madmod

Sundhedskonsulenterne i Fredericia Kommune har udviklet madkort, der gør det nemt og enkelt for daginstitutionerne at tage hul på det tværfaglige samarbejde mellem køkkenet og stuen. På kortene er der billeder af ingredienserne og information om for eksempel oprindelsesland, udseende og smag. Samtidigt bliver børnenes madmod udfordret.

Vil du vide mere?

Kontakt Vickie Sønderby, Fødevarestyrelsen, tlf.: 72 27 69 00

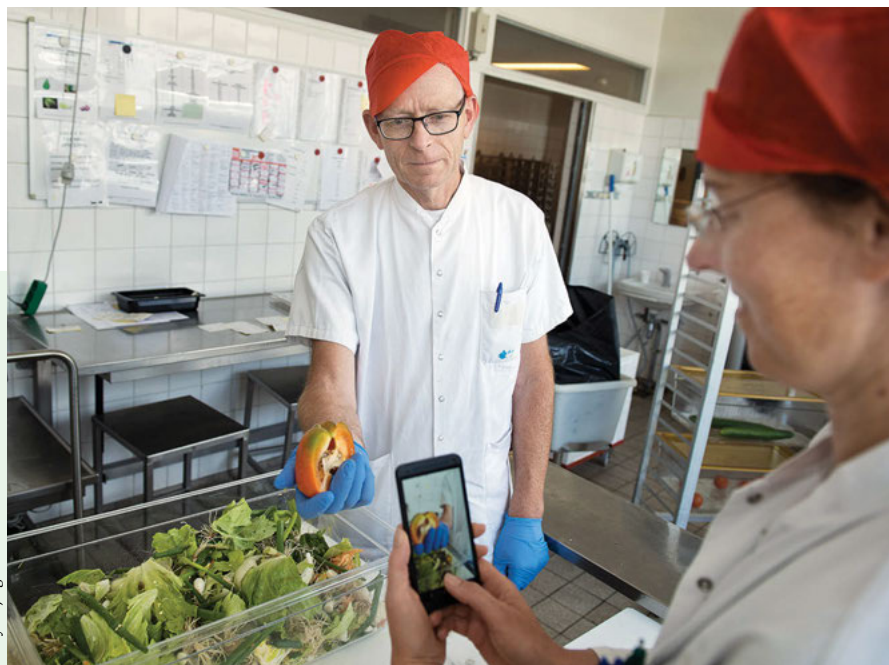


Spis bare dit blødkogte æg

Æg har igennem årtier været dæmoniseret ud fra den fejlagtige antagelse, at fordi æg indeholder kolesterol og mættet fedt må det også hæve risi-

koen for hjerte-kar-sygdomme. Men ifølge DTU Fødevareinstituttet vil op til 7 æg om ugen ikke øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme hos raske mennesker.

Kilde: foodculture.dk



Arkivfoto: Jørgen True



Der er et kæmpestort potentiale i at bruge den offentlige mad til at skubbe på folkesundheden og udligne uligheden i sundhed.

DAN JØRGENSEN, FØDEVAREMINISTER, I KOST, ERNÆRING & SUNDHED

Klassikere i en sundere version

Som opfølgning på kåringen af Danmarks nationalret udgiver Fødevarestyrelsen nu hæftet Danske Retter. Heri kan du finde opskrifter på 18 klassiske retter, som alle er gjort lidt sundere – uden at der er gået på kompromis med smagen eller genkendeligheden.

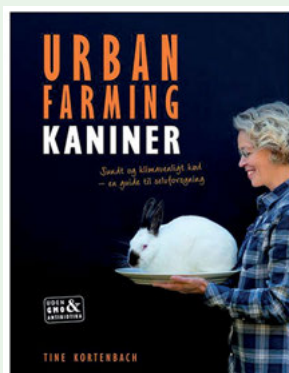


Hent hæftet
kortlink.dk/g4a6

58

millioner kroner afsætter regeringen til økologisk omstilling af offentlige køkkener i perioden 2015-2018.

Kilde: fvm.dk



Madspildsjægere slippes løs

Hvert år går der 21.000 ton mad til spilde i institutionerne. Miljøminister Kirsten Brosbøl sender derfor et hold af madspildsjægere ud i storkøkkener og kantiner for at tilbyde hjælp til at undgå, at god mad ender i skraldespanden. Madspildsjægere er et ud af en række initiativer i regeringens Strategi for affaldsforebyggelse.

Kilde: mim.dk

Brug madrester med gratis app

Vil du have idéer til at forvandle dine rester til ny, dejlig mad og spare penge, så hent gratis app'en For Resten, som findes både til iPhone, iPad og Android.

Spis din kanin

Hjemmeavlet kaninkød er både sundt og klimavenligt. Agronom og journalist Tine Kortenbach har gennem flere år opdrættet kaniner til spisebrug, og nu har hun udgivet en bog, der kan hjælpe kommende kaninavlere i gang. Kaninkød er ifølge forfatteren sundt, fordi det indeholder

mindre fedt, kolesterol og natrium end andre kødtyper. Kaniner er desuden klimavenlige, fordi de kan leve udelukkende af græs, ukrudt og grene fra haven.



Læs mere

Tine Kortenbach: 'Urban farming kaniner', 299 kr.

Sabrina Andersen har altid lidt af **eksamensangst**, men et kursus hos FOA Horsens hjalp hende til tre 12-taller.

Sabrinas hattrick

Vejen til 3x12

2014 8. oktober

PAU-studerende Sabrina Andersen deltager i kurset eksamens- og studieteknik hos FOA Horsens.

2014 6. november

Sabrina er til eksamen i dansk og får sit første 12-tal.

2014 13. november

Sabrina hiver endnu et 12-tal hjem i faget bevægelse og idræt.

2014 8. december

Sabrina laver hat-trick – endnu et 12-tal til eksamen i det tværfaglige projekt.

“Du har fået 12”. Sådan lød beskeden til **Sabrina Andersen** efter hver af de afsluttende eksamener til uddannelsen som pædagogisk assistent. Det glade budskab er ellers ikke noget, 20-årige Sabrina Andersen er vant til, da hun tidligere har lidt af eksamensangst og været voldsomt nervøs forud for møderne ved det grønne bord.

“Jeg har prøvet det hele – svedige håndflader, ondt i maven og kvalme. Flere gange har jeg endda troet, at jeg skulle besvime midt i det hele, så nervøs plejer jeg at blive,” fortæller Sabrina Andersen.

Men et kursus om eksamens- og studieteknik hos FOA Horsens har hjulpet hende til at blive nervositeten kvit:

“Efter hver af de tre eksamener fik jeg at vide, at de nærmest ikke kunne andet end at give mig 12. Simpelthen fordi jeg virkede så rolig og havde en så positiv holdning under hele forløbet,” siger Sabrina Andersen.



**Jeg har lært
utroligt meget
af kurset.**

Sms hjalp Sabrina på vej

Sabrina Andersen fik en sms om kurset fra FOA Horsens godt en måned før sin første eksamen. På kurset fik hun og de andre deltagere forskellige redskaber til, hvordan de bedst kunne forberede sig til eksamen. For eksempel ved at lave en

realistisk læseplan og huske at holde pauser undervejs i læsningen.

“Vi fik også at vide, hvordan vi kunne lave en power pose, der kunne hjælpe os til eksamen. Altså, at vi lige før eksamen lavede sådan en position, der skulle give os overskud og få os til at se

ud som om, vi havde helt styr på situationen,” forklarer Sabrina Andersen.

Om det var power posen, der gjorde udslaget, ved den nyligt uddannede pædagogiske assistent ikke, men én ting er sikkert:

“Jeg har lært utroligt meget af kurset. Eksempelvis at det er vigtigt at ‘indtage scenen’, når jeg går ind til eksamen. Og at



jeg skal sørge for også at holde øjenkontakt med censor og ikke kun kigge på min egen underviser,” siger Sabrina Andersen.

Kurset gav bedre karakterer

For Sabrina Andersen var det også klart en fordel, at kurset lå forholdsvis tæt på eksamensforløbet. For så kunne hun stadig huske alle de gode råd, da hun skulle op i først dansk, så bevægelse og idræt og afsluttende den tværfaglige projekteksamen:

20-årige Sabrina Andersen har grund til at smile: Hun har fået tre 12-taller, efter at have deltaget på et kursus udbudt af FOA, der har **dæmpet hendes eksamensangst.**

“Tidligere fik jeg mest syv og nogle gange 10, så der er slet ingen tvivl om, at kurset har hjulpet mig meget. Og de ting, jeg har lært, er helt sikkert også noget, jeg kan bruge, når jeg skal til at læse videre til pædagog,” siger Sabrina Andersen, der gerne vil arbejde med børn med enten autisme eller ADHD. ★

ligh@foa.dk

Lider du selv af eksamensangst?

Eller har du behov for at få genopfrisket de gode studieteknikker? Så kontakt din lokalafdeling og hør, om der er et kursus på vej.

Hvad skal jeg leve af?



Siden sommeren 2014 har jeg været i gang med en revalidering, hvor jeg er i praktik. Det var meningen, at jeg skulle gå op i tid i praktikken, men jeg har så mange smerter, at jeg ikke kan følge den plan, jobcentret har lavet. Nu vil de stoppe min revalideringsydelse, men kommunen siger, at jeg ikke kan få sygedagpenge. Hvad skal jeg så leve af?

[Anonym]

SVAR

Hvis man ikke længere kan forsørge sig selv og sine nærmeste på grund af nedsat arbejdsevne, kan man i nogle tilfælde have ret til en revalidering. Dengang du fik bevilget en revalidering, lavede jobcentret en jobplan sammen med dig. Den beskriver, hvad du skal lave under revalideringen (i dit tilfælde deltage i en praktik), og hvad målet er. Målet kan for eksempel være, at man skal i en læn-

gerevarende praktik. Måske skal man forsøge at øge arbejdstiden og forbedre sine kvalifikationer, så man kan søge arbejde på ordinære vilkår. Når du ikke kan følge jobplanen i din revalidering, bør jobcentret forlænge revalideringsperioden og ændre planen, så den passer til dine helbredsforhold. Det kan også være, at de skal tage stilling til, om du bør have et fleksjob. Hvis jobcentret vil stoppe din revalidering før tid uden at prøve

at tilpasse jobplanen, er det en afgørelse, som du kan klage over. Du kan eventuelt få hjælp i din lokale FOA-afdeling til at skrive klagen.

[Malene G. Haarder]

Er seniorjob en mulighed for mig?



Jeg er 61 år og ledig på andet år. Jeg er ikke berettiget til efterløn og er derfor nødt til at være jobsøgende. Som 61-årig og ufaglært hænger jobbene ikke på træerne, og derfor er jeg meget interesseret i alternative jobmuligheder. Jeg har hørt om seniorjob og vil gerne vide, hvad det eventuelt indebærer.

[Erling Jelen]

SVAR

Seniorjob er en ordning, som fungerer som et slags sikkerhedsnet for medlemmer af en a-kasse, som har mistet retten til dagpenge, inden de når efterlønsalderen. Formålet med ordningen er blandt andet at sikre, at man kan beholde

retten til at gå på efterløn, selvom man har mistet retten til dagpenge. Ordningen indebærer, at din bopælskommune har pligt til at tilbyde dig en ansættelse på almindelige løn- og arbejdsvilkår, hvis du har mistet retten til dagpenge inden for de sidste 5 år, inden du når efterlønsalderen. Du skriver, at du ikke er tilmeldt efterlønsordningen. Derfor har du desværre heller ikke mulighed for at bruge seniorjob-ordningen. Selvom du ikke kan bruge ordningen, kan der være andre muligheder for dig, hvis du skulle miste din ret til dagpenge. Det er derfor en god idé, hvis du kontakter din lokale a-kasseafdeling, som kan fortælle dig mere om dine muligheder.

[Mikkel Meldgaard Bloch]

Jeg har mistet tilliden til min leder



Jeg er sygemeldt på grund af stress/dårlig ledelse. Jeg overvejer at sige op, fordi jeg ikke har tillid til min leder.

Hvordan kan jeg bedst gøre det? Til en opfølgningssamtale eller skal jeg give lederen min opsigelse direkte, når jeg bliver raskmeldt.

[Anonym]

SVAR

Vi er kede af at høre om din sygemelding og om det dårlige psykiske arbejdsmiljø på din arbejdsplads. En opsigelse er en drastisk beslutning, som du bør overveje nøje. Hvis ikke du allerede har gjort det, synes jeg, at du skal tage kontakt til arbejdsmiljørepræsentanten eller tillidsrepræsentanten på din arbejdsplads. Vi hæfter os ved, at du endnu ikke har besluttet, om du vil sige op. Din arbejdsmiljørepræsentant eller din tillidsrepræsentant kan støtte dig og dine kolleger i at løse problemerne i arbejdsmiljøet og i at styrke den sociale kapital. Social kapital handler om at udvikle

samarbejdet mellem medarbejdere og ledere og om at styrke tilliden mellem jer som kolleger og mellem medarbejdere og ledelsen.

Oplever du, at din arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant ikke kan hjælpe, kan du henvende dig i din lokale FOA-afdeling.

Som lønmodtager kan du altid sige op, hvis du ønsker at skifte job eller ikke længere ønsker at arbejde på din arbejdsplads. Det betyder ikke noget, om du siger op til en opfølgningssamtale eller venter, til du er raskmeldt. Men når du selv siger op, kan du risikere at miste din ret til dagpenge i 3 uger, hvis du ikke har fundet et andet arbejde. Man kommer nemlig i karantæne i a-kassen, hvis man ikke har en gyldig grund til at sige op.

Du bør altid rådføre dig med din a-kasse eller din lokale FOA-afdeling, før du siger dit job op.

[Malene G. Haarder og Nina Hede-lund]

Hvor ofte skal elever have weekendarbejde?



Skal man arbejde hver 2. weekend i praktikken som social- og sundhedsassistentelev?

[Inge Jensen]

SVAR

Det afhænger af, hvor langt du er i dit uddannelsesforløb. Som social- og sundhedsassistentelev må du i de første 6 måneder af din uddannelse højst arbejde hver 3. week-

end. I resten af din uddannelse må du arbejde hver 2. weekend. Disse regler er ens – uanset om du er ansat i en kommune eller i en region.

[Anders Damm-Frydenberg]



Læs mere

om reglerne i elevkapitlet i overenskomst for social- og sundhedspersonale – www.kortlink.dk/fsf8

Denne gang får du svar fra



Malene G. Haarder
konsulent i FOA



Mikkel Meldgaard-
Bloch
konsulent i FOA

Mister jeg mit kursus-tillæg?



Jeg har været fastansat som pædagogmedhjælper siden oktober 1996. I 1998 tog jeg et AMU-kursus, og i januar 2014 blev jeg færdig med uddannelsen til pædagogisk assistent. Jeg har været ansat samme sted alle årene, så mit spørgsmål til jer er, om jeg skal miste mit AMU-kurstillæg (4.000 kr. om året) nu, hvor jeg har pædagogisk assistentuddannelsen? For mig giver det ikke nogen mening at tage det beløb fra min løn, da jeg jo så næsten ikke stiger i løn. Håber, I kan hjælpe.

[Jonna]

SVAR

Spørgsmålet om, hvad der sker med lokalt aftalte tillæg, når en pædagog-medhjælper efter endt uddannelse genindtræder i sin stilling som pædagogisk assistent, er for nylig blevet afklaret ved en faglig voldgift: Tidligere opnåede tillæg bevares efter endt pædagogisk assistentuddannelse, medmindre der i den lokale aftale konkret er aftalt modregningsadgang. Altså: Hvis arbejdsgiver vil af med tillægget, kan det kun ske efter aftale. Men bag spørgsmålet gemmer der sig et andet problem: Hvis det, en

ansat i forvejen får tillæg for, er indeholdt i den nye uddannelse, betyder det alt andet lige, at den ansatte vil få to tillæg for den samme kvalifikation. Hvor det er tilfældet, kan man ikke fortænke arbejdsgiver i at mene, at det er en uhensigtsmæssig måde at bruge penge på, men det er altså et forhandlingsanliggende, og arbejdsgiver kan ikke ensidigt beslutte at fjerne tillægget.

[Finn Grønmar]

Hvor bliver feriepengene af?



Jeg undrer mig meget over, at jeg ikke har fået feriegodtgørelse 1. maj, som jeg forventede.

Gik 1. april på folkepension. Har indtil denne dato arbejdet i fast job 35 timer ugentligt som social- og sundhedsassistent i mange år. Havde forventet at få cirka 6.000 kr. før skat, men fik udbetalt 14 kr. Ved henvendelse på lønkontoret, får jeg som svar, at udbetalingen ligger i mit feriekort, som lyder på 22.209 kr. Ellers kunne de ikke rigtig give mig et tilfredsstillende svar, kun at de har haft andre henvendelser angående

dette spørgsmål. Er det muligt at få et mere uddybende svar?

[Bente Holm]

SVAR

Når du ikke er ansat efter 1. april, får du ikke den sædvanlige særlige feriegodtgørelse 1. maj. I stedet skulle du ved fratræden 1. april have modtaget al tilgodehavende feriegodtgørelse. Normalt kan man kun få sin feriegodtgørelse udbetalt, når man holder ferie, men der er undtagelser. Når man for eksempel som du er gået på folkepension, giver begrebet ferie jo ikke så meget mening mere.

I et sådant tilfælde kan man få al feriegodtgørelse udbetalt uden at holde ferie. Med andre ord har du krav på at få alle de over 22.000 kr. udbetalt nu. Når du i stedet for at have fået pengene har fået et feriekort, er det sikkert fordi, kommunen ikke har været opmærksom på, at du er gået på pension og derfor har indbetalt til Feriekonto. Det er så dér, din feriegodtgørelse nu kan hentes. Gå ind på www.borger.dk/feriepenge – og log dig på.

[Henrik Pii]

Kan det betale sig for mig at blive i a-kassen?



Jeg har nu været tilkendt fleksjob i et år – desværre uden at finde et job. Hvor relevant er det for mig at være medlem af en a-kasse, når jeg ikke vil være berettiget til dagpenge? Jeg er ikke interesseret i at melde mig ud af FOA – kun a-kassen.

[BIF]

SVAR

En af de væsentligste grunde til at være medlem af en a-kasse er at sik-

re sig ret til dagpenge, hvis man skulle blive arbejdsløs. Derudover skal man være medlem af en a-kasse, hvis man vil have mulighed for at gå på efterløn. For at få ret til dagpenge eller efterløn, skal du dog være helbredsmæssigt i stand til at varetage et arbejde på almindelige vilkår. Når du er tilkendt fleksjob, så har din kommune vurderet, at din arbejdsevne er nedsat i en sådan grad, at du ikke vil kunne varetage et arbejde på almindelige vilkår.

Så længe din arbejdsevne er nedsat, har du derfor ikke så meget gavn af at være medlem af en a-kasse. Hvis din arbejdsevne skulle blive forbedret, har du altid mulighed for at melde dig ind igen. Hvis du betaler til efterlønsordningen, er det vigtigt, at du ikke melder dig ud af a-kassen, før du er blevet tilmeldt den tilsvarende fleksydelsesordning i kommunen.

[Mikkel Meldgaard Bloch]



Hvis arbejdsgiver vil af med tillægget, kan det kun ske efter aftale.

FINN GRØNMAR

Rettelse

I Fagbladet FOA nr. 1 skrev vi, at skattnedslag for seniorer kan påvirke folkepensionen det år, du fylder 65. Dette er ikke korrekt. Skattnedslaget svarer til at få penge tilbage i skat, og det påvirker derfor ikke folkepensionen. Vi beklager fejlen. Borger.dk har en hotline om skattnedslag for seniorer: Tlf. 70 11 25 00.



E-mail: brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

Fagbladet FOA
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Mrk. **spørg løs**

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse



Anders Damm-Frydenberg
konsulent i FOA



Nina Hedegaard
konsulent i FOA



Finn Grønmar
konsulent i FOA



Henrik Pii
konsulent i FOA

Mobning plager på jobbet

Hvert sjette FOA-medlem
er **blevet mobbet** på arbejdet
i løbet af det seneste år.

.....
Af Kristine Jensen

Bagtalelse og hånlige bemærkninger fylder på jobbet. 16 procent af FOAs medlemmer har været udsat for mobning på deres arbejdsplads inden for det seneste år, viser en ny medlemsundersøgelse. Til sammenligning viser de seneste tal på landsplan, at 12 procent af danskerne bliver mobbet på arbejdet.

“Ansatte, der arbejder med mennesker, ligger generelt lidt højere i statistikkerne, fordi de kan blive udsat for mobning af klienter. Vi ser også mere mobning på områder, som er domineret af et køn. Det kan være i arbejde med borgere, hvor der er mange kvinder, og i industrien, hvor der er mange mænd,” siger **Annie Høgh**, professor i psykologi ved Københavns Universitet.

Arbejdspres giver mobning

Ifølge arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal** er det høje tal også et udtryk for et stort arbejdspress.

“Det bliver nemmere at bide ad kollegerne, når der ikke er ordentlig tid til faglig sparring. Det starter typisk med uenighed om en opgave, som skal løses, og så eskalerer situationen til mobning.”

Derfor er det vigtigt, at arbejdsgiverne tager forebyggelse af mobning alvorligt.

“Det har store menneskelige konsekvenser for den mobbede, men det går i sidste ende også ud over den service, der skal leveres,” siger Charlotte Bredal. ★

kris@foa.dk

16

procent af FOAs medlemmer har været udsat for mobning på arbejdet inden for det seneste år, viser en ny undersøgelse.

Kilde: FOA-undersøgelse, januar 2015. 1.711 deltog.



Læs mere

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



Sladder og snak i krogene er
spild af tid, mener Kaja Larsen.
Derfor sagde hun fra efter **otte
måneders mobning** på arbejdet.

.....
Af Kristine Jensen ★ foto: Jørgen True



“Jeg gider ikke
skyllerumssnak”

Læs mere på næste side →

Hvornår er det mobning?

“Det er mobning, når en eller flere personer regelmæssigt og over længere tid – eller gentagne gange på grov vis – udsætter en eller flere andre personer for krænkende handlinger, som vedkommende opfatter som sårende eller nedværdigende.”

Kilde: Arbejdstilsynet

56

procent af dem, der har været udsat for mobning på arbejdet, er blevet mobbet af deres kollega.

Kilde: FOA-undersøgelse, januar 2015

Mobbe-hotline

Arbejdstilsynet har en mobbe-hotline, hvor du kan ringe ind, hvis du selv eller dine kolleger er udsat for mobning. Her kan du få gode råd til, hvordan du skal tackle situationen. Ring på **70 12 12 88**.

Hvad er mobning?

Mobning kan have mange udtryk – for eksempel:

- At nogen tilbageholder informationer, som påvirker din arbejdsindsats
- Overdreven overvågning
- Vedvarende kritik
- At der bliver spredt rygter og sladder om dig
- At du bliver ydmyget eller gjort til grin
- At dine meninger eller synspunkter bliver ignoreret.

Kilde: etsundtarbejdsliv.dk

tema

mobning



Jeg tror, at med lidt mere samarbejde og selvrefleksion fra os begge, skal vi nok komme den dårlige stemning og snakken i krogene til livs.

.....
SOSU-ASSISTENT KAJA LARSEN

“Jeg gider ikke skyllerumssnak”

- ➔ Sosu-assistent **Kaja Larsen** havde kort før julen 2014 besluttet sig for at søge nyt arbejde. Jobansøgningerne lå klar, og kollegerne havde fået besked om, at hun ville væk fra arbejdet som aftenvagt på Rosenborgcentrets Plejehjem i København.

Årsagen var, at Kaja gennem otte måneder var blevet mobbet af en kollega.

“Når vi står ansigt til ansigt, så er stemningen ofte god, og vi kan lave fis og sjov. Men når jeg vender ryggen til, så starter det. For jeg har overhørt mange af de ting, hun har sagt om mig. Og det gør ondt,” fortæller Kaja.

Fra basis til ansvarshavende

I maj 2014 skifter Kaja fra at være basis-assistent til ansvarshavende aftenvagt. Med den titel følger nye opgaver, og her opstår der konflikter med en kollega. Kaja bliver mødt med kommentarer som “Du laver ikke en skid” og “Du kommanderer rundt med os.”

I dag tror Kaja, at det handler om, at kollegaen ikke ved, hvad Kajas nye arbejde som ansvarshavende består af.

“Jeg laver mere dokumentationsarbejde på kontoret. Når man sidder stille ved en computer, ligner det måske, at jeg ikke laver noget i forhold til

de, der giver praktisk hjælp til beboerne.”

Det er også Kaja, der uddeler opgaver og kvalitetssikrer arbejdet, og det er ofte her, at hun overhører kollegaen bagtale hende. Dum og uduelig er gengangere. På et tidspunkt opstår der et rygte om, at Kaja har søgt jobbet som afdelingsleder på plejecentret, hvilket ikke passer.

Hun kalder det klassisk skyllerumssnak.

“Det er der meget af i vores fag. Lige så snart noget er for lyssky til at sige det åbent på personalemødet, så ryger det ud i skyllerummet, hvor der bliver sladret. Det gider jeg ikke.”

Skrev en mail til ledelsen

Til sidst bliver det for meget. Den energi, som Kaja plejer at have omkring sit arbejde, er forsvundet.

“Jeg er gået grædende hjem fra arbejde, og jeg kunne godt se, at jeg ikke kunne løse problemet selv. Derfor ville jeg væk.”

Men det skete ikke. En anden kollega opfordrede hende til at tage fat om problemet, og derfor skrev Kaja en mail til sin afdelingsleder.

Herefter gik det stærkt. Der blev indkaldt til et møde mellem Kaja, kollegaen og to ledere fra plejecenteret.

“Det var en stor udfordring at tage bladet for munden, men befriende,” siger Kaja.

Mere samarbejde

Om fire uger skal der afholdes et nyt møde, hvor der skal følges op på sagen.

Indtil da skal Kaja og kollegaen snakke mere med hinanden om arbejdsopgaverne og sige fra over for skyllerumssnak.

Hun har valgt at stå frem med sin historie for at vise, at det er muligt at komme mobning til livs, ikke for at hænge sin kollega ud.

“Jeg tror, at med lidt mere samarbejde og selvrefleksion fra os begge, skal vi nok komme den dårlige stemning og snakken i krogene til livs,” siger Kaja. ★

kris@foa.dk



Guld værd at sige det højt

Afdelingsleder **Anja Vestergaard** er i dag glad for, at Kaja Larsen sendte en mail til hende om problemet med kollegaen.

“Det betyder meget, at hun selv henvender sig,” siger Anja Vestergaard.

“Hvis medarbejderen ikke kommer til os, så opdager vi det mange gange først, når opsigelsen ligger på bordet. Når vi ikke er blevet gjort opmærksomme på problemet, så har vi som ledelse ikke mulighed for at handle på det. Derfor er det guld værd, at Kaja kontaktede mig,” siger hun.

Risiko for depression

Mobning kan føre til depression. Risikoen for at udvikle en depression over en fireårig periode efter langvarig mobning, er op til otte gange højere end for medarbejdere, der ikke føler sig mobbet.

Kilde: Modena-projektet, Arbejdsmiljøforskningsfonden

Nej til erstatning

Antallet af danskere, der anmelder psykiske arbejdsskader stiger hvert år, men det er svært at få anerkendt i Arbejdsskadestyrelsen. I 2013 anmeldte 5.099 personer en psykisk arbejdsskade. Men kun 4 % fik deres lidelse anerkendt i Arbejdsskadestyrelsen. Det viser en opgørelse fra Arbejdsskadestyrelsen.



Hængt ud på fællesmøde

Hukommelsessvigt og selvmordstanker plagede Anne, efter hun blev **mobbet af en kollega og leder.**

Af Kristine Jensen ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Jeg kunne overhovedet ikke genkende de angreb, hun kom med, så jeg bad hende være mere konkret.”

ANNE, SOSU-HJELPER

Det var fællesmødet, der knækkede Anne.

Hvad der startede med hånlige bemærkninger fra en kollega om, at Anne ikke gjorde sit arbejde godt nok, udviklede sig til, at hun blev indkaldt til møde på sin gruppeleders kontor på ugentlig basis. Hun arbejdede indtil 2013 på et plejecenter i Nordjylland som social- og sundhedshjælper. Her blev Anne anklaget for ikke at hjælpe til, når der var ekstra opgaver, at hun gik for tidligt og for at have fastholdt en borger, til han fik blå mærker. Noget, Anne senere har fundet ud af, var løgn fra lederens side.

“Jeg kunne overhovedet ikke genkende de angreb, hun kom med, så jeg bad hende være mere konkret.”

Derfor indkaldte lederen til et fællesmøde, hvor Annes 12 kolleger blev bedt om at komme med kritik af hendes arbejdsindsats. Episoden bliver bekræftet i et vidneudsagn fra en kollega i akterne fra Annes arbejdsskadesag, som Fagbladet FOA har set.

Kastede op

Til fællesmødet brød Anne sammen og måtte sygemelde sig. Da beskeden få dage efter lød, at der skulle være et nyt fællesmøde om hende, ramlede det.

“Bare tanken om det, fik mig til at kaste op, og jeg rystede over hele kroppen,” fortæller hun.

Der gik seks måneder, før hun kunne forlade

sit eget hjem. Senere begyndte køreturene til psykologen at sætte tankerne i gang.

“Når jeg kørte ned ad landevejen, og der kom en bil i modkørende bane, så tænkte jeg, hvor hurtigt det ville gå, hvis jeg kørte over i den modsatte side,” fortæller hun.

Svært ved at huske

Anne har fået konstateret en belastningsreaktion med depressive symptomer på grund af mobningen, som varede halvandet år i alt. Hun er nu i gang med at uddanne sig til social- og sundhedsassistent, men for nylig blev hun sygemeldt med stress. Det psykiske pres har påvirket hendes korttidshukommelse, og hun kan ikke tåle at blive presset.

“Jeg skal have gentaget nye ting mange gange, før det sidder fast. Det er ikke alle, der er lige forstående over for det på mit nye praktiksted.”

Hun har tit tænkt på, hvordan det kunne komme så langt ud.

“Jeg ignorerede kritikken til at starte med, for jeg ville ikke have, at det påvirkede mig. Men når man har hørt ting tilpas mange gange, så begynder man selv at tro på det.” ★

kris@foa.dk

Anne er ikke hendes rigtige navn, da hun ønsker at være anonym af hensyn til fremtidige jobmuligheder. Derfor har Fagbladet FOA ikke talt med den tidligere arbejdsplads.

27

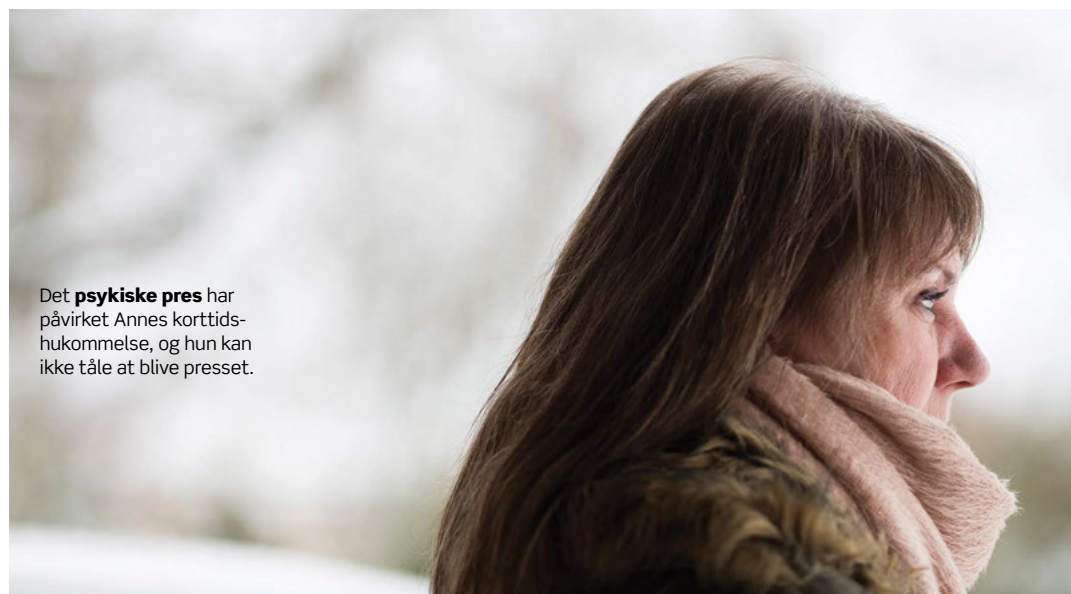
procent af FOAs medlemmer, der har været udsat for mobning, er blevet mobbet af deres leder.

Kilde: FOA-undersøgelse, januar 2015.

Værst i Kost- og Service-sektoren

Så mange har været udsat for mobning det seneste år i de fire sektorer:

- **20 %** i Kost- og Service
- **19 %** i Teknik- og Service
- **18 %** i Social- og Sundhed
- **10 %** i Pædagogisk.



Det **psykiske pres** har påvirket Annes korttidshukommelse, og hun kan ikke tåle at blive presset.



Rengøringsassistenten Gurli Knudsen (tv.), Ole Frøjk, Anita Beck og serviceleder Aase Alsted Thygesen har ingen problemer med mobning på arbejdspladsen.

Vi taler ordentligt til hinanden

60 servicemedarbejdere i Esbjerg Kommune har gennemgået et forløb for at **forebygge mobning**. Det har givet pote.

Af Kristine Jensen ★ foto: Robert Attermann

Hvordan reagerer vi, når der opstår konflikter og mobning på jobbet? Det spørgsmål har serviceleder **Aase A. Thygesen** og 60 rengøringsassistenter i Esbjerg Kommune haft på dagsordenen. De har afprøvet det praktiske værktøj *Grib Ind – Godt kollegaskab uden mobning*, som BrancheArbejdsmiljørådet Social & Sundhed har udviklet. Fokus er rettet mod, hvordan kolleger kan være med til at gribe ind i en situation, der enten er mobning eller er på vej til at blive det.

Forløbet består af to film, der viser mobbesituationer, hvor deltagerne skal diskutere, hvordan kollegerne i filmen reagerede. Derudover skal deltagerne tale om uskrevne regler, konfliktløsning, feedback og tonen mellem kollegerne på deres eget job.

Især en film, hvor en mand bliver mobbet af sine mandlige kolleger, gav stof til eftertanke.

“Det har virkelig været en øjenåbner. En af de mandlige ansatte kom hen til mig og var helt paf. Han troede kun, at det var kvinder der mob-

bede,” siger serviceleder Aase A. Thygesen, der også er arbejdsmiljøleder.

Nedskrevet spilleregler

Der har ikke været problemer med mobning hos rengøringsassistenten i Esbjerg, hverken før eller efter forløbet, men det har alligevel været brugbart.

“Vi er blevet bedre til at sige fra, når der er noget, vi ikke er enige i, men samtidig er vi også blevet bedre til at sige det på en ordentlig måde. Det gør måske, at der er situationer, der ikke eskaleres,” siger rengøringsassistent **Anita Beck**.

De forskellige team i rengøringen skrev til slut fem spilleregler ned, som gælder for deres område.

“Det er ikke nogle, vi læser højt dagligt, men alle team ved, at på mit område, der taler vi ordentligt med og om hinanden. Det skal der ikke være tvivl om,” siger Aase A. Thygesen. ★

kris@foa.dk

Seks vidnetyper

Der findes seks vidnetyper:

- **Kuglestøberen:** Igangsætter mobbehandlingerne i det skjulte.
- **Forsvareren:** Tager den mobbede åbent i forsvaret.
- **Sympatisøren:** Føler sympati for den mobbede og tilbyder trøst og støtte i enrum (for ikke selv at komme i fokus).
- **Mægleren:** Gribes ind ved at gå mellem parterne og tale med dem.
- **Den passive:** Overser og overhører det, som foregår og gør ingenting.
- **Assistenten:** Samarbejder med mobberen og deltager aktivt i mobning ved f.eks. at hjælpe mobberen eller bakke op om mobberen ved at grine.

Kilde: ‘Grib ind – Godt kollegaskab uden mobning’, BrancheArbejdsmiljørådet Social & Sundhed



på arbejdsmiljoweb.dk

6 gode råd

Psykolog Tine Ravn Holmegaard giver råd om, hvordan du **griber ind**, hvis din kollega bliver mobbet.

Illustration: Gitte Skov



“ Mange af os vil være tilbøjelige til at forholde os passivt, når vi er vidne til mobning, men det er vigtigt at få sagt fra.

TINE RAVN HOLMEGAARD, PSYKOLOG

1

Bland dig

Sig det højt, når du oplever konflikter eller mobning mellem kolleger – det går nemlig også ud over dit arbejdsmiljø! Det kan være svært at gribe ind, men som vidne til mobning, har du har mulighed for at gøre en positiv forskel.

2

Hold dig til fakta

Når du taler med den mobbede eller mobberen, så hold dig til fakta og tal på egne vegne. Du skal ikke fortælle, hvordan du mener, andre har oplevet det, men hold dig på egen banehalvdel.

3

Gå altid tilbage til en fuser

Når man sidder på vej hjem i bussen, kan der være en episode fra jobbet, der nager. I stedet for at ignorere det, er det i orden at tage det op med den involverede kollega, også selvom der er gået et stykke tid.

4

Søg hjælp

Hvis man som personalegruppe er kørt fast i et negativt mønster, så søg hjælp. I kan få hjælp til at få brudt de dårlige vaner og få lavet nogle spilleregler for god adfærd på arbejdspladsen.



Fem spilleregler

Her er spillereglerne for rengøringsassistenterne i daginstitutionerne Molevit-ten og Padehatten: For os er det vigtigt, at

- der bliver hilst og sagt godmorgen og farvel
- en ny kollega føler sig velkommen og taget godt i mod
- vi respekterer hinanden, selvom vi er uenige
- vi som kolleger er åbne og ærlige, men også tænker over, hvad vi egentlig siger
- der ikke tales negativt om noget eller nogen.

5

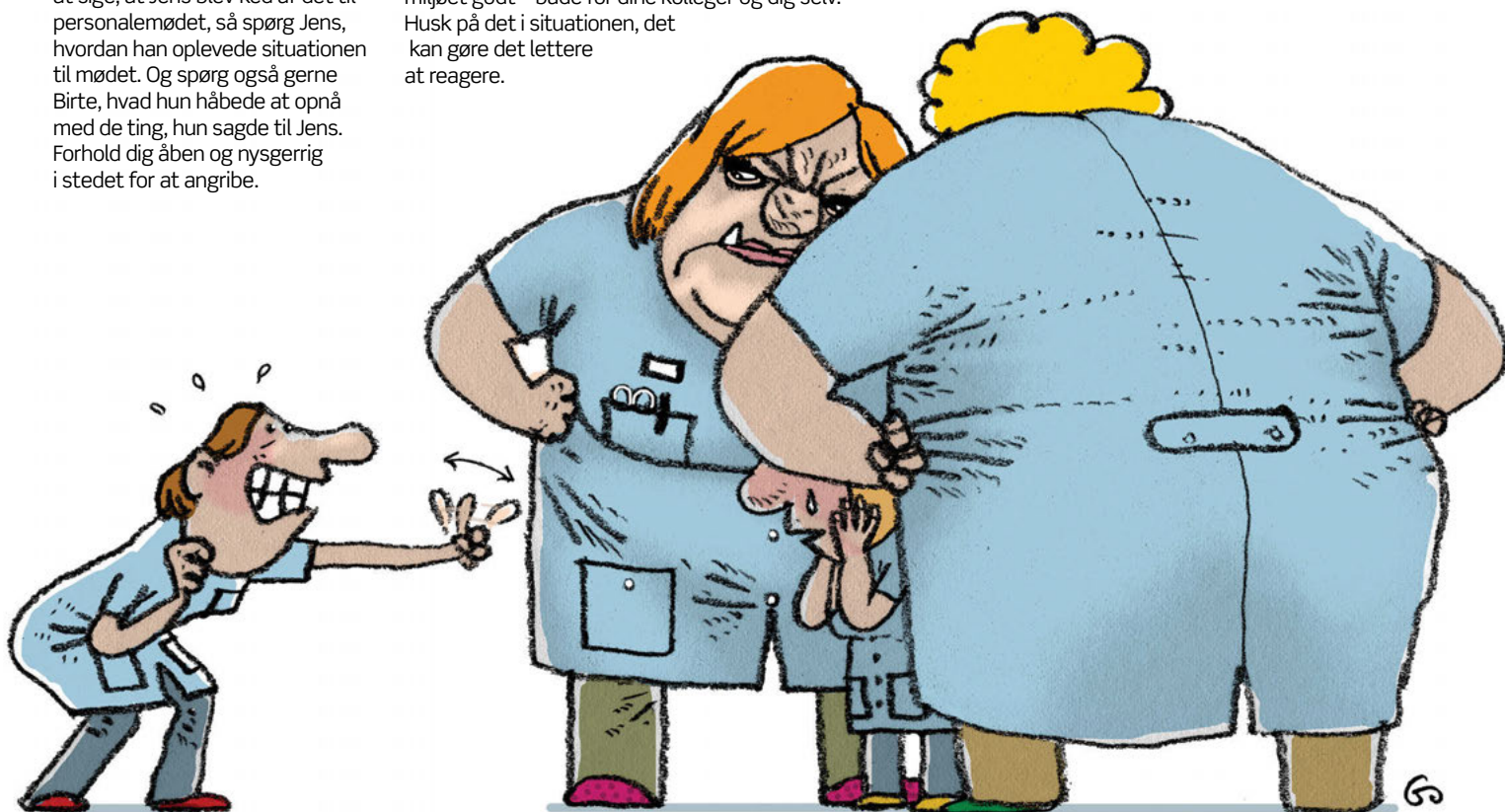
Stil spørgsmål

Når du skal tale med dine kolleger om problemet, så formulér det, du siger, som spørgsmål. I stedet for at sige, at Jens blev ked af det til personalemødet, så spørg Jens, hvordan han oplevede situationen til mødet. Og spørg også gerne Birte, hvad hun håbede at opnå med de ting, hun sagde til Jens. Forhold dig åben og nysgerrig i stedet for at angribe.

6

Husk på formålet

Det kan virke grænseoverskridende at sige fra, når du oplever mobbesituationer, men husk på, hvorfor du skal gribe ind: For at gøre arbejdsmiljøet godt – både for dine kolleger og dig selv. Husk på det i situationen, det kan gøre det lettere at reagere.



Kilde: Tine Ravn Holmegaard er arbejdspsykolog i CRECEA



FOA bogshop

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

Læs mere på foabogshop.dk

FOA

Specialpædagogisk Børnemassage

Øget kropsbevidsthed og koncentration til børn og unge med specielle behov, f.eks. ADHD, autisme mm.

4 dage - 31.8., 19.10., 2.11. og 30.11. SILKEBORG

4 dage - 25. - 26.4. og 22. - 23.8. GENTOFTE

Barn-til-Barn Massage

Ro, tryghed, mindre stress og mobning i skolen, børnehaven og SFO'en

2 dage - 16.3. og 1.6. SILKEBORG

2 dage - 28.2. - 1.3. GENTOFTE

Ældre massage

Wellness og livskvalitet med berøring og let taktil massage til plejehjemsbeboere og ældre i eget hjem.

1 dag 3.6. KØBENHAVN OG 29.9. SILKEBORG

Se flere typer massagekurser mm på www.nordlys.dk

NORDLYS

Almindesøvnaget 6 • 8600 Silkeborg
tlf. 8681 1081 • www.nordlys.dk



MASSAGE
MOD
MOBNING!

Specialpædagogisk
BØRNE MASSAGE

Barn til Barn
MASSAGE

Taktil Massage
TIL ÆLDRE

PenSam indkalder til fælles forbrugergruppemøde den 13. april 2015 på Hotel Comwell Korsør, Ørnumvej 6, 4220 Korsør

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem senest 30 dage før mødet afholdes til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Hvis du vil deltage i det fælles forbrugergruppemøde, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at ringe på **telefon 44 39 31 33** eller sende en mail til lew@pensam.dk. Alle deltagere kan få tilsendt dagsorden med bilag ved at henvende sig til PenSam.

Du kan også se indkaldelsen til det fælles forbrugergruppemøde på PenSam's hjemmeside www.pensam.dk



PenSam



Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse
af dine knogler

Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine knogler, og har op til 35%* bedre biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via www.camette.dk

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltvej 47, 6715 Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: camette@camette

*Kilde: Smith KT, Heaney RP, Flora L, Hinder SM. Calcium absorption from calcium citrate-malate. *Calcif Tissue Int.* 1987; 41:3512



IKKE MERE SNAK

SUVERÆNE FORSIKRINGER TIL DIG



Er du medlem af FOA, så har vi en kontant fordel til dig: Få suveræne forsikringer til **medlemspris** – f.eks. en indboforsikring for **under 120 kr. om måneden**.

Tjek, hvad DU kan spare på **pensam.dk/foafordele** eller **44 39 39 53**



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam  FORSIKRING

FOA



Både opsparing og gæld

Heidi Møller Madsen er sosu-assistent på et plejehjem i Sønderborg. I banken har hun en aktionærkonto, en opsparingskonto samt en budgetkonto, som hun deler med sin mand. Aktionærkontoen er Nemkonto, og der er en kassekredit tilknyttet. Desuden har Heidi på bankens anbefaling en pensionsopsparing i banken foruden den, hun har i PenSam.

"Da jeg flyttede bank, syntes min bank, det var en god idé, at jeg havde en opsparing. Men de første mange år nåede der ikke at komme penge ind på den, de røg hele tiden tilbage," fortæller hun.

Cirka hver tredje måned trækker Heidi lidt på kassekrediten.

"Jeg må indrømme, at jeg ikke har tænkt så meget på det.

Jeg kan godt se, det er utrolig dumt at have penge stående ét sted og skylde nogen et andet sted. Lige nu overvejer jeg, om jeg har brug for den opsparingskonto. Det er aldrig det store beløb, der står der, derfor kan pengene lige så godt indgå i mit månedlige budget." ★

Få styr på dine konti

Hvad er bedst, én bankkonto eller flere? **Hold antallet i bund**, men tag hensyn til din psykologi.

Det er nemt at oprette en konto og fristende at have flere med forskellige formål – måske endda i flere banker. For ikke at spille renter og miste overblikket bør du dog rydde op.

"Hvis man har involveret en kassekredit med rente, skal man især tænke sig om, selv om det er begrænset, hvad man kommer til at betale på en kassekredit med et træk op til 10.000 kroner," siger partner i prisportalen Mybanker **John Norden**.

Har du gæld på én konto og penge på en anden, kan du spare ved at slå de to sammen. Forudsat du har kontrol over købemusklen.

"Mange mennesker bruger de penge, der er på kontoen, og bliver overraskede, når der kommer en tandlægeregning. Her vil det være en fordel at lægge noget til side til en opsparings- eller budgetkonto. Når pengene er ude af syne, har de større chance for at blive stående," siger John Norden.

Helt galt bliver det, hvis du laver overtræk. Gør du det uden en aftale, bliver du registreret i bankens edb-system. Så falder din værdi som bankkunde, og det bliver sværere og dyrere at låne.

Er din økonomi enkel, bør du derfor samle pengene på én eller to konti.

Tilknyt eventuelt en kassekredit og træk mindst muligt på den. ★

Ryd op og få overblik

1 Nemkonto

Det offentlige udbetaler løn, over-skydende skat, børnefamilieydelse, pension og overførsler til borgerens Nemkonto. Du bestemmer selv, hvilken konto der skal være Nemkonto.



2 Kassekredit

Kassekreditten er et lån, hvor du kan hæve op til et aftalt beløb, selv om kassen er tom. Oprettelsen koster normalt et gebyr, og du betaler renter af lånet.

3 Opsparingskonto

I modsætning til almindelige konti giver en opsparing en vis rente. Pengene er ofte bundet, så de først gebyrfrit kan hævnes efter et aftalt antal måneder. Jo længere binding, jo højere rente.



4 Aktionærkonto

Aktionæren er medejer af banken og kan få en konto med bedre vilkår, end almindelige kunder har.

5 Budgetkonto

De tilbagevendende udgifter varierer måned for måned. Der udregnes et gennemsnit, så du hver måned sætter samme beløb ind på budgetkontoen. Regningerne betales løbende, og er beregningen opdateret, er der altid penge nok.



Mange mennesker bruger de penge, der er på kontoen, og bliver overraskede, når der kommer en tandlægeregning.

JOHN NORDEN, MYBANKER



Et overtræk er, når du trækker en konto ned under nul uden at have en kassekredit.

Bevilliget overtræk

Hvis du ikke har en kassekredit, men har brug for at overtrække din konto, kan du kontakte banken og få lov. Det koster normalt et gebyr, og bevilliget overtræk er derfor et dyrt lån.

Sammenlign priser

Du kan tjekke og sammenligne priser og vilkår på konti og andre bankprodukter på nettet.



Læs mere

www.pengepriser.dk
og www.mybanker.dk



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



22. marts

kan du på www.foa.dk udfylde dit månedlige kort for at få dagpenge, arbejdsmarkedsydelse eller efterløn. Se oversigt over alle datoer på www.foa.dk/udbetalingsperioder.

På efterløn og på halvårserklæring

Næste gang du skal indsende din halvårserklæring er fra den 24. april 2015 for perioden 20. oktober 2014 til 19. april 2015.

Brug dit netværk

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

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden under 'Min indbakke' på www.foa.dk/indbakke.

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job.



www.foa.dk/forbund/nyt-job

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.

Søg om 6 ugers jobrettet uddannelse

Du kan ikke længere komme på 6 ugers selvvalgt uddannelse. Ordningen er fra nytår erstattet af 6 ugers jobrettet uddannelse og gælder nu kun helt specifikke uddannelser og kurser, der står på en landsdækkende positivliste.

Hvilke uddannelser kan jeg søge?

Uddannelsen skal stå på en positivliste, som Beskæftigelsesministeriet har lavet. Der findes to forskellige lister:

1. Positivliste med kurser på op til 6 uger.
2. En mindre positivliste med kurser på mere end 6 uger. Kursusforløb på mere end 6 uger kræver, at jobcentret godkender forløbet.

Hvem kan søge?

For at have ret til 6 ugers jobrettet uddannelse skal du enten være ufaglært eller faglært. Hvis du har en kort videregående uddannelse, skal du også have en faglært uddannelse. Har du kun en videregående uddannelse eller en videregående uddannelse på mellemlang eller

lang niveau, har du ikke ret til de 6 ugers uddannelse.

Hvis du arbejder på nedsat tid med supplerende dagpenge eller har selvstændig bibeskæftigelse, kan du slet ikke få 6 ugers jobrettet uddannelse. Men for de fleste ledige medlemmer af FOAs A-kasse er de 6 ugers jobrettet uddannelse et godt tilbud i en situation, hvor det ellers kan være svært at få jobcentrets tilladelse til at blive uddannet.

Skal jeg stå til rådighed?

Hvis du deltager i et kursus med en fuld ugentlig undervisningstid, har du ikke pligt til at være aktivt jobsøgende i kursusperioden.

Men du skal fortsat have et godkendt CV på Jobnet og tjekke jobforslag på Jobnet mindst hver 7. dag. Hvis jobcentret henviser dig til et konkret job, skal du tage det.

Du kan dog søge jobcentret om at blive fritaget for at skulle stå til rådighed for henvist arbejde. Hvis de siger ja til det, skal du heller ikke tjekke

jobforslag på Jobnet imens. Men tag gerne en snak med os, før du søger om fritagelsen i jobcentret.

Mens du tager jobrettet uddannelse, skal du hverken til jobsamtaler i jobcentret eller til rådighedssamtaler i a-kassen. Samtalerne udsættes, til den jobrettede uddannelse er afsluttet.

Hvordan kommer jeg på kursus?

Find det kursus, du gerne vil deltage i på positivlisterne via vores tema 'Seks ugers uddannelse' på www.foa.dk/a-kasse. Find den skole, du vil tage kurset på. Det kan du gøre på FOAs kursusportal, www.kursusportal.ankiro.dk. Tilmeld dig kurset på skolens hjemmeside. Både du og skolen skal udfylde en ansøgning, som skal sendes til a-kassen. Ansøgningen hedder Blanket AR237.

Når a-kassen modtager din ansøgning, tjekker vi, at betingelserne er opfyldt og giver dig efterfølgende besked pr. brev. ★

Kære medlem

Nu kan du hente dit medlemskort på mobilen

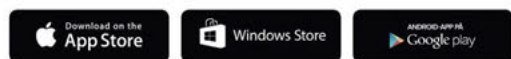
Så har du altid dine faglige og kontante fordele lige ved hånden.

Vi har kombineret dine to trofaste følgesvende. Din fagforening og din smartphone. Med dit medlemskort til mobilen får du nemt overblik over alle dine medlemsrabatter. Og du kan allerede hente det i dag. God fornøjelse.

Sådan henter du dit medlemskort til mobilen

Send en SMS med teksten "KORT" til 1999 så modtager du et link til download af dit medlemskort.

Det koster alm. SMS-takst.



Få mere at vide om medlemskortet på www.loplus.dk/medlemsapp

Sådan får du dit medlemskort:
**SEND EN SMS MED
TEKSTEN "KORT"
TIL 1999**

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Kirsten Signe Madsen** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

Ordet hej bruger jeg meget



Jeg kører på truck hver dag på arbejdet.



Mit arbejdstøj skal være praktisk, da det godt kan blive beskidt i løbet af arbejdsdagen.



Oftest er det unge folk, som besidder et job som mit.



Der er ingen uddannelse til mit job.



Jeg har kondisko på.



Det er vigtigt, at man ikke har rygproblemer i mit arbejde, da man skal bære meget.



Hvad laver Kirsten?

Kan hun være ...

- Specialarbejder
- Teknisk service-medarbejder
- Værkstedsassistent
- Piccoline
- Vaskerimedarbejder



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 7. april. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Anniezette og de andre

- FOA har 15 medlemmer, der er operationsteknikere.
- Operationsteknikere arbejder på hospitaler, hvor de assisterer under operation.
- Det er i øjeblikket ingen uddannelse til faget, da operationsteknikeruddannelsen netop er blevet nedlagt.

[i sidste nummer]

Anniezette er operationstekniker

Mona Hansen i Silkeborg havde gættet, at Anniezette er operationstekniker. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Mona.



[cv]

Navn: Anniezette Ejlertsen
Job: Operationstekniker på Herlev Hospital
Medlem af FOA SOSU siden 2010.

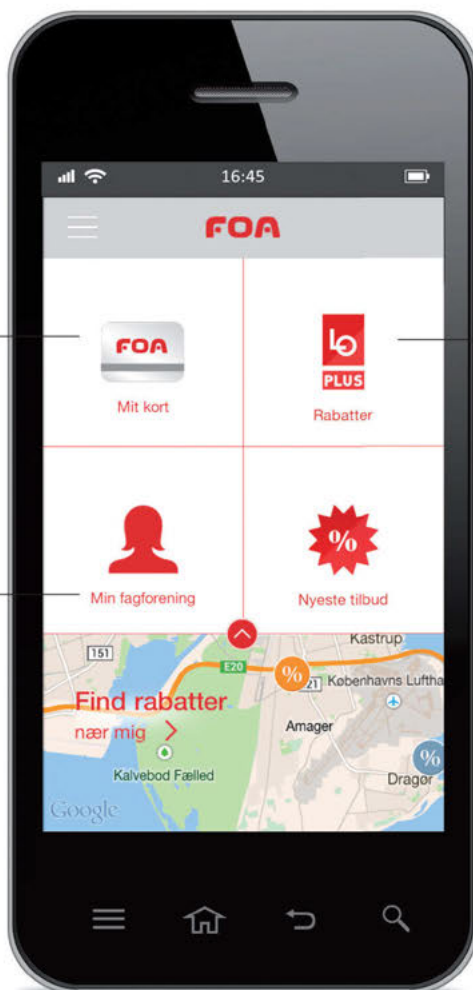
Dit medlemskort er meget mere end et medlemskort

Fagforening og rabatfordele lige ved hånden

Med dit medlemskort på mobilen har du altid din fagforening og alle dine rabatfordele tæt på.

Nem adgang til de vigtigste informationer

Du har hurtig adgang til dine personlige oplysninger, og du kan finde informationer om alt fra lokalafdelinger til medlemsservice.



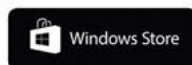
Hurtig overblik over alle rabatter i nærheden af dig

Nu behøver du ikke planlægge indkøbs-turen hjemmefra for at gøre brug af dine rabatfordele. Med app'en kan du nemt få overblik over de gode rabatter på farten og finde vej til en LO Plus partner i nærheden af dig.



Sådan henter du dit medlemskort til mobilen

Send en sms med teksten "KORT" til 1999 så modtager du et link til download af dit medlemskort. Koster alm. sms-takst.



Få mere at vide om medlemskortet på www.loplus.dk/medlemsapp

Tag med FOA til Folkemøde

Tag familien med til
Bornholm 7.-14. juni



I 2015 er der igen Folkemøde i havnebyen Allinge på Bornholm. Og igen vil FOA være til stede med sit eget telt, hvor vi vil sørge for, at FOAs medlemmer kommer på dagsordenen.

Som medlem af FOA kan du opleve Folkemødet på nærmeste hold. Vi betaler lejen til Sandvig Familiecamping, du skal blot medbringe telt eller campingvogn. FOA betaler ligeledes broafgiften på Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camp-let) Vi giver også et tilskud til familier, hvis udgiften til offentlig transport overstiger 515 kr.

Læs mere og tilmeld dig på www.foa.dk/camping

FOA



MIN BANK ER EN AF DE BILLIGSTE

HVAD MED DIN?

Jeg behøver ikke en stor, dyr bank. Jeg vil hellere være i PenSam Bank, hvor jeg lige har fået et af Danmarks billigste billån.

Bedre og billigere lån

- Altid lave renter og gebyrer
- Samme gode vilkår til alle
- Nemt og trygt over telefonen



BOLIG • BIL • FORBRUG • LØN

Ring til os på **44 39 39 56**
eller se mere på **Pensam.dk/bank**

PenSam  **BANK**

Har du fået det rigtige blad?

Fagbladet FOA udkommer i fire forskellige versioner:

- **SOCIAL & SUNDHED**
- **PÆDAGOGISK**
- **KOST & SERVICE**
- **TEKNIK & SERVICE**

Øverst til højre på bladets forside er der **et gult mærke**, hvor der står, hvilken version af bladet du har fået.



Redaktionen hører indimellem fra medlemmer, at de får **den forkerte version** af bladet. Hvis du også oplever det, kan du få det rettet ved at ringe eller skrive en mail til din lokale FOA-afdeling og fortælle, hvilken af FOAs fire sektorer du tilhører.

Du finder din lokale FOA-afdelings telefonnummer og mail-adresse på side 56-57.

SOPU
SUNDHED
OMSØRG
PÆDAGOGIK
KØBENHAVN
& NORDSJÆLLAND

KURSER 2015

Vil du være skarpere på dit fag?
Korte, kompetencegivende AMU kurser.

Demens Medicin
Praktikvejleder
Forflytning
Neuropædagogik
Sindslidende
Voldsforebyggelse
Rehabilitering
Dokumentation

SOPU.dk

Ring på:

35283030

De fleste
SOSU
&
PAU
kurser er
gratis

Se og få tilsendt kursusoversigter på **SOPU.dk**

SoSu-linjen

• for dig, der arbejder med demente

FØLER DU DIG UDBRÆNDT?

FÅ HJÆLP OG STØTTE

Ring på **44 39 33 49**

tirsdage og torsdage
mellem kl. 09.00 og 16.00



FOA

PenSam

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om torskens og dens
mindre kendte familie.

Månedens råvare:

Torskefisk



Torsken er en populær saltvandsfisk med hvidt og fast, magert kød. Torsken er i familie med en stribe mindre kendte, velsmagende fisk. På billedet er der til venstre en filet af kuller og til højre en filet af mørksej. Sej er god til fars til fiskefrikadeller, men også kuller, lange og brosme er velegnede. Det er lettest at finde ud af, om fisken er frisk, når

den er hel. Frisk fisk har hvælvede øjne og klart slim, er stiv og dufter af hav. Fisk har kort holdbarhed og skal opbevares i køleskab. Hvis den er friskfanget og rensset, kan den holde et par dage. Læg for eksempel fiskefileter på en tallerken i et fad, så eventuel væske løber væk fra kødet.

Fiskefrikadeller med coleslaw

- 600 g fisk i filet, lys- eller mørksej eller anden torskefisk uden skind og ben
- 1 ½ tsk. groft salt og friskkværnet peber
- 25 g hvedemel
- 2 æg
- 2 spsk. fint revet løg
- ca. 2 dl mælk
- 25 g smør + 2 spsk. olie

Coleslaw:

- 500 g spidskål eller hvidkål
- 1 spsk. groft salt
- 2-3 gulerødder
- 1 æble

Marinade:

- 1 spsk. stærk sennep
- ½ dl æbleeddike
- 2 tsk. sukker
- 2 små skalotteløg

Mayonnaise:

- 1 frisk æggeblomme (evt. 1 bægge pasteuriseret økologisk æggeblomme)
- 1 tsk. dijonsennep
- 1 tsk. vineddike

- ½ tsk. groft salt
- ca. 1 dl neutralt smagende olie (raps-, vindrukerne- eller sojaoilie)

Drys: Dild

Tilbehør: Kogte kartofler eller brød

- Skær fisken ud i små stykker, læg dem i en foodprocessor, og rør til kødet er mellemfint, eller hak fisken i en kødhakker. Rør fiskekødet sejt med salt. Krydr med peber.
- Rør æg og mel i fisken. Tilsæt fintrevet løg. Rør godt og tilsæt gradvist mælk. Rør farsen smidig. Stil den i køleskab i mindst 30 min.
- Smelt smør og olie på en pande ved middel varme. Form 12 frikadeller med en spiseske. Kom dem på panden og steg dem 7-8 min. på hver side.
- **Coleslaw:** Fjern evt. grove yderblade fra kålen. Skær ca. 5 cm af toppen og placér kålhovedet med skæreflader nedad. Skær kålen i 4 stykker uden om stokken. Snit kålen i fine strimler.
- Bland kål med salt, skrubbende eller skrællede revne gulerødder og revet æble.
- **Marinade:** Bland sennep med eddike, sukker og fint hakket skalotteløg. Bland kålblandingen med marinaden. Sæt kålen tildækket – gerne nogle timer. Hæld væsken fra og bland med mayonnaise.
- **Mayonnaise:** Rør æggeblomme med salt, sennep og eddike. Tilsæt olien dråbevis, indtil æggeblommen bliver tyktflydende. Rør derefter olien i en tynd stråle i mayonnaisen, til den er cremet. Bland i coleslawen.
- Nyd fiskefrikadeller med coleslaw, dild og kartofler eller brød.



mad med klinken



Katrine Klinken

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



Foto: Colourbox

Opbevar kartofler køligt

Kartofler har ikke så lang holdbarhed som f.eks. ris og pasta. Opbevar kartoflerne mørkt og køligt ved 6-10 grader. Opbevares de i køleskabet, bliver de søde i smagen. Skrællede, ukogte kartofler kan opbevares i koldt vand i køleskabet i ca. 1 døgn. Skræl f.eks. kartoflerne aftenen før, de skal bruges, så det er hurtigere at lave maden næste dag.



Foto: Colourbox

Lav dip i god tid

Kolde sovser og dip får mere smag, hvis de får lov til at trække i ½-1 time. Smag altid igen lige inden servering og juster smagen med f.eks. salt, sukker, citron eller krydderier.

Ret og vind en iPad

Giv dine medlemsoplysninger
– så får du:



Fordelagtige tilbud og rabatter fra FOA
Nyheder om dit fag, din løn og dine arbejdsforhold
Mulighed for at vinde en iPad

Deltag på www.foa.dk/vind-ipad

FOA

TID TIL RO PÅ KRETA

Økologi, udflugter og dansk rejseleder

Alt dette er inkluderet i prisen:

- Flybillet fra Billund eller Kastrup til Kreta t/r, samt transfer
- Modtagelse i lufthavnen på Kreta af vores danske personale
- 7 nætter på det naturskønne Enagron Eco Mountain Retreat
- Indkvartering i skønne rustikke stenhuse med eget bad og toilet
- 7 gange økologisk morgenbuffet
- 7 gange aftensmad bestående af 3-retters menu med økologiske råvarer
- Vin og vand til maden om aftenen
- Alle måltider tilberedes efter gamle kretanske opskrifter og der anvendes primært økologiske råvarer, hvoraf de fleste dyrkes på stedet
- Aftensol og champagne ved den storslåede udsigt fra Agioi Apostoloi
- Introduktion til mindfulness og meditation
- Temaforedrag med dansk foredragsholder (Se liste med temaer på www.tidtilro.dk)
- Daglig afspænding og meditation (guidet)
- Mindful yoga (alle niveauer)
- Individuelle opmærksomheds- og nærværsovelser i naturen
- Guidede vandreture i den uspolerede natur i bjergene
- Guidet vandretur til det lokale kloster inkl. let frokost
- Botanisk vandring med fokus på stedets mange krydderurter og deres medicinske virkning, samt efterfølgende tebrygning og tesmagning
- Frokost i bjergene hos de lokale hyrder
- Dansk rejseleder og dansk mindfulness-instruktør under hele opholdet

Afgang fra Billund eller Kastrup hver
fredag fra april til oktober 2015.

SPECIALPRIS

Fra kr. 8.798,-

Pris pr. person ved to personer

NYHED
Yoga og
temauger

Rekvirér dag-til-dag program for turene:

Tlf. 76 12 52 51

lisbeth@tidtilro.dk

Hverdage 09.00-16.00. Læs mere på tidtilro.dk

Teknisk arrangør: Travel Booking A/S

Medlem af Rejsearrangørforeningen og tilsluttet Rejsegarantifonden nr. 930.



ONDT I RYG ELLER NAKKE?



KOM HURTIGERE PÅ HØJKANT MED BEVÆGELSE

Hvis du har ondt i ryg eller nakke, har du måske mest lyst til at ligge ned. Men du kommer hurtigere på højkant, når du holder kroppen i gang. For muskler og led har bedst af at bevæge sig. Og du kan faktisk godt gå på job, bare du aftaler med leder og kolleger, hvordan I sammen tilpasser arbejdet. Se hvordan på jobogkrop.dk

Videncenter for
ARBEJDSMILJØ

Job&krop
- forebyg smerter
i muskler og led

Frederikshavn

Afdeling. 18. marts: Husk generalforsamlingen på Scandic Hotel The Reef. Dagsorden på www.foa.dk/frederikshavn. 9. eller 10. maj eller den 13. eller 14. juni: Kør selv-tur til Legoland. Børn 200 kr., voksne 299 kr. Billetsalget starter 16. marts – læs mere på www.foa.dk/frederikshavn

Senior. 14. april kl. 14: Vi synger sammen m. Løvbjerg Harmonikaklub. Amerikansk lotteri, kaffe og brød. Tilmelding senest 3. april. Pris 50 kr. 12. maj kl. 14. Rundvisning på Flådestationen Frederikshavn. Vi mødes ved indgangen ca. 10 min. før. Tilmelding senest 5. maj. Pris 50 kr. inkl. kaffe/te og brød. Tilmelding til Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 18. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi starter med lidt at spise m. øl/vand. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag og tilmelding skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Bagefter: Banko og kaffe/brød. 15. april kl.

13.30: Cafédag. Bestyrelsen laver hjemmebag til kaffen. Jens Jensen, Skovlunde, holder et muntert foredrag: *Vil du med i biffen?*

Guldborgsund

Afdelingen. 16. april kl. 18: Generalforsamling på Kikko, Lindholm-centret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske senest 9. april kl. 17 på 46 97 17 50.

Teknik-Kost og Service. 30. maj kl. 8: Afgang fra Cementen til Det Ny Teater og Christiania – se mere på afdelingens hjemmeside. Ægtefæller er velkomne. Turen koster 100 kr. pr. person. Beta-ling senest 4. maj kl. 13 på 46 97 17 50 eller guldborgsund@foa.dk. De 49 pladser fordeles efter først til mølle-princippet.

Senior. 18. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi byder på lidt smørrebrød og en øl/vand – tilmelding senest 6. marts. 15. april kl. 13.30: Modeopvisning. 20. maj kl. 8: Udflugt til Carlsberg med guidet rundvisning, der-

efter frokost. Tilmelding 4. maj efter først til mølle-princippet. 3. juni kl. 9: Tur ud i det blå med afgang fra Cementen. 150 kr. for ikke-medlemmer. Bindende tilmelding senest 4. maj til Gitte på 46 97 17 50, maks. 59 pladser. 17. juni kl. 13.30: Sang og musik, hvor vi får besøg af De Små Bagateller. Vores klubmøder holdes i FOA Guldborgsund, Gaabensevej 116, Nykøbing F. Tilmelding til diverse ture til Jette Jacobsen på 61 76 21 53 eller Anne Marie Rasmussen på 54 44 72 17/23 41 71 82.

Holbæk

Afdelingen. 21. marts kl. 10: Stiftende generalforsamling på Ankerhus, Slagelsevej i Sorø – forudsat at generalforsamlingen den 28. februar for 2. gang stemmer ja til en kommende fusion. Se dagsorden på www.foa.dk/holbaek

Holstebro

Senior. 9. april kl. 14: Anna Helene Jensen fortæller om sin tur med barnevogn fra Middelfart til Møns Klint. 23. april kl. 14: Tur til J. P.

Havedesign, Vennevej 9, Lem st. Tag selv kaffe og kage med. Samkørsel fra FOA/Enghavens P-plads kl. 12.30. Tilmelding til bestyrelsen – senest 16. april. 7. maj kl. 14: Hyggeeftermiddag. 21. maj: Udflugt – reserver datoer.

Midtsjælland

Afdelingen. 14. april kl. 13.30: Café for ledige om den nye jobreform – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland. 18. april kl. 16: Musicalen Dirty Dancing i Tivolis Glassal. Pris medlemmer 400 kr. og ledsager 550 kr. inkl. øl/vand i bussen. Afgang Slagelse kl. 16, Sorø kl. 16.20 og Ringsted kl. 16.40. Salg af billetter fra 2. febr. på 46 97 19 70. 28. april: International Arbejds-miljødag med fokus på Stjernestunder – send din stjernestund til afdelingen senest 10. april. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. 1. maj: LO Midtsjælland afholder aktiviteter i Slagelse, Ringsted, Skælskør og Korsør – se omtale på www.foa.dk/midtsjaelland. 12. maj kl. 13.30: Café for ledige – tilmel-

ding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland. 18. maj kl. 15.30: Ladywalk – en vandring udelukkende for kvinder med start i Skælskør – tilmelding på www.foa.dk/midtsjaelland. 30. maj kl. 8: Rundvisning i Folketinget og på Arbejdermuseet. Medlemmer 200 kr. og ledsager 350 kr. – læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland og salg af billetter på 46 97 19 70. 6. juni kl. 12.30: Cirkusrevyen på Dyrehavsbakken. Pris: Medlemmer 400 kr. og ledsager 550 kr. Beløbet er inkl. øl/vand i bussen. Spisning for egen regning på Bakken. Busafgange: Slagelse 12.30, Sorø 12.50 og Ringsted 13.10. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Salg af billetter fra 1. april på 46 97 19 70. Lukkedage: Alle helligdage. Kristi Himmelfartsdag 14. maj og 15. maj grundet OK-bestemt fridag. Tilføj eller ret din mail-adresse på www.foa.dk/persondata, og du vil modtage afdelingens nyhedsbreve. **Social- og Sundhedssektoren.** 24. marts kl. 18: Med faget som fyr-



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



Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**.

tårn v. Karen Stæhr. Foredraget er gratis og for alle medlemmer. Tilmelding senest 17. marts på www.foa.dk/midtsjaelland. 21. april kl. 18: Konflikt håndtering ved Rune Strøm. Foredraget er gratis og for alle medlemmer. Tilmelding senest 15. april på www.foa.dk/midtsjaelland.

A-kassen. 3. marts kl. 18: Orientering om efterlønsordningen sammen med lidt aftensmad. Tilmelding senest 25. febr. på www.foa.dk/midtsjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 25.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset

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

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

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

lfs@lfs.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

Skive: 46 97 20 80

skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen

sosu@foa.dk 46 97 22 22

Sydfyn: 46 97 27 27

sydfyn@foa.dk

marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene efterfulgt af bankospil og spisning af den medbragte mad. 22. april kl. 14: Rejseoplevelser set fra chaufførens stol v. Elmo Hansen. 17. juni kl. 6.30: Udflugt til Rostock. Tilmelding og betaling fra 23. marts til 4. maj på 46 97 19 70.

Efterløn- og senior-klubben Ringsted.

9. april kl. 14: Et liv som brandmand v. Søren 'Brandmand'. 7. maj kl. 9.30: Løvspringstur til Fyn. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Tilmelding og betaling senest 9. april på 46 97 19 70.

Nordsjælland

E-P klubben. 14. april: Klubmøde i kælderens Frederiksværksgade 10 i Hillerød, hvor psykolog Knud Holm Andersen fortæller om sin vej fra malkestol til psykolog.

Odense

Social- og Sundhedssektoren. 26. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag og forslag til valg skal være

sektoren skriftligt i hænde senest 11. marts. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme 13. marts-26. marts kl. 12. Der vil være lidt at spise fra kl. 18. Deltagelse i spisningen forudsætter tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00 senest 13. marts kl. 12.

Silkeborg-Skanderborg

Afdeling. FOA Huset holder lukket 1. maj. Se hjemmesiden. A-kassens callcenter kan kontaktes på 46 97 10 10 kl. 16-20. 14.-17. maj: Djurs Sommerland. Billetter til 125 kr. købes i afdelingen. Maks. 6 stk. pr. medlem. 9.-10. maj og 13.-14. juni: Legoland. Billetter til 150 kr. købes i afdelingen. Maks. 6 stk. pr. medlem. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os. **Pædagogisk Sektor.** 24. marts kl. 18.30-ca. 20.30: Besøg Snoezelhuset, landsbyen Sølund. Plads til 25 deltagere. Tilmelding senest 20. marts på 46 97 20 20 efter først til mølleprincippet. Læs mere på www.solund.dk/Snoe

zelhuset_Guldhornet **Seniorklubben.** 16. april kl. 11.30: Forårstur. Vi mødes på Guldbergsgade 2, Silkeborg. Vi går en tur, derefter frokost. Pris: 100 kr. - tilmelding på 46 97 20 20.

Sydfyn

Afdeling. 18. marts: Generalforsamling på Hotel Christiansminde, Christiansmindevej 16, Svendborg. Tilmelding NU via hjemmesiden. 14. maj: Eventyrløbet Kr. Himmelfartsdag. Tilmelding og betaling til FOA Sydfyn og modtages så længe, der er pladser - dog senest 1. april. Læs mere på hjemmesiden.

Sønderborg

Seniorklub. 25. marts kl. 14: En hyggelig gåtur ved Nydambåden, afgang fra P-pladsen, Sandbjergslot. Tilmelding ikke nødvendig. 16. april kl. 14: Feriebilleder fra Moselturen i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 10. april. 29. april kl. 14: En hyggelig gåtur ved Stevning Nor fra P-pladsen ved Sandvigvej. Tilmelding ikke nødvendig. 7. maj kl. 9: Udflugt til Haderslev og Årø, afgang fra Sønder-

borg Politistation. Tilmelding senest 24. april. 27. maj kl. 14: En hyggelig gåtur i Gråsten fra P-pladsen ved Felsestvej. Tilmelding ikke nødvendig.

Sønderjylland

Seniorklub. 26. marts kl. 14: Foredrag ved Ældre Sagen i FOAs mødelokaler Rødebro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 12. marts. 22. april kl. 13: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser kl. 13 og bowler kl. 15-16. Samkørsel fra FOA Rødebro kl. 12. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem: 175 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. april. 20. maj kl. 13: Besøg i Frøslevlejren. Samkørsel fra FOA Rødebro kl. 12.30. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 13. maj. 12.-16. august: Tur til Mosel, pris medlemmer: 2.000 kr. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem: 2.500 kr. Depositum 1.000 kr. Tilmeldingen er bindende og starter efter generalforsamlingen. Maks. 48 deltagere. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 30. juni.

Forsideillustration:

Lars Aarø



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



SPECIALMEDIERNES OPLAGSKONTROL



Tilsluttet Specialmedierne
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:

27. februar

Indlæg til 'det sker' sendes til

Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 3: 17. marts

Frist til nummer 4: 5. maj

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 3: 17. marts

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

Nummer 3 udkommer:

7. maj

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Stauings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

www.foa.dk

e-mail: foa@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00

thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00

varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88

vejle@foa.dk

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31

aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

www.pensam.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **7. april**.

Du kan også besvare quizzen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Kirsten Rasmussen, Agedrup**

1. Hvor mange af FOAs medlemmer på plejecentre oplever, at frivillige løser flere opgaver end for to år siden?

- A. 14 procent
- B. 21 procent
- C. 32 procent



2. Sabrina Andersen fik på et FOA-kursus hjælp til at håndtere sin ...

- A. Trang til søde sager
- B. Nervøsitet over en krævende leder
- C. Eksamensangst

3. Hvor mange af FOAs medlemmer siger, at de har været udsat for mobning inden for det seneste år?

- A. 12 procent
- B. 16 procent
- C. 23 procent

4. Hvad mener Kaja Larsen er spild af tid?

- A. Dokumentation
- B. At holde møder
- C. Sladder og snak i krogene



5. I denne måneds udgave af 'dine penge' kan du læse, at det ...

- A. Ikke nødvendigvis er dyrere at købe på afbetaling
- B. Ofte er usmart at have penge stående på én konto og have gæld på en anden konto
- C. Bedst kan betale sig at holde fast i flexlån

6. Hvad er sosu-assistent-elev Kasper Soelberg ked af?

- A. Nedladende kommentarer om sit fag
- B. At det er hårdt at arbejde i psykiatrien
- C. Medierne har behandlet ham dårligt



7. I denne måned skriver Klinken, hvordan kartofler bedst opbevares. I køleskabet bliver de ...

- A. Dårligere til at bevare C-vitamin
- B. Søde i smagen
- C. Lettere grønne i skrællen



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

- A. Stoftryk af forhistoriske dyr
- B. Vinderbilledet i en symbolkonkurrence
- C. En tatovering

9. I denne måneds 'Spørg løs' får du svar på ...

- A. Hvor ofte elever skal have weekendarbejde
- B. Hvor meget D-vitamin man skal have om vinteren
- C. Hvad det giver i tillæg, når man har overarbejde

det sker

13.-15. marts

FOA Ungdom holder landsmøde på Vejle Center Hotel. Temaet er ulighed på arbejdsmarkedet. Læs mere på foa.dk/Forbund/FOA-Ungdom

17. marts

Lederseminar hos FOA

Midtsjælland om udvikling af dit personlige lederskab gennem læring fra verdens førende dirigenter

22. marts

Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

1. april

Konflikt træder i kraft med det private plejefirma Cura Pleje, hvis ikke de inden da har indledt forhandlinger om overenskomst med FOA

20.-21. april

Landskonference 2015:

Kvalitet i dagplejen på Nyborg Strand

28. april

International arbejds-miljødag

1. maj

Arbejdernes Internationale Kampdag

7. maj

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

8. maj

Tilmeldingsfrist til FOA Camping – Folkemøde 2015 på Bornholm. Læs mere på foa.dk/arrangementer

Sommerferie på Røsnæs

Luksus-ferieophold for medlemmer



Bliv forkælet i en hel uge og oplev Danmark, når det er allersmukkest

Værelserne er parate ved ankomsten, feriegæsten skal bare pakke bagagen ud, slappe af og nyde at være helt fri for de daglige pligter i en uge.

Alt serveres for gæsten – stor breakfast-buffet, frokost-buffet med mange lune og kolde anretninger, friskbagt brød, eftermiddagskaffe med hjemmebagte kager, to-retters middagsmenu og aftenkaffe.

Tiden er feriegæstens egen. Man kan tage på tur med frokostpakke og kaffe. Man kan også vælge at dase på stranden, fiske eller fordrive tiden med spil og aktiviteter indendørs eller udendørs.

Her er mange hyggelige kroge, hvor man kan få sig en sludder, et spil billard, bordtennis eller petanque.

Kalundborg er en smuk middelalderby med en del seværdigheder i omegnen.

I løbet af ugen vil der blive arrangeret en grillaften.

Kort sagt: Er du ung, ældre, single eller familie – du er velkommen til et lækkert ferieophold i dejlige sommer Danmark på det smukke Røsnæs Hotel & Kursuscenter i Vestsjælland.

Ankomst lørdag til frokost.
Afrejse følgende fredag.

Tilbuddet gælder:
Uge 27 og 28 – kun voksne
Uge 29 – voksne og børn

Pris pr. voksen med
fuld forplejning: 3.100 kr.

Børn mellem 2 og 12 år betaler
halv pris ved opredning i forældres
værelse.

Tilmelding kun ved telefonisk
henvendelse:

Røsnæs Hotel & Kursuscenter
Klntedalsvej 60,
4400 Kalundborg
Tlf. 59 50 80 67

Email: info@roesnaes.dk
www.roesnaes.dk



... gør din dag behagelig

Er du forårsklar?

Kanon priser på populære modeller til arbejde og fritid!



Sort

Turkis

Rød

Lime

Orange

- Fantastisk kvalitet og pasform
Softshell jakke med hætte i kvalitet som
er åndbar, vind og vandtæt.
- UHØRT LAV PRIS for denne kvalitet!!

Model 98876
Dame softshell
jakke
Str. S - 3XL

Model 98875
Unisex softshell
jakke
Str. S - 3XL

Frit valg
kr. 499,-
2 stk. kun
kr. 800,-



Praxis Stretch Sport

2-vejs stræk-kvalitet!



Model 96302

Model 96306

Frit valg
kr. 399,-/379,-
2 par kun
kr. 700,-

Sporty buks

Med stræk i begge retninger og
mange detaljer. Meget funktionel
til brug i træningslokalet,
plejesektoren, på klinikken
eller til sport og fritid.
Fås i sort og hvid.
Str. XXS/34 - 4XL/50



Model 25240 Genova
Sportssko til damer med
elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid.
Størrelse: 36 - 42

Nu kun
kr. 299,-
Før 349,-

Model 25290 - Parma
Damesandal med bagrem
og velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind med
indersål af ruskind.
Farve: Hvid - Sort - Blå - Rød.
Størrelse: 36 - 42

Nu kun
kr. 349,-
Før 399,-



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 15.04.15 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning