

Fagbladet **FOA**

fokus:

ARBEJDER DU OGSÅ GRATIS?

Travlhed får mange til at arbejde ekstra
SIDE 8

DAGPLEJERE I HØJ KURS

Flere kommuner ansætter igen dagplejere
SIDE 6

3

GODE RÅD

mod hedeture
SIDE 44

ÅRETS KOLLEGA

Jette Kaufmann Laursen
får sine kolleger til at vokse
SIDE 34

Børn har en seksualitet,
og de tager den med i børnehave

HVAD ER NORMALT OG HVOR GÅR GRÆNSEN?

Få gode råd til at håndtere børns nysgerrighed SIDE 22-27



Mød Årets kollega

På Fagbladet FOA gør vi en dyd ud af at råbe op på medlemmernes vegne. Vi skriver for eksempel jævnligt om emner som mobning, stress og alt få for hænder, der gør jobbet unødigt surt.

Men vi holder mindst lige så meget af at skrive om det, der gør arbejdslivet værd at leve. Det, der får os ud af den lune seng om morgenen, og får os til at blive i faget år efter år. Spørger man FOA-medlemmerne, er de færreste i tvivl om, at skønne, sjove og seje kolleger tæller som et kæmpe plus i arbejdslivet.

Hele 97 procent mener i en ny undersøgelse, at de har gode kolleger.

Men hvad kendetegner en god kollega, og hvordan anerkender man en god kollega?

Det satte fagbladet sig for at undersøge og bad i den forbindelse FOAs medlemmer om at indstille en god kollega på FOAs Facebookside. Indstillingerne veltende ind, og i dag kan vi kåre Jette Kaufmann Laursen som Årets kollega.

Det, der kendetegner Jette, er, at hun får kollegerne til at vokse. Hun formår at få nye og lidt usikre kolleger til at realisere deres potentiale.

Hun kan både stryge dem med og – ikke mindst – mod hårene.

Hun siger tingene åbent, ærligt og gerne tilsat en rå, men hjertelig humor.

Tillykke, Jette. Godt gået! ★

Gitte Hejberg



Sosu-assistent Jette Kaufmann Laursen (th.) blev indstillet til prisen Årets kollega af sosu-assistent Christina Krøyer.
Side 34-41

Prisen går til Jette

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

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

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

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

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



RO PÅ

Den bemandede
legeplads ByOasen
på Nørrebro er
et grønt åndehul for
storbyens børn.

Side 16

Få rabat og bonus

Udnyt dine
FOA-fordele

Side 33



Børn udforsker kroppen

Barnlig seksualitet
kan skabe usikker-
hed blandt perso-
nalet. Få eksper-
ternes råd.

Side 22

fokus
gratis arbejde

Jobbet griber ind i fritiden

Fire ud af 10 FOA-medlem-
mer arbejder mindst en gang
om ugen mere, end de får
betaling for.

Side 8-11

I hvert nummer

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

UDGIVER

FOA

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

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

Andreas Hemme
journalistpraktikant
anhe@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

nyt

84

procent. Så stor en andel af lønforskellen mellem mænd og kvinder ansat i den offentlige sektor kan tilskrives kønsforskellene.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI)



Et angreb på en politibetjent (...) er et angreb på retsstaten. Det tager vi naturligvis seriøst. Hvorfor tager vi det ikke tilsvarende seriøst, når en sosu-hjælper bliver slået ihjel?

JOURNALIST OG HISTORIKER ADAM HOLM,
TIDLIGERE VÆRT PÅ 'DEADLINE' PÅ DR2, TIL BT



Foto: Henrik Braungard

OK17 er i gang

1. marts 2017 skal 3.500 FOA-medlemmer på private arbejdspladser have ny overenskomst. Forhandlingerne om overenskomsten gik i gang i januar, og her havde FOA i alt 41 krav. Ifølge FOAs formand Dennis Kristensen er lønstigninger, uddannelse og tryghed i jobbet hovedtemaerne i OK17.

 **Læs mere**

foa.dk/OK17



Dansk sosu skrev historie.

Olivia Rohde Olsen er den første sosu-assistent, der har repræsenteret Danmark ved EM i Skills. Det skete i december, da hun deltog i konkurrencen i Göteborg. Selv om det ikke blev til en podieplads, er den 20-årige sosu-assistent glad for at have deltaget. "Det har været fedt at møde deltagerne fra de andre lande. Og det har været en stor ære at få lov at repræsentere Danmark," siger Olivia Rohde Olsen til Fagbladet FOA.

Hvad er det bedste, en kollega har gjort for dig?



Foto: Niels Åge Skovbo

Laila Post, pædagogisk assistent i daginstitutionen Mariehønen i Taastrup

Tænk på mig

Når de ser mig og tager over, hvis jeg har brug for hjælp. Jeg har været sygemeldt, og da ringede de og hørte, hvordan jeg havde det. Det har gjort det meget nemmere at komme tilbage.



Foto: Niels Åge Skovbo

Mette Gade, fællestillidsrepræsentant for dagtilbud i Odense Kommune

Anerkendelse

Det er rart at få anerkendelse og et 'tak', hvis jeg har gjort et godt stykke arbejde. For nylig hjalp jeg en kvinde i job. Hun var tæt på at ryge ud af systemet, så hun blev stjerneglad og ringede og sagde tak.



Foto: Niels Åge Skovbo

Allan Børgesen, teknisk servicemedarbejder og tillidsrepræsentant i Bornholms Regionskommune

Loyal kammerat

Vi er kun to personer på min arbejdsplads. Heldigvis er han en god kollega, fordi han er loyal og en god kammerat. Vi har et godt samarbejde og snakker om arbejdsopgaverne.



Foto: Niels Åge Skovbo

Thomas Lang, servicemedarbejder og tillidsrepræsentant på Hospitalsapoteket, Aarhus Universitetshospital

Smil smitter

En god kollega får mig til at smile. Smil smitter og giver en god start på dagen. Hos os taler vi om problemerne. Det giver en følelse af, at man ikke står alene, og problemerne bliver mindre.

7
trin til at tage
godt imod en
kollega

Side 40

Nedslidte kan lettere få anerkendt arbejdsskader

En ny dom fra Højesteret gør det nemmere at få anerkendt en ulykke som arbejdsskade, selvom man **i forvejen døjer med gener** eller er nedslidt.

Af Andreas Hemme ★ arkivfoto: Jørgen True



Nedslidte, der kommer ud for en arbejdsskade, har fået nyt håb om at få deres skade anerkendt. Højesteret har nemlig præciseret den praksis, som myndighederne hidtil har fulgt.

Dommen faldt i en sag om en mand, der fik smerter i ryggen, efter at han faldt forover i forbindelse med en arbejdsopgave. Han havde i forvejen en slidt ryg, der dog ikke havde givet ham smerter før hændelsen. Derudover havde han en diskusprolaps.

Retslægerådet vurderede, at hændelsen havde ført til smerter i den i forvejen svækkede ryg, og Højesteret fandt, at forværringen var en relevant personskeade, der skulle anerkendes som en arbejdsskade.

Tidligere har mange fået afvist en arbejdsskade, fordi de i forvejen var nedslidte. Ny dom åbner nu for **lettere vej til erstatning**.

Håb om anerkendelse

“Det er rigtig gode nyheder for mange af FOAs medlemmer. Nu er der en bedre chance for, at når der sker en skade, så kan de også få den anerkendt, selvom de i forvejen havde en dårlig ryg,” siger **Jens Nielsen**, forbundssekretær i FOA.

Med Højesterets dom er det advokatfuldmægtig i FOA **Anne Bech Nielsens** vurdering, at myndighedernes praksis hidtil har været for restriktiv.

“Tidligere har det været svært at få anerkendt en arbejdsskade, hvis man i forvejen var nedslidt. Der vil derfor være grundlag for at undersøge FOA-medlemmers sager, hvor der tidligere er givet afslag på anerkendelse,” siger hun.

FOA opfordrer medlemmer, der tidligere har fået afslag, til at kontakte deres FOA-afdeling. ★

anhe@foa.dk



Det er rigtig gode nyheder for mange af FOAs medlemmer.

JENS NIELSEN, FORBUNDSSEKRETÆR

Skal din sag genoptages?

Har du fået afslag på at få anerkendt en arbejdsskade med den begrundelse, at hændelsen ikke har været egnet til at medføre den pågældende skade, så kan der være grundlag for at få sagen undersøgt igen. Kontakt din FOA-afdeling for at få hjælp til at få din sag vurderet på ny.

51

procent. Så mange fik anerkendt deres arbejdsskade i 2015. Det er et fald i forhold til perioden 2009-2014, hvor anerkendelsesprocenten lå på 78 procent.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen

Kommuner ansætter igen dagplejere

Efter 10 års nedskæringer er nogle kommuner nu i gang med at ansætte dagplejere. Det kan ses som et **forældreoprør mod kæmpeinstitutionerne**, mener forsker.

Af Sofie Janerka

Stigende børnetal og flere forældre, der vælger dagplejen som førsteprioritet, kan flere steder i landet ses på kommunernes jobopslag. Efter ti års kraftig tilbagegang begynder nogle kommuner nu at søge efter og ansætte dagplejere.

Skanderborg Kommune har ansat 15 nye dagplejere i 2016 og søger igen efter nye, og tendensen er den samme i mindst fem andre kommuner, som Fagbladet FOA har været i kontakt med.

“Der bliver født mange børn her, og samtidig kan vi se, at flere forældre vælger dagplejen som førsteprioritet,” siger **Else Sall**, der er leder af dagplejen i Skanderborg Kommune.

Oprør mod kæmpeinstitutionerne

Charlotte Ringsmose, professor på Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet, står bag en stor undersøgelse af kvaliteten på dagtilbudsområdet i Danmark. Hun ser med interesse på tendensen:

“Det kan ses som en reaktion på forældrenes utilfredshed med kæmpeinstitutioner. Så vælger de det nære hos dagplejen,” siger hun.

I Skanderborg er efterspørgslen efter dagplejere så stor, at man har tænkt alternativt og lavet biografreklamer for at fortælle om kvaliteten ved jobbet. I jobopslagene bliver der desuden inviteret til åbent hus i legestuen i det område, der søger dagplejere, så interesserede har mulighed for at møde potentielt kommende kolleger og høre om jobbet ad den vej. ★

sofie@sojamedia.dk



Mange af de ansøgere, vi får nu, er folk i arbejde med mellemlange uddannelser, som skifter over til at blive dagplejere.

ELSE SALL, LEDER AF DAGPLEJEN I SKANDERBORG

47

procent af de kommunale dagplejere er skåret væk siden 2007. Fra godt 18.800 til knapt 10.000. Faldet er dog aftaget de seneste år.

Kilde: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor

Flere kommuner ansætter dagplejere

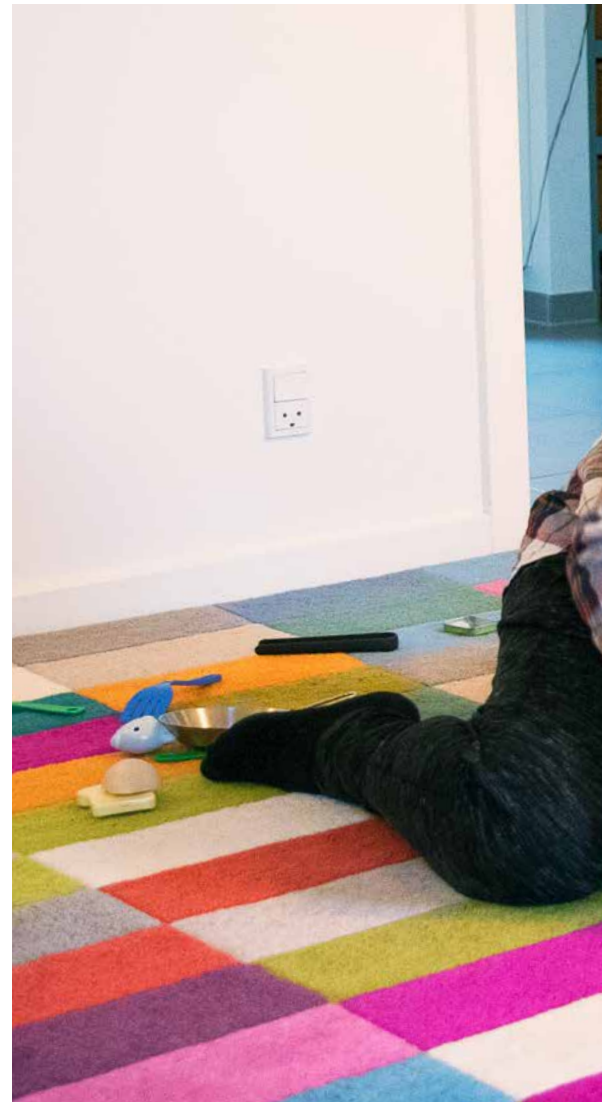
Holstebro, Skanderborg, Aabenraa, Faaborg-Midtfyn, Nyborg og Næstved. De kommuner har alle ansat flere nye dagplejere i 2016 eller er i gang med at gøre det.

Kilde: Jobindex og samtaler med de pågældende kommuners dagplejeledere

Børnetallet stiger

Der bliver 22.000 flere 0-2-årige i 2021 end i 2016, viser prognoser for befolkningsudviklingen. Det er en stigning på 13%.

Kilde: Danmarks Statistik



Fandt tid, ro og nærvær

Tine Manø Winther skiftede i efteråret fra psykomotorisk terapeut til dagplejer og glæder sig hver dag til at arbejde med børnene.

Af Sofie Janerka ★ foto: Flemming Jeppesen

“Jeg kan se, du bliver lidt utryg, når Alexander kommer hurtigt hen til dig. Jeg tænker,



Fællesskabet og de spirende relationer betyder meget i Tine Manø Winthers dagpleje. Derfor gør hun meget ud af at guide Alexander og Clara til at være fælles om klodserne og **lære glæden ved at dele**. Det at forstå og tolke på børnenes reaktioner og intentioner er hun trænet i fra sin uddannelse som psykomotorisk terapeut.

at han gør det, fordi han gerne vil lege med dig. Hvis du sætter dig her, Alexander, kan I begge lege med klodserne.”

Tine Manø Winther, 40, sidder på gulvet i sit rækkehus i landsbyen Stjær 10 kilometer fra Skanderborg og guider Alexander og Clara til at lege.

Siden efteråret er hendes hjem igen blevet fyldt med småbørnslegetøj, høje stole og barnevogne i carporten. Der skiftede hun nemlig fra et job som psykomotorisk terapeut på et bosted til at arbejde hjemmefra som dagplejer. Et skifte hun er meget glad for.

“Jeg kan godt lide roen og muligheden for at give lige netop mine fire børn et fantastisk nærvær. Vi skal ikke

nå noget ud over, hvad de har behov for lige nu. Ikke noget stress,” siger Tine Manø Winther.

I arbejdet med børnene trækker hun på sin faglighed som psykomotorisk terapeut.

“Jeg guider dem og hjælper med at sætte ord på, hvad der sker, så de dels lærer at forstå det – dels selv lærer at sætte ord på deres følelser og handlinger. Her kan jeg virkelig være med til at bygge det lille menneske op.”

Har fået mere energi

Tine Manø Winther har længe haft lyst til at blive dagplejer, men skubbede tanken væk, da hun bor i et lille rækkehus med to børn på 8 og 13 år. På opfordring

af en god ven gjorde hun alligevel alvor af ansøgningen.

“Vi bor småt, men det fungerer fint. Min søn på 8 kommer tit hjem og er med, når vi spiser eftermiddagsmad. Der kan jeg give ham en stund med nærvær, samtidig med at jeg kan være der for børnene,” siger hun.

Selv om hun officielt arbejder 48 timer, oplever Tine Manø Winther det ikke som en lang arbejdsuge.

“Det føles ikke som 48 timer, fordi børnene indgår i min hverdag. Når de er hentet, har jeg mere energi, end da jeg arbejdede 30 timer. Og jeg er mere glad, fordi jeg føler, jeg gør en forskel for det enkelte barn.” ★

sofie@sojamedia.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

13.01.

Nyuddannet bliver skåret i dagpenge: Camilla mister 2.000 kroner

Social- og sundhedsassistent Camilla Jattu Jensen får sværere ved at finde arbejde, efter dagpengesatsen for nyuddannede er sat ned.

12.01.

10 lejligheder står tomme på grund af psykisk syg voldsmand

Beboere flygter fra deres lejligheder, og ansattes helbred er i fare på grund af en enkelt psykisk syg voldsmand. Lovgivningen spænder ben for, at han kan tvangsflyttes.

09.01.

Region afviser krav for 19 millioner kroner fra reddere

Region Syddanmark vil betale 47 mio. til de tidligere BIOS-ansatte. Det er kun cirka 70 procent af det samlede krav på 66 millioner kroner. Nogle reddere skal betale penge retur.

05.01.

Ny guide: Sådan sikrer du dig erstatning for vold på job

Nyt skema skal hjælpe ansatte, der udsættes for vold, med at få erstatning, selvom de undlader at politianmelde den voldelige borger.

03.01.

Ansatte græder af frygt for vold på hospitalsafdeling

Rapport afslører, at ansatte græder af frygt for vold, når de møder på job.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk



Det ligger mellem linjerne, at ledelsen ikke vil have, at vi skriver vores overarbejde på. Men jeg er for det meste nødt til at blive længere for at ordne dokumentationen, og nogle gange ryger pauserne også på det.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, ANSAT PÅ PLEJECENTER, I TELEFONINTERVIEW



Møder ind igen på skolen for at hænge vasketøj op så som klude, mopper og viskestykker.

RENGØRINGSANSAT PÅ SKOLE, I FOA-UNDERSØGELSE



Det sker dagligt, at der dokumenteres på Care efter arbejdstid, da det er det, der kan vente – vores gamle kan jo for eksempel ikke vente på toiletbesøg.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, ANSAT PÅ PLEJECENTER, I FOA-UNDERSØGELSE



Der går for meget tid fra vores kerneopgave til dokumentation. Så for at føle mig sikker i min ansættelse, så bliver jeg længere, da det er forventet, at jeg når det.

SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER, ANSAT PÅ PLEJEHJEM, I TELEFONINTERVIEW



Jeg kan ikke bare gå og lade mine kolleger have alt for mange vuggestuebørn.

PÆDAGOGMEDHJÆLPER, ANSAT I EN DAGINSTITUTION, I FOA-UNDERSØGELSE



Vi har mange flere dokumentationsopgaver i dag end tidligere. Vores ledelse siger, at vi skal ordne det i arbejdstiden. Men vi skal også give vores beboere en menneskelig tilværelse, så vi bliver længere for at ordne det andet.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, ANSAT PÅ PLEJEHJEM, I TELEFONINTERVIEW



Ledelsen har sagt, at vi ikke må notere overarbejdet, da vi skal nå opgaverne i arbejdstiden. Så mange tager deres tablet med hjem for at ordne dokumentationen der.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, ANSAT I HJEMMEPLEJEN, I TELEFONINTERVIEW

4 ud af 10 arbejder gratis hver uge

Mange arbejder ekstra uden at registrere det som **overarbejde**. Halvdelen oplever, at det er blevet værre i løbet af de seneste fem år.

Af Merete Nielsen ★ Andreas Hemme

Arbejdsdagen er egentlig slut, men du bliver hængende et kvarters tid ekstra. Der har været så travlt med borgerne, at du er nødt til at arbejde over for at blive færdig med dokumentationen.

Sådan er virkeligheden for mange FOA-medlemmer ifølge en ny medlemsundersøgelse. Næsten fire ud af 10 arbejder mindst en gang om ugen mere, end de får betaling for. For hver 12. sker det stort set hver dag.

Ud over dokumentation kan det for eksempel være samtaler med forældre eller pårørende, som trækker ud. Eller at man møder ind før tid for at udveksle viden om borgerne ved vagtskifte.

Psykisk belastning

Peter Hasle, professor og arbejdsmiljøforsker ved Aalborg Universitet, er overrasket over, at så mange har skjult overarbejde. Han mener, det er problematisk, når medarbejdere systematisk må møde før eller blive længere for at nå deres opgaver.

“Hvis der sker noget uforudset med en borger, vil alle på arbejdspladsen være bedst tjent med, at medarbejderne er fleksible. Men i det øjeblik, at overarbejde bliver en rutinemæssig del af den måde, man løser opgaverne på, er det for meget,” siger han.

Arbejdsmiljøforskeren ser tendensen som udtryk for, at medarbejderne generelt er engagerede og gerne vil yde en god service over for borgerne.

“Men det bliver en psykisk belastning, hvis den enkelte ofte står i dilemmaet mellem at gå til tiden og gøre sine opgaver færdige,” siger han.

48 procent af FOAs medlemmer oplever,

at ulønnet overarbejde sker oftere i dag end for fem år siden. Kun 8 procent siger, at det sker sjældnere.

Det kan hænge sammen med, at der er kommet flere dokumentationsopgaver. En ny undersøgelse om ældreplejen fra KORA, Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning, viser, at dokumentation er blevet en fast bestanddel af næsten alle medarbejders opgaver.

Vagten
starter ved
spisebordet
Side 10

Ledelsen skal prioritere

På de arbejdspladser, hvor overarbejde er almindeligt, bør ledelsen træde i karakter, siger Peter Hasle.

“Ledelsen skal sammen med medarbejderne afklare, hvad kerneopgaverne er. Og mangler der stadig tid, må ledelsen – eventuelt i samarbejde med politikerne – skaffe mere tid eller forklare borgerne, hvilken service de ikke længere kan få.”

Jens Nielsen, forbundssekretær i FOA, mener ligesom Peter Hasle, at problemet med overarbejde kun kan løses i fællesskab.

“Jeg har ofte hørt medlemmer sige, at de ikke tør skrive det på, fordi de så er bange for at stå for skud, hvis der kommer en nedskæringsrunde. Men først når alle registrerer overarbejde, bliver det for alvor synligt for ledelsen, at der er noget galt med den måde, arbejdet er tilrettelagt på,” siger han.

Forbundssekretæren opfordrer medarbejderne til at stå sammen, så det ikke bliver den enkelte, der skal tage stilling til, om overenskomsten følges eller ej.

“Forskellig praksis skaber konflikter kollektive imellem.”

men@foa.dk



Læser adviser
og mails for min
egen skyld, inden
jeg møder for at
være forberedt.

SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER,
ANSAT I HJEMMEPLEJEN, I FOA-UN-
DERSØGELSE

32

procent af dem, der arbejder gratis stort set hver dag, gør det typisk i mere end 30 minutter.

Kilde: 'Ulønnet overarbejde', 4.838 deltog

Så mange arbejder gratis

- Stort set hver dag: 8%
- Flere gange om ugen: 16%
- Hver uge: 14%
- Hver måned: 11%
- Sjældnere: 22%
- Aldrig: 24%
- Husker ikke/ikke relevant: 5%

Kilde: 'Ulønnet overarbejde', 4.838 deltog

Berigtigelse

I den trykte udgave af sidste nummer af Fagbladet FOA bragte vi på disse sider en artikel under overskriften 'Hver andet FOA-medlem er blevet mobbet'. Artiklen byggede på forkerte tal. Den korrekte overskrift er derfor: 'Hvert sjette medlem er blevet mobbet'.



Sosu-assistent Eva Uldall Lassen er nødt til at starte sin arbejdsdag hjemmefra, da hun ikke har tid til at **læse op på dokumentationen**, når hun møder.

Vagten starter hjemme ved spisebordet

Arbejdet med dokumentation fylder så meget, at det også **griber ind i fritiden** hos plejehjemsassistent Eva Uldall Lassen.

Af Andreas Hemme ★ foto: Søren Skarby

Duften af kaffe breder sig i køkkenet hjemme hos plejehjemsassistent **Eva Uldall Lassen** i de sene eftermiddagstimer.

Med kaffekoppen i hånden sætter hun sig ved plankebordet, hvor det blege skær fra iPad'en lyser hende op i ansigtet. Snart skal hun på arbejde i hjemmeplejen, men inden hun møder, skal hun lige gennemgå listen over borgere og læse dertilhørende dokumentation.

“Det er selvfølgelig forkert af mig at ordne det hjemmefra, men ansvarsfølelsen tager over. Der er opgaver, så snart jeg træder ind ad døren på arbejde. Så for min egen sikkerheds skyld er jeg jo nødt til at vide, hvad jeg skal ud til,” fortæller hun.

Alt skal dokumenteres

Eva Uldall Lassen er langt fra den eneste, der arbejder uden at blive kompenseret for det. Eva er fællestillidsrepræsentant i Odense Kommune ved siden af sit arbejde i hjemmeplejen, og ifølge hende er det ved at

blive en del af kulturen i faget. Specielt arbejdet med at udfylde og læse op på dokumentation er noget, der fylder i fritiden.

“Før i tiden dokumenterede vi kun afvigelser fra normalen. Men i dag er det alt, der skal dokumenteres. Så nogle gange tager det længere tid, end det tager at udføre opgaverne. Når nogle kolleger har op til 50 besøg på en vagt, så dokumenterer de først, når de har fået fri og er kommet hjem,” fortæller hun.

Eva Uldall Lassen forklarer, at hun nogle gange kan følge med i, hvornår hendes kolleger udfylder dokumentation hjemmefra. Det tikker nemlig først ind på hendes PA, når hun har aftenvagt, længe efter at kollegerne på dagholdet burde have fri.



Før i tiden dokumenterede vi kun afvigelser fra normalen. Men i dag er det alt, der skal dokumenteres

.....
EVA ULDA LLASSEN, FÆLLESTILLIDS-
REPRÆSENTANT

Nødvendigt at tage en ekstra tørn

I Odense Kommune har det tidligere været sådan, at der har været perioder med travlhed, efterfulgt af perioder, hvor der har været mindre at se til, så det for-

sømte har kunnet blive indhentet. Sådan er det dog ikke mere, forklarer Eva Uldall Lassen:

“Der er kommet flere ældre, borgerne bliver udskrevet tidligere fra sygehusene, og vi har mange yngre med livsstilssygdomme. Så vi har en enorm borgertilgang, men vi får ikke mere personale.”

At man tager den ekstra tørn på arbejdet, fordi det er nødvendigt for at kunne udføre arbejdet ordentligt, er derfor ikke unormalt, mener Eva Uldall Lassen. Hun kan berette om eksempler fra både hjemmeplejen og plejecentre, hvor medarbejderne møder tidligere for at forberede sig til dagens opgaver.





Skriv

Har du sagt fra over for ulønnet overarbejde på din arbejdsplads?



Sig din mening
på facebook
facebook.com/FOAdanmark



Når nogle kolleger har op til 50 besøg på en vagt, så dokumenterer de først, når de har fået fri og er kommet hjem.

.....
EVA ULDALL LASSEN,
FÆLLESTILLIDSREPRÆSENTANT

Der skal en kulturændring til

Hvis der skal gøres noget ved kulturen omkring det, er det en opgave, der skal løftes i samlet flok, mener Eva Uldall Lassen. I hendes øjne nytter det ikke noget, at medarbejderne bider det i sig.

“Så der har jeg lidt af en opgave sammen med tillidsrepræsentanterne. Vi prøver at finde ud af, hvor stort et problem det her egentlig er. Men det er svært, når folk ikke tør stå frem med det,” siger hun og fortsætter:

“Vi har ytringsfrihed, så det er ikke noget, vi skal frygte at snakke højt om. Vi er nødt til at få italesat problemet over for vores ledere og også over for hinanden, hvis vi skal komme det til livs.” ★

anhe@foa.dk

Er arbejdspresset for hårdt?

- Tal med din leder, arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant. Fortæl konkret, hvordan arbejdspresset er for højt, og hvad det betyder for jer som medarbejdere og for borgerne. Og kom gerne med forslag til, hvad I kan gøre.
- Hvis I ikke kan få gjort noget ved arbejdspresset så kontakt din FOA-afdeling. Afdelingen har mulighed for at hjælpe dig, TR og AMR med at handle.
- Afdelingen har også mulighed for at få hjælp af en task force for arbejdsmiljø, hvor konsulenter fra forbundet samarbejder med afdelingen.

Kilde: Nina Hedegaard,
arbejdsmiljøkonsulent

groft sagt

Nyuddannede må redde sig selv

Nye dagpengeregler betyder, at nyuddannede uden børn bliver skåret i dagpengesatsen. Det rammer omkring 1.600 medlemmer af FOAs A-kasse, der mister næsten 2.000 kroner om måneden.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Ambulanceredder **Dennis Thorbech Christensen** vil ikke finde sig i forbipasserendes opførsel ved ulykkessteder.

Dennis Thorbech Christensen har accepteret, at nysgerrige forbipasserende ofte følger med, når han og kollegerne rykker ud til et ulykkessted med blå blink. Men nysgerrigheden tog overhånd, da han for nylig oplevede, hvordan folk gik i vejen for hans

arbejde, begyndte at blande sig og hev mobiltelefonen frem for at filme ulykken. Derfor skrev han en facebookopdatering med en opsang til danskerne.

Hans opdatering gik lynhurtigt viralt og nåede medieomtale i blandt andet TV2 og Ekstra Bladet. "Jeg gør mig ikke en naiv forhåbning om, at folk øjeblikkeligt ændrer opførsel. Men hvis mit indspark får folk til at tænke sig om en ekstra gang, inden de hiver mobiltelefonen frem, så er jeg glad," siger Dennis Thorbech Christensen.

Langt hovedparten af reaktionerne har været positive, selv om han også har været udsat for venskabelige drillerier fra kollegerne.

"Det er jo en mandearbejdsplads, og her får man kærlige hug, hvis man stikker næsen for langt frem. Men mine kolleger er enige med mig i, at folks opførsel indimellem er for meget og potentielt kan være skadelig for dem, vi tager ud for at hjælpe," siger han. ★



Foto: privatfoto

Dennis Thorbech Christensen, 30 år, er ansat som ambulanceredder i Hovedstadens Beredskab. Hans facebookopdatering om forbipasserendes opførsel ved ulykkessteder nåede 10.000 reaktioner, 4.786 delinger og 532 kommentarer.

OGSÅ BILLIGT **BILLÅN**



**SPAR
PENGE**

SOM FOA-MEDLEM

Tjek alle dine FOA Fordele på
pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**

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

PenSam

FOA

Civil march for Aleppo

For nylig var jeg ude at vandre i det sydlige Tyskland og Tjekkiet sammen med sektorformand Karen Stæhr. Det var ikke en almindelig vandretur, men en lille del af Civil March for Aleppo, som startede i Berlin med kurs mod den syriske by, da situationen for civile var mest håbløs.

Har kampene i Syrien noget med FOA at gøre? Det synes Karen og jeg. Vi er vidner til en humanitær katastrofe, og FOAs syriske kolleger i sundhedsvæsen og beredskab arbejder sammen med nødhjælpsarbejdere under helt urimelige vilkår for at redde liv og lindre smerte.

Hospitaler bombes på trods af, at Genevekonventionen forbyder at inddrage hospitaler i kampe. Det samme sker på sundhedscentre, plejecentre og i ambulancer. Det bør FOA som et af søsterforbundene til blandt andre sundhedsarbejdere i Syrien tage klart afstand fra.

FOAs syriske kolleger i sundhedsvæsen og beredskab arbejder sammen med nødhjælpsarbejdere under helt urimelige vilkår for at redde liv og lindre smerte.

efterlade 18 mennesker – især psykisk syge. De ville ikke med og forstod næppe, at de befandt sig i en krigszone. Lægen kalder dem for de "allermest sårbare af de sårbare". Her er slutningen af lægens beskrivelse:

"Det her handler ikke om, hvem der har ret, eller hvem der tager fejl. Heller ikke om, hvem der vinder eller taber. Det handler om mennesker af kød og blod. Levende væsener. De blødende, de døende, og dem der bliver forældreløse – hver eneste dag." Det budskab ville Karen og jeg gerne støtte på FOAs vegne. Selvom det kun blev et par etaper af den lange vej til Aleppo. ★

Jeg læste en beretning fra en engelsk Røde Kors-læge om evakueringen af mere end 100 mennesker fra et plejecenter i Aleppo. Det er uhyggelig læsning og så langt fra den danske debat om ældrepleje, som man overhovedet kan forestille sig.

Det tog Syrisk Røde Halvmåne og Internationalt Røde Kors to dage at få garantier fra de kæmpende parter, før de kunne køre ind i området. Imens døde tre mennesker på plejecentret.

De fik beboerne samt folk, der havde søgt tilflugt, og 6 forældreløse børn med, men måtte

[kort sagt]
Situationen i Syrien er en humanitær katastrofe. Det bør FOA som et af søsterforbundene til blandt andre sundhedsarbejdere i Syrien tage klart afstand fra.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Alle varme hænder fortjener anerkendelse

11. januar

Alle, hver og en, som tager sig af syge, gamle, handicappede og psykisk syge. Alle, som for en uhyre ringe løn slider og slæber og får varige skavanker, men som alligevel elsker deres job, uanset om det er hverdag, weekend, jul, nytår eller andre helligdage. De fortjener anerkendelse.

Laila Soelberg

Facebook

Flere kors og stjerner, tak!

11. januar

Der er mange, der burde belønnes for deres kæmpeindsats, når de hver dag tager sig af de syge og gamle. Dronningen må godt ryste op med nogle flere kors og stjerner.

Inger K. J. Hansen

Sendt til redaktionen

Bekymret for min pensionsopsparing

3. januar

Det er med voksende bekymring, jeg ser på min pensionsopsparing i PenSam Pension. De seneste to år har jeg desværre, fristes man til at sige, været tvangsindlagt til medlemskab af PenSam arbejdsmarkedspension via min arbejdsplads i Københavns Kommune. Jeg har i perioden



Dronningen må godt ryste op
med nogle flere kors og stjerner.

INGER K. J. HANSEN

Hvad mener du?

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

fået indbetalt cirka 105.000 kroner. Desværre er det beløb, der nu står på min pensionsopsparing, opgjort til cirka 88.000 kroner. Jeg er helt med på, at der er forsikringsordninger i de forskellige arbejdsmarkedspensioner, men når forsikring og administrationsomkostninger er så høje, at den påståede forrentning på godt 9 procent kan forvandles til en negativ forrentning på godt 16 procent, så er det måske på tide, at der bliver stillet nye krav til pensionsselskabet eller måske ligefrem valgt et nyt pensionsselskab.

Torben Saxtorff

Svar

Tak for dit indlæg. Du har ikke grund til at være bekymret for at have pensionsopsparing i PenSam. I de to år, du har været kunde, har du fået tilskrevet en rente på 5,9 procent i 2015 og 3,54 procent i 2016 (før skat). Det er ganske pænt i en tid, hvor det generel-

le renteniveau er helt i bund. Det årlige afkast i PenSam har i gennemsnit været på næsten 8 procent i de seneste fem år. Et resultat, som tåler sammenligning med de bedste pensionsselskaber. Du spørger, hvorfor din pensionsopsparing er mindre end summen af dine indbetalinger. Noget af forklaringen er, at PenSam – ligesom alle andre pensionsselskaber – afregner arbejdsmarkedsbidrag på 8 procent til staten. I dit tilfælde udgør arbejdsmarkedsbidraget 8.400 kroner ud af den samlede indbetaling på 105.000 kroner. Derudover betaler du for administration og forsikringer, blandt andet dækning ved visse kritiske sygdomme. Resten er opsparing, som kan optjene rente. Størrelsen af rentetilskrivningen vokser i takt med, at du har indbetalt og fået forrentning i flere år. Siden 2013 er omkostninger til administration nedbragt med næsten 15 procent for kunder-

ne i gennemsnit, og PenSam arbejder målrettet for at sænke disse omkostninger yderligere.

Dennis Kristensen

Facebook Penge er ikke nok 9. januar

Vil de (kommunale arbejdsgivere, red.) af med en, kan de jo komme det ved hjælp af skatteydernes penge. Men penge kan jo ikke erstatte de følelser, man sidder tilbage med for uberettiget fyring.

Susanne Nielsen

Facebook Uretfærdig lønstigning 7. januar

Jeg har længe undret mig over årsagen til, at lønstigninger regnes i procenter? Så vil den, der får højere løn, også være den, der får den højeste lønstigning. Det giver ingen mening.

Dorthe O. Hansen



Har verdens bedste kolleger

97 procent af FOAs medlemmer mener, at de har gode kolleger.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



mænd ejer nu lige så meget som halvdelen af jordens befolkning.

Kilde: Dagbladet Information



1

En oase is





2



3

Den bemandede legeplads ByOasen er et åndehul midt i byen, hvor børn boltrer sig på de store grønne arealer og hjælper til med at fodre legepladsens mange dyr. De får også større forståelse for madens vej fra jord til bord, når de sår frø i ByOasens højbede og senere høster og **tilbereder maden over bål.**

Af Andreas Hemme ★ foto: Jørgen True

[ByOasen]

ByOasen er en bemanded legeplads, der er åben for alle, placeret på Nørrebro i København. ByOasen har dyr, som for eksempel geder, høns og bier, kolonihaver, højbede, et orangeri og et udekøkken med bålplads. Læs mere på facebook siden 'Den Bemandede Legeplads ByOasen'.

torbyen

- 1 **Tæt på.** Dyrene i ByOasen er vant til børn. Så i hønsegården kan de komme helt tæt på – som her Wilhelmine på seks år.
- 2 **Klappe-geder.** Både børn og dyr har stor glæde af besøget.
- 3 **En oase.** "Det er et frirum for børnene, hvor de kan få lov at boltre sig," siger børnehaveklasselærer Anette Wilson, der er på besøg hos ByOasen med 0. klasserne fra Guldberg Skole.
- 4 **Forsigtig.** "Pas på, at I ikke får en pande lige i panden." Det kan være et større koordineringsarbejde for pædagog Martin Asmussen, der er ansat i ByOasen, når han hjælper børnene med at lave mad over åben ild.
- 5 **Madlavning.** Børnene får selv lov at stå for at lave spejlæg. Æggene kommer fra ByOasens egne høns.



4



5



6



7



8



9



10

6 I vinkel. Det gælder om at placere sig rigtigt, når man vil have varme fra bålet, men ikke vil have røg i øjnene.

7 Tippiébål. "Så laver vi sådan et bål, der ligner lidt et telt. Vi kan kalde det et tippiébål!" Børnene følger interesseret med, når Martin Asmussen forklarer, hvordan man tænder op i bålet.

8 Ind i varmen. I By-Oasens orangeri kan børnene komme ind i mere rolige omgivelser. Omgivet af ByOasens mange pippende fugle laver de bivokslys i dag.

9 Alle aldre. "Frode kommer her tit – så får han lige en kop kaffe og en sludder," fortæller legepladsmedarbejder Mette Harders. Placeringen på Nørrebro gør mangfoldigheden stor blandt de besøgende. Med De Gamles By som nabo kommer der blandt andre flere ældre borgere på besøg.

10 Sådan. Voks er et levende materiale, som let knækker og bliver skævt, forklarer Mette Harders. Så det er en kunst i sig selv at lave et lys, og børnene er stolte over resultatet.

det virker

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

4 fordele ved det digitale kommunikationspas

- **Overblik.** Appen sikrer overblik ved at inddele signalerne i forskellige kategorier, f.eks. mimik, lyde, tonefald m.m. Appen giver også plads til individuelle kategorier.
- **Brugervenlighed.** Du slipper for at printe ud og laminere, hver gang der er en ændring. Et tryk på iPad-dens skærm, og du kan tilføje eller ændre
- **Præcision.** Billeder, og især videosekvenser, gør signalerne hos hvert enkelt barn tydeligere end ord på papir. Det sikrer en mere effektiv videndeling på tværs i personalegruppen
- **Gratis.** Appen er gratis og kan downloades i App Store.

Kilder: Pædagogisk assistent Anne Pedersen og pædagog Eva Maria Oberlænder, Specialbørnehjemmene

[cv]

Navn: Anne Pedersen

Alder: 28 år

Uddannelse: Oprindeligt uddannet bager, men i 2013 uddannet pædagogisk assistent

Job: Pædagogisk assistent på afdeling Kvisten ved Specialbørnehjemmene i Støvring. Et botilbud til børn og unge i alderen 0-18 år med betydeligt nedsat funktionsevne og særligt behov for sygepleje

De unge på Specialbørnehjemmene **har svært ved at kommunikere**. Ny app gør det ifølge pædagogisk assistent Anne Pedersen lettere at forstå dem.



App øger livskvaliteten

Hvorfor er det svært for jer at kommunikere med de unge?

Vores børn og unge kommunikerer i mikrosignaler: Et blink med øjnene, en spænding i kroppen, et løft med hånden. Der er stor risiko for enten slet ikke at forstå signalerne eller misforstå dem.

Hvilke konsekvenser har det?

At børnene ikke trives eller i værste fald bliver syge.

Hvordan kan den nye app gøre en forskel?

Det digitale kommunikationspas erstatter vores papirversion af det pædagogiske værktøj kommunikationspasset. Og det, at den er digital, betyder, at den kan samle en masse billeder og videosekvenser af børnenes signaler – på børnenes egen iPad. Det gør, at de meget individuelle udtryk, vores børn og unge har, bliver lettere at afkode for perso-

nalet.

Hvad gør I, hvis I er i tvivl om et signal?

Så kan man dokumentere det, og vi andre kan efterfølgende 'slå det op'. Det er også genialt i forhold til videndeling, især med nyansatte eller vikarer.

Hvordan?

Det kan tage måneder, nogle gange halve år, at lære det enkelte barns kommunikationssignaler at kende. Med den nye app vil det forhåbentlig gå hurtigere. Og være mere præcist.

Og det øger deres livskvalitet?

Min fornemmeste opgave er at gøre alt for at forstå de børn og unge, vi har. Her kan den nye app hjælpe mig og mine kolleger med at give vores børn og unge en endnu større oplevelse af at blive set og hørt. ★

mail@nanatoft.dk



580 millioner kroner til bedre dagtilbud

Den nye regering har afsat 580 millioner kroner på finansloven til bedre dagtilbud, som skal fordeles over fire år. Hvad pengene mere konkret skal bruges til, inviterer regeringen til forhandlinger om, når den har præsenteret sit udspil her i starten af året.

Kommunernes Landsforening (KL) har netop offentliggjort deres udspil til, hvad pengene skal bruges på, og KL vil bruge tre fjerdedele på praksisnær kompetenceudvikling og en fjerdedel på at fremme social mobilitet. I FOA er vi bekymrede for, at penge til kompetenceudvikling især vil gå til den del af personalet, som allerede har en pædagogisk uddannelse. Men kvaliteten i dagtilbuddene vil først for alvor blive

løftet, når normeringerne bliver bedre, og alle ansatte er på vej til uddannelse, eller har en pædagogisk assistentuddannelse eller en pædagoguddannelse.

De ansatte har brug for flere timer og mere viden.

Det er ret få penge, selvom det lyder af meget. Og nogle steder er behovet for at få tilført flere ressourcer, større end andre. FOA mener derfor, at alle 580 millioner kroner skal bruges på at fremme social mobilitet for de mest udsatte børn. De ansatte har brug for flere timer og mere viden.

Den tiendedel af daginstitutionerne, der har flest udsatte børn, har for eksempel i gennemsnit 27 personaletimer mere til rådighed om ugen, end andre daginstitutioner. Timerne går ikke til det pædagogiske arbejde med børnene, men til udvidet PPR-samarbejde og udvidet forældresamarbejde med mere. Flere undersøgelser viser også, at dagplejere med mange udsatte børn mangler viden, ønsker flere pædagogiske tilsyn og færre børn indskrevet. ★

[kort sagt]

Der er afsat 580 mio. kr. på finansloven til bedre dagtilbud. FOA mener, at pengene skal bruges i dagtilbud med flest udsatte børn.



Mogens Bech Madsen

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

2

ud af 3 kommuner har i dag færre offentligt ansatte end i 2008. I kommuner som Halsnæs, Lolland og Kalundborg er beskæftigelsen faldet med 17-18 procent, mens der i Glostrup Kommune har været en stigning i den offentlige beskæftigelse på 19 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Privatisering giver ikke bedre kvalitet

Det er en myte, at private plejecentre skulle levere mere kvalitet for pengene. Det konstaterer forskerne bag rapporten *Kvalitet på offentlige og private plejecentre i Danmark*, som har sammenlignet kvaliteten på 353 plejecentre.

Kilde: KORA, RUC og Københavns Universitet

FOA og LederForum går sammen

Fra starten af det nye år fusionerede FOA og LederForum, som er en fagforening for ledere, mellemledere og specialister i ældreplejen. Lederforum er dermed optaget i FOA med der tilhørende navn og vedtægter. LederForum har ca. 700 medlemmer, og FOA har ca. 186.000 medlemmer.

Kilde: foa.dk

Arkifoto: Jørgen True

Afbryd ikke legen

Kender du en hjælpsom voksen, der gerne henter et større tæppe til hulen eller forklarer, at der ikke findes tigre i Afrika? Svensk forskning viser, at voksne ofte utilsigtet afbryder børns leg ved at blande sig. Forhold dig i stedet afventende og tilgængelig, og hvis du er nødt til at afbryde, så forbered børnene på, at tigreren skal nå hjem i hulen, så I kan rydde op.

Kilde: Pjecen 'Pas på børns skrøbelige leg' fra Danmarks Evalueringsinstitut

Ytringsfrihed vejer tungere end loyalitetspligt

Ombudsmanden oplever tit, at offentlige arbejdsgivere giver udtryk for, at loyalitetspligten må betyde, at en medarbejder skal gå til ledelsen først med kritik, før han eller hun udtaler sig offentligt om sin mening. Men det er en misforståelse – en ansat behøver ikke have forelagt en kritik for sin ledelse før en offentlig ytring. Og loyalitetspligten kan og må ikke begrænse de offentligt ansattes ytringsfrihed, understreger ombudsmanden.

Kilde: folkeskolen.dk

De små siger



Forleden sad jeg med Sofus, som lige er fyldt to år. Vi sad og sang fingersangen, da han stolt og med høj og klar stemme synger:

**“Fuck-finger, fuck-finger
hvor er du?! Her er jeg, her er
jeg, god dag, god dag, god dag”**

Indsendt af dagplejer Ann Rolander, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnenecitat til redaktionen@foa.dk



Mistanke om vold?

Foto: Colourbox Børnerådet har for nylig fastslået, at hvert fjerde barn er udsat for vold. Hvis du er bekymret for et barn, har du pligt til at indberette – også selv om du er i tvivl.

Få mere at vide om, hvad du gør ved mistanke om vold på deldinbekymring.nu, der har en let og overskuelig oversigt for fagfolk, og gode eksempler på forældre, som har været glade for at få hjælp.

Kilde: Ankestyrelsen



Børn skal hele tiden klare alt muligt og testes i hvad som helst. Det er sandsynligt, at nogle af diagnoserne gives til børn, som har haft brug for at trække sig fra alle kravene.

OLE STEEN NIELSEN, VIDENCENTERCHEF VED NATIONALT VIDENCENTER FOR INKLUSION OG EKSKLUSION, I KRISTELIGT DAGBLAD, OM AT ANTALLET AF BØRN, DER FÅR EN DIAGNOSE, PÅ FEM ÅR ER STEGET MED 44 PROCENT

40

kommuner viste nye måder at arbejde med it på i dagtilbud og skoler til konference om digitale muligheder arrangeret af Kommunernes Landsforening (KL) i Kolding sidst i november.

Kilde: Kommunernes Landsforening (KL)



Arkivfoto: Jørgen Truie

Børn skal både ses og høres

Hvilken ny gynge ville børnene vælge til legepladsen? Flere institutioner har gode erfaringer med at involvere børnene i indkøb af legetøj og indretning af inde- og uderum. Det kan være én måde at sikre børneinddragelse. Læs om flere i den nye udgivelse *Involvering i børnehøjde* fra Kommunernes Landsforening (KL), der sætter fokus på, at børn via inddragelse blandt andet lærer at deltage i fællesskaber.

Kilde: Kommunernes Landsforening (KL)



Foto: mettesgrønnespirer.dk

Grønt flag til dagplejere og institutioner

Hvert år hejser Friluftsrådet et grønt flag over de dagplejere og 0-6-års institutioner, der har særligt fokus på oplevelser i naturen og miljøforståelse hos børnene. 400 flag røg til tops i 2016. Inspiration til en grøn handleplan, temaforløb og kurser kan hentes i programmet Grønne Spirer.



Læs mere

medlem.grønnespirer.dk

Mere fokus på børns seksualitet

Flere kommuner klæder deres pædagogiske medarbejdere på til at **håndtere børns naturlige optagethed af krop og køn.**

Af Rikke Jung Rasmussen og Merete Nielsen

tema børns seksualitet

Hvilke 'doktorlege' og 'numselege' kan børn finde på at lege? Hvad må de, og hvad må de ikke? Og hvordan taler man overhovedet med mindre børn og deres forældre om krop, køn og seksualitet?

Det er nogle af de spørgsmål, som eksperter i børns seksualitet får, når de rejser rundt i landets kom-

muner og institutioner og holder foredrag.

"Efter en periode med fokus på, hvordan man forebygger overgreb, handler henvendelserne nu også om, hvad der er normal seksuel adfærd blandt børn," siger **Mimi Strange**, som er psykolog og direktør i JanusCentret – et udrednings- og behandlingstilbud til børn og unge med seksuelle adfærdsproblemer.

Sammen med journalist og forfatter **Anna Louise Stevnhøj** har hun for nylig udgivet *Børn & seksualitet*, den første danske bog om emnet.

Stor kommunal interesse

De oplever stignede efterspørgsel fra kommuner, som ønsker at klæde deres pædagogiske medarbejdere på til at håndtere børns naturlige seksualitet. Blandt andet har kommuner som Haderslev, Odsherred, Sønderborg og København efterspurgt temadage for medarbejdere og mere viden om børns naturlige seksualitet.

Politik om krop og køn

Nogle kommuner har også indført en politik på området for at sikre ens retningslinjer og forebygge misforståelser og konflikter.

"Efter at vi har indført de fælles retningslinjer, fortæller vores medarbejdere, at de finder det meget nemmere at tage snakken om, hvad der er naturlig seksualitet. Både med forældrene og med børnene," siger områdeleder i Sønderborg Kommune **Søren Dreier**. ★

rkjr@foa.dk, men@foa.dk



De professionelle kan nemt komme i klemme mellem forældre og børn, hvis de ikke har deres vidensgrundlag på plads om, hvad der er normal barnlig seksualitet.

PSYKOLOG OG DIREKTØR
I JANUSCENTRET MIMI STRANGE

Barnlig seksualitet

Barnlig seksualitet består af behagelige kropslige reaktioner og af nysgerrighed; det kildrer i maven og i kroppen og er lystfuldt, men barnet tænker ikke på det som noget seksuelt – erkendelsen kommer normalt først i løbet af præpuberteten.

Kilder: Mimi Strange, klinisk børnepsykolog og direktør for JanusCentret og Anna Louise Stevnhøj, journalist med diplomuddannelse i pædagogisk psykologi

For nylig holdt børnehaven temadag om køn og krop for forældre. I denne uge har de **tema**uge om kroppen for børnene. Her er børns seksualitet nemlig ikke tabu!

Situationer, hvor børn tog tøjet af, mens de legede, kunne tidligere føre til meget bekymrede forældre i Børnebyen Havnbjerg. Reaktionen er nu mere afslappede.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Robert Attermann



Forældreklager afløst af tryghed

Læs videre på næste side →



Børnehavebørn er meget nysgerrige på hinandens kroppe – og det er vigtigt, det **bliver mødt med forståelse fra de voksne.**

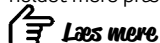
Alderssvarende adfærd for børnehavebarnet

- Barnet rører ved egne kønsorganer ved sovetid, eller hvis det er anspændt, opstemt eller angst
- Barnet udforsker forskellen på piger og drenge
- Barnet rører ved eller forsøger at røre ved bryster og kønsorganer hos forældre og andre børn
- Barnet kigger på andre, der er nøgne
- Barnet stiller spørgsmål om kønsdele, bryster, samleje, og hvordan babyer bliver til
- Barnet får erektion
- Barnet kan lide at være nøgent og måske vise kønsdele frem til andre
- Barnet leger 'doktorlege' med andre børn, hvor de undersøger hinandens kroppe
- Barnet putter noget ind i skede eller endetarmsåbning for at undersøge, hvordan det føles.

Kilde: Børn og seksualitet af Mimi Strange og Anna Louise Stevnhøj

Obligatorisk fag på pædagoguddannelsen

Alle pædagoguddannelser er fra 2014 forpligtiget til at udbyde et modul om børns seksualitet. I bekendtgørelsen om uddannelsen til professionsbachelor som pædagog fra marts 2014 er ét af kompetencemålene, at de studerende får viden om 'kønsidentitet, seksualitet, ligestilling og familieformer'. Bekendtgørelsen uddyber dog ikke, hvor meget undervisningen skal lægge vægt på de forskellige elementer, og det er derfor op til den enkelte underviser at definere indholdet mere præcist.



kortlink.dk/e37w



→ Forældreklager afløst af tryghed

Emeli, Emilia, Josefine og Nanna – alle fem år – er i gang med at tegne forskellen på piger og drenge.

Emeli udbryster:

“Når jeg bliver voksen, får jeg bryster ... og børn. Jeg gider bare ikke have børn.”

Veninden Emilia kigger op fra sin tegning og medgiver:

“Jeg gider heller ikke have børn. Jeg vil hellere have en campingvogn.”

De fire piger går i daginstitutionen Børnebyen Havnbjerg i Nordborg på Als. De har temauge om kroppen, og pigerne forsøger at sætte ord på, hvad forskellen er mellem de to køn.

Hårets længde, farverne på sokkerne og tøjet bliver hurtigt nævnt og efter lidt betænkningstid også brysterne.

Nøgenhed er ikke tabu

Ifølge pædagogisk assistent i Børnebyen Havnbjerg **Bjarne Bonde** er børnehaven meget nysgerrige på hinandens kroppe. Derfor er det vigtigt, at de mø-



Pædagogisk assistent Bjarne Bonde og pigegruppen taler om forskelle på drenge og piger. Børnene mener, at **bryster og yndlingsfarver** er nogle af de største forskelle.

des med forståelse fra både personale og forældre, hvis de finder på at tage tøjet af i en lege-situation.

“Hvis vi finder nogle børn i et hjørne af lege-pladsen med bukserne nede, siger vi stille og roligt til dem, at de skal tage tøjet på. Det handler om, hvordan man siger det til børnene – de skal ikke føle sig forkerte,” siger Bjarne Bonde og understreger, at børnene ikke får lov at rende nøgne rundt hverken på legepladsen eller indenfor.

Svært at forklare forældrene

Den afslappede tilgang har ikke altid været at finde hos forældrene. Der har været tilfælde, hvor forældrene har fundet deres poder afklædte i pude-rummet eller på badeværelset og efterfølgende har klaget til personalet.

“Nogle forældre misforstod situationen og tænkte straks på overgreb. Vi kunne som personale have svært ved at forklare det naturlige i situationen,” fortæller Bjarne Bonde.

Sammen med andre daginstitutioner afholdt Børnebyen Havnbjerg derfor for nylig en temadag om børns forhold til køn og krop. Fra eksperter fik forældrene mulighed for at høre, hvilke lege i forhold til kroppen, der er naturlige

for børn, og det har været med til at skabe trykthed.

Fælles retningslinjer

Derudover har området Als Nord i Sønderborg Kommune formuleret en politik for krop og køn, som nu ligger på forældrenes interne hjemmeside.

“Vi har fået nogle fælles retningslinjer for, hvordan vi som personale skal reagere, og vi har formuleret over for forældrene, hvordan vi tackler situationerne her på stedet. Er de uenige, tager vi selvfølgelig en snak med dem, men langt de fleste er trykke ved os som fagpersoner,” tilføjer Bjarne Bonde.

Han har sat pigerne i gang med at tegne omridset af hinanden. De griner, mens de tegner og snakker om, hvem af dem der er højest. Snart efter er alt om kroppe og forskellen mellem piger og drenge lykkeligt glemt for en stund. Nu er det nemlig blevet tid til madpakker. ★

Hvornår er en seksuel børneleg god?
Side 26-27

Tag snakken med forældrene

- **Vær åben.** Vis, at I tager forældrenes bekymringer alvorligt og kan rumme deres frustrationer. Fortæl, hvad I som professionelle opfatter som naturlig og ikke-naturlig seksuel adfærd.
- **Forebyg konflikter.** Informér forældrene om, hvad de kan forvente af seksuel adfærd, når det gælder børn i tre-seks-årsalderen. Lad forældrene vide, at I har en faglig viden om, hvad børn i den alder eksperimenterer med, og fortæl, hvordan I har valgt at tackle det.
- **Synliggør jeres faglighed.** Hæng eventuelt en artikel om emnet op på informationstavlen eller kopier et par sider af en bog til nogle forældre, som er bekymret over en bestemt episode. Hvis man har noget konkret at snakke ud fra, kan det gøre det lettere at tage snakken med forældrene.

Kilder: Mimi Strange, klinisk børnepsykolog og direktør for JanusCentret og Anna Louise Stevnhøj, journalist med diplomuddannelse i pædagogisk psykologi

rkjr@foa.dk

Hvornår er en seksuel børneleg god?

Det er helt normalt, at børn er nysgerrige og undersøger egne og andres kroppe – også kønsdelene. Men hvordan skelner man som personale mellem **den gode og den grænseoverskridende seksuelle børneleg**?

Få eksperternes gode råd her.

Af Rikke Jung Rasmussen og Merete Nielsen ★ illustration: Liva 5 år, Laura 5 år, Ask 8 år, Svend 4 år



En god seksuel leg er ...

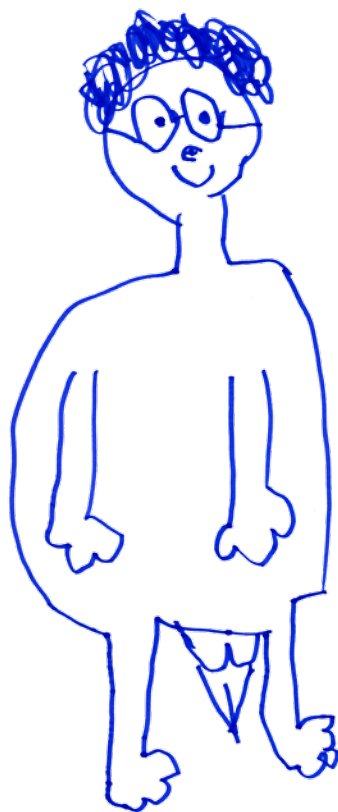
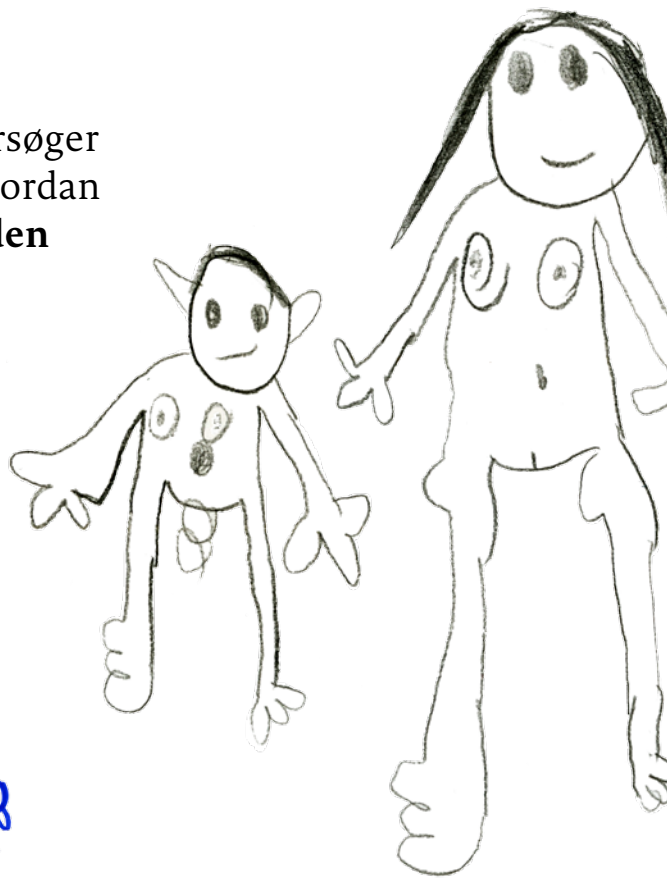
En leg, hvor børnene er cirka lige gamle, lige kloge, og hvor ingen af dem dominerer eller manipulerer. Alle skal have det sjovt og deltage frivilligt. Legene handler typisk om at afsøge fornemmelser og reaktioner i kroppen.

Eksempler kan være at:

- tage tøjet af og kigge på hinandens numser og kønsorganer
- lege kysse-fange-leg
- lege far, mor, børn. For eksempel, hvor børn ligger oven på hinanden og leger 'bolleleg'.

Hvordan ser piger og drenge ud uden tøj på?

Det bad redaktionen fire børn i alderen fire-otte år om at tegne. Tak for tegningerne, Liva, Laura, Ask og Svend.



1

Onani er helt okay – i enerum

Onani er den mest almindelige form for seksuel adfærd blandt børn. Det starter med, at barnet opdager, at det har en tissemand eller en tissekone og kan stimulere sig selv. For mange børn er det afstressende at onanere – som at bruge en sut. Det er vigtigt, at barnet ikke føler sig forkert eller bliver skammet ud, hvis det onanerer. Når barnet nærmer sig skolealderen (fem-seks-årsalderen), kan man begynde at signalere, at onani hører privatlivet til. Sidder et barn med hænderne nede i bukserne inde på stuen, kan man sige: "Jeg kan se, at du synes, det er dejligt, men det må du gøre, når du er alene." For yngre børn kan man sagtens sige det samme, men man kan ikke forvente, at de husker det til næste gang.

2 Ting hører ikke til i numsen



Ligesom børn kan finde på at putte perler i næsen, er der også børn, der eksperimenterer med at stikke for eksempel et legetermometer eller en pind op i numsen for at mærke, hvordan det føles.

Der er ikke noget unaturligt ved, at børn putter ting ind i kropsåbninger, men de voksne skal stoppe det. Den enkle forklaring kan være, at tissekonen og numsen er sart, og der kan komme rifter.



3 Stop seksuelle lege hvis de fylder for meget



Selv om de seksuelle lege er alderssvarende og ikke-grænseoverskridende, kan de komme til at fylde så meget i dagligdagen, at de børn, der ikke gider være med, føler sig udenfor. I de tilfælde bør de voksne sætte alternative lege i gang – gerne lege, der appellerer til de børn, der har været meget aktive i de seksuelle lege.

4 At sutte på tissemand er *no go*

To drenge viser hinanden deres tissemand, og pludselig siger den ene: 'Du skal kysse min tissemand'. Den slags lege kan opstå i børnehaven, og her skal de voksne forsøge at vurdere, om det bare er sjov og ballede, eller om der stikker noget dybere bag – for eksempel at en dreng har set porno derhjemme og forsøger at imitere det. Budskabet er, at det sagtens kan være helt uskyldigt, men at de voksne stille og roligt skal markere over for børnene, at man ikke tager tissekoner og tissemand i munden, fordi man kan få bakterier i munden.



5 Signalér åbenhed

Voksne skal have samme tilgang til børns seksuelle lege som til andre lege – der er ikke grund til særligt at italesætte dem. Samtidig skal I som voksne signalere en åbenhed, så børnene føler sig trygge ved at komme og sige det, hvis de oplever, at der foregår noget, som går over deres grænser, eller hvis de har svært ved at sige fra. Udtryk som 'numselege' eller 'doktorlege' siger ikke nødvendigvis børnene noget, så vær konkret og sig for eksempel: "Vi ved godt, at nogle af jer har en leg nede bag legehuset, hvor I viser numser og tissekoner frem. Det må I også gerne, men det er vigtigt, at hvis der er nogen, der ikke har lyst, så skal man ikke gøre det."



Kilder: Mimi Strange, klinisk børnepsykolog og direktør for JanusCentret, et behandlings- og forskningscenter for børn med seksuelt grænseoverskridende adfærd og Anna Louise Stevnhøj, journalist med diplomuddannelse i pædagogisk psykologi, står bag flere bøger og undersøgelser om børns seksualitet

En ny app **overflødig** gør informationsmapper og plancher i beboernes lejligheder på bosted. Nu aflæses alle informationer via QR-koder på døren.

Af Anni Heiberg ★ foto: Flemming Jeppesen

QR-koder giver viden om beboere



[cv]

Navn: Annalise Sørensen

Alder: 53 år

Uddannelse: Omsorgsmedhjælper

Job: Omsorgsmedhjælper på Handicap Løgumgård, Løgumkloster

[bag om ordet]

En **QR-kode** er en form for todimensionel stregkode, og QR står for Quick Response – hurtigt svar.

Handicap Løgumgård

Handicap Løgumgård i Løgumkloster er et kommunalt bo- og beskæftigelsestilbud til fysisk og psykisk udviklingshæmmede i Tønder Kommune.

‘Mette kan selv mange ting, men hun skal opfordres og guides. Det er vigtigt at arbejde med en humoristisk tone.’ Oplysningerne toner frem på omsorgsmedhjælper **Annalise Sørensen**s arbejdsmobil, da hun scanner en af de QR-koder, der hænger på beboeren Mettes dør (beboerens fulde navn er redaktionen bekendt) på Handicap Løgumgård i Løgumkloster.

De sorte firkanter på døren er en slags stregkoder med hver deres overskrift, som fortæller, hvilken type oplysninger, de gemmer: ‘Morgenrytme’, ‘lift’ og ‘lejring’. Der er også en kode, der hedder ‘Godt at vide’. Det er den, der fortæller, at Mette skal opfordres og guides.

Mere præcis viden

I dag skal Mette dække bord og vaske gulv, og Annalise Sørensen fortæller hende, hvordan hun skal gøre. Er hun i tvivl om noget, kan hun scanne koden.

“Vi er ved at lave små videoer og billeder til koderne. Det vil være en stor hjælp ved for eksempel forflytning og lejring. Så kan medarbejderne se præcist, hvordan puderne skal ligge ved lejring,” siger Annalise Sørensen.

Alle borgere på Handicap Løgumgård har koder på deres døre. Alle arbejdstelefoner og Ipads har appen Mobi:do, der scanner koderne. Mobi:do er oprindeligt udviklet til at guide brugeren gennem forskellige gøremål og er især tiltænkt børn med ADHD og lettere demente.

Nemt og tilgængeligt

På Handicap Løgumgård fandt man dog ud af, at systemet også med fordel kan bruges

af medarbejdere. Medarbejderne lægger selv oplysningerne ind ved hjælp af appen, der forvandler tekst til kode og omvendt, og det er hurtigt og nemt at skrive ændringer ind.

“Koderne er altid opdaterede, og det betyder, at vi kan afløse i de forskellige huse, selvom vi ikke kender borgeren godt,” siger Annalise Sørensen.

De fordele oplevede hun selv forleden, da hun arbejdede i en anden gruppe, end hun plejer.

“Jeg brugte koderne hele vejen igennem vagten. På den måde vidste jeg præcis, hvordan den enkelte borger skulle lejres, have sine måltider og sin medicin.”

Annalise Sørensen fremhæver det som en stor fordel, at afløsere og nye medarbejdere kan se, hvordan der arbejdes med den enkelte borger.

“Der kan være en, der er angst for at blive liftet, og det er vigtigt at vide, inden man går ind.”

Annalise Sørensen fremhæver også, at der tidligere hang mange oplysninger på væggen i borgernes lejligheder.

“Det var ikke særlig etisk i forhold til besøgende. Og andet stod i mapper, som vi skulle ind og bladde i. Med koderne har vi altid oplysningerne ved hånden, og vi kan arbejde mere ensartet.” ★

mail@anniheiberg.dk

Bag diskrete koder på døren gemmer sig **præcise og detaljerede oplysninger** om alt, hvad omsorgsmedhjælper Annalise Sørensen (tv.) har brug for at vide om beboeren Mette.



Sanna á Lava opdagede, at hun led af en hjertesygdom og fik hjælp gennem sin pensionsordning.

Sanna fik 100.000 kr. for kritisk sygdom

Vejen til udbetaling

2014 December

De første sygdomstegn viser sig i form af forkølelse, influenza samt hævede fødder og ben.

2016 Juni

Under en rejse til Færøerne får Sanna á Lava, hvad der minder om lungebetændelse, og det begynder at svie i hendes arme. Lægerne tror, at det skyldes for meget mavesyre.

August

Sanna á Lava deltager i et forskningsprojekt i Odense, hvor det bliver afsløret, at hendes kranspulsåre er 90 procent tillukket. Hun får foretaget en ballonudvidelse af kranspulsåren.

September

Sanna á Lava kontakter PenSam med henblik på at få udbetalt penge grundet kritisk sygdom. 10 dage efter den første henvendelse til PenSam får hun pengene udbetalt.

Det begyndte for to år siden med hyppige forkølelser og en overvældende træthed. **Sanna á Lava** følte samtidig, at hendes ben var stive, og til sidst kunne hun knap nok hverken gå eller cykle en tur.

“Jeg var helt færdig, når jeg kom hjem fra arbejde. Jeg var i dårligt humør og havde ikke overskud til andet end at ligge på sofaen,” fortæller Sanna á Lava, som bor i Esbjerg sammen med sin mand og hans søn.

Den 50-årige pædagogiske assistent tolkede symptomerne som en begyndende depression, men lægerne kunne ikke finde ud af, hvad hun fejlede.

90 procent lukket åre

Hendes blodtryk havde været højt gennem et stykke tid, men hverken Sanna á Lava eller lægerne havde mistanke om, at det kunne være hjertet, der var noget galt med.

Først efter en scanning sidste sommer fik lægerne mistanke om, at en åre kunne være tillukket, og hun fik tid til endnu en scanning. I mellem-

tiden deltog hun i et forskningsprojekt i Odense, hvor de opdagede, at hendes hovedkranspulsåre var 90 procent lukket.



Jeg anede ikke, at man kunne få udbetalt penge på grund af kritisk sygdom.

“Det var da en for skrækkelse at få den diagnose. Hjertet er jo det allervigtigste organ, og jeg havde aldrig troet, at det her skulle ske for mig,” fortæller hun om tankerne umiddelbart efter diagnosen.

Energi som en 20-årig

I august sidste år blev hun opereret med en ballonudvidelse af kranspulsåren, og allerede dagen efter kunne hun mærke forskellen.

“Jeg har fået meget mere overskud til at være noget for min familie, og mine kolleger i børnehaven kan også mærke forskellen. Jeg har nærmest fået energi som en 20-årig,” griner Sanna á Lava.

Blandt andet er hun begyndt at træne i et fitnesscenter, cykle på sin el-cykel og er ved at planlægge en længere rejse til Thailand. Pengene stammer fra pensionsordningen hos PenSam.

Dejlig overraskelse

På grund af den kritiske sygdom, som en tillukket hovedkranspulsåre er, har Sanna á Lava modtaget





100.000 kroner afgifts- og skattefrit gennem PenSam. Det var hendes veninde, der gjorde hende opmærksom på ordningen.

“Jeg er nok én af de mange, der ikke har tjekket min pensionsordning, så jeg anede ikke, at man kunne få udbetalt penge på grund af kritisk sygdom. Men det er da en dejlig overraskelse,” siger hun.

Ifølge PenSam får alle, der

Med økonomisk hjælp fra PenSam har Sanna á Lava fået mulighed for lidt selvforkælelse efter en lang og hård sygdomsperiode.

får konstateret en kritisk sygdom, et brev, hvor de bliver gjort opmærksom på forsikringen for visse kritiske sygdomme og en opfordring om at kontakte deres pensionsselskab for at høre mere. Sanna á Lava havde nået at kontakte PenSam, inden hun modtog orienteringsbrevet. ★

rkjr@foa.dk

23

diagnoser giver ret til udbetaling fra forsikringen, hvis diagnosen er stillet efter 1. januar 2015. Du kan søge om udbetaling inden for tre år efter, at du har fået stillet diagnosen. Udbetalingen er desuden afgifts- og skattefri.

 **Læs mere**

Se listen over kritiske sygdomme: pensam.dk/kritisksygdom

De mest udbredte kritiske sygdomme

De kritiske sygdomme, der rammer flest er:

- Kræft
- Hjerte-kar-sygdomme
- Sklerose

I 2016 har 1.012 PenSam-kunder indtil videre fået udbetalt et éngangsbeløb ved kritisk sygdom.

Kilde: PenSam, opgørelse for de første ni måneder af 2016



6.000 kr. mere
om måneden

Lene Sandager Kjær er pædagogmedhjælper i en døgninstitution i København og bor i Farum med sine to børn. Da huslejen steg til 11.000, bad hun sin bank om lån til en andelsbolig på Nørrebro, men fik afslag. "En kollega skiftede til PenSam Bank, fik et lån og købte en andel. Hun gav mig et spark og sagde: nu ringer du, det værste, du kan få, er nej," fortæller Lene Sandager Kjær. FOA-medlemmer har adgang til en række rabatter, blandt andet via fordelsprogrammet Fordele. Gennem FOA Fordele lånte Lene 520.000 kroner til seks procent i rente og købte en lejlighed. Et gammelt forbrugslån til 16,7 procent i rente blev flyttet og forhøjet til 85.000, så der er råd til standsættelse. Renten kom ned på ni procent. Med sparet transport har Lene 6.000 kroner mere om måneden end før. "Jeg blev taget alvorligt, man lyttede til mig og mine økonomiske problemer. Før følte jeg, at jeg var en dårlig kunde, fordi jeg ikke havde en topløn. Det har simpelthen været så fantastisk en oplevelse at skifte bank." ★

Få det bedste ud af dine medlemsfordele

Rabatter og bonusser kan virkelig gavne din økonomi – men husk at tøjle forbruget og tjekke markedsprisen!

Af Lis Hornø

Som FOA-medlem kan du få rabat eller bonus gennem hele tre fordelsprogrammer: FOA Fordele, LO Plus og Forbrugsforeningen. Brugt rigtigt kan de virkelig batte i en økonomi.

Forbrugerøkonom hos Nordea og forfatter til bogen *Plus på kontoen*, **Ann Lehmann Erichsen**, opfordrer til at gå undersøgende til værks:

"Hvordan får man mest muligt ud af et loyalitetsprogram samtidig med, at man er loyal mod sin egen pengepung? Det gør man ved altid at bruge noget tid på at undersøge sagen, inden man køber nyt eller indgår nye aftaler. Og jeg mener altid!"

Rabat og bonus føles dejligt. Psykologisk kan 'eksklusive tilbud' stimulere til at købe mere, end man ellers ville gøre, og det er dårlig økonomi, siger Ann Lehmann Erichsen.

"Man skal definere sit behov, hvad har jeg egentlig brug for? I stedet for at tænke: Nå ja, det tilbud fra loyalitetsprogrammet er sikkert meget godt, skal man stoppe op og tjekke, om andre derude faktisk kan gøre det bedre. Jeg ved af erfaring, at man skal sparke sig selv bagi for at få det gjort. Det skal jeg også."

Ann Lehmann Erichsen råder også til jævnligt at spørge sig selv: Har jeg stadig den rigtige bank, det rette forsikrings- og teleselskab? Og i den forbindelse undersøge, hvad de tre fordelsprogrammer byder på. ★

lis.hornoe@gmail.com

Den kritiske købsproces



Kilder: Forbrugerrådet Tænk, forbrug.dk, mybanker.dk, forsikringsguiden.dk, telemarkedet.dk, forbrugerøkonom hos Nordea Ann Lehmann Erichsen

FOA Fordele

FOA Fordele stiller FOA-medlemmer gunstigt, når de køber bank- og forsikringsprodukter i PenSam. Man får fem procent lavere rente end andre på de fleste lån, en gebyrfri lønkonto med Visa/Dankort samt rabat på forsikringer.

Kilde: pensam.dk

Alka og PenSam ligger lunt

FOA Fordele er knyttet til PenSam og LO Plus til Alka. Begge forsikringsselskaber ligger godt i test. Alka fik 'Bedst i Test', da Forbrugerrådet Tænk i 2016 testede forsikringer og samlerabat. I andre test samme sted lå Alka i top tre. PenSam er ikke testet her.

EPSI er en privat organisation, der tester kundetilfredshed med forsikringer. I 2015 blev PenSam nummer fire med en score på 81,2, og Alka blev nummer seks med en score på 79,8.

Kilder: Forbrugerrådet Tænk Penge, projektleder Lars Baadsgaard, EPSI Rating Danmark Forsikring 2015

LO Plus

LO har indgået aftale med cirka 1.300 butikker og netbutikker. De giver rabat før betaling, når man bruger LO Plus-kortet, som er gratis.

Kilde: loplus.dk og Mette Krag Veber, marketingkoordinator

Forbrugsforeningen

Over 125 fagforeninger står bag Forbrugsforeningen, der samarbejder med over 4.500 virksomheder. De udbyder en lang række af varer og tjenester. Medlemskab koster 132 kroner årligt. Rabat gives ikke ved betaling, men man optjener en bonus på typisk 10 procent af hvert køb, som udbetales en gang årligt.

Kilde: Peter Nyrop, markedschef hos Forbrugsforeningen



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

FOA'ere har verdens bedste kolleger

97 procent af FOAs medlemmer mener, at de har gode kolleger. Det lover **godt for trivsel og arbejdskvalitet**, siger eksperter.

Af Karen Greve

Blandt FOAs medlemmer finder du verdens bedste kolleger. I en ny undersøgelse erklærer 97 procent sig helt eller delvist enige i, at de har et godt forhold til deres kolleger.

Og gode kolleger er nødvendige, når man arbejder med mennesker og har opgaver, der kan være følelsesmæssigt opslidende. Det siger seniorforsker **Thomas Clausen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø:

“Når man yder omsorg for mennesker, kan man føle, at man giver og giver, og det er opslidende, hvis man ikke føler, man får noget igen. Positiv feedback fra kolleger skaber trivsel. Et godt arbejdsmiljø er med til at tanke én op, så man går glad og motiveret på arbejde.”

Thomas Clausen peger på, at det er en fordel at kende hinanden godt. Det skaber tryghed og gode løsninger i vanskelige situationer:

“I en børnehave eller på et plejehjem er der ikke altid tid til at tale med kolleger midt i en krise. Her er det vigtigt at kunne handle fælles uden ord. Det samme gælder under en ildebrand eller en ambulanceudrykning.”

Fælles værdier

Når det gode kollegaskab generelt lykkes for FOAs medlemmer, skyldes det enighed om de vigtigste værdier i jobbet, mener arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**.

“Vi er enige om, at den vigtigste værdi i vores job er at hjælpe mennesker. FOA-medlemmer har ikke et særligt omsorgsgen, men vi har et værdifællesskab, der giver et godt udgangspunkt for at være gode kolleger,” siger hun. ★

karengreve@mail.dk



66

procent er helt enige i, at de har et godt forhold til deres kolleger. 31 procent er delvist enige.

Kilde: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, oktober 2016, 5.547 deltog



Fagbladet kårer årets kollega

Hvem skal være årets kollega? Sådan spurgte vi i november på FOAs Facebook-side, og gode bud vältede ind. Mød top tre i godt kollegaskab.



“Jette får mig til at tro på mig selv og min faglighed. Hun er en god sparringspartner. Det er hende, der får mig på cyklen på vej til og fra arbejde,” siger Christina Krøyer (th.).



sine kolleger til at vokse

Jette Kaufmann Laursen
er en kollega, man altid kan
regne med hjælp fra. Men
hun tør også sige sine kolleger
imod, og det er værdifuldt,
når man vil udvikle sig.

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

Læs videre på næste side →



Gode kolleger tager ansvar

79 procent mener, at det at tage ansvar for at løse opgaver i fællesskab er den vigtigste karakteristisk for en god kollega. 68 procent har peget på respekt for andre som afgørende. Det vægter også højt at være til at stole på og være god til at sparre.

Kilde: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, oktober 2016

Social- og sundhedsassistent Jette Kaufmann Laursen (tv.) modtager prisen som **Årets kollega** af Fagbladet FOAs chefredaktør, Gitte Hejberg (th.) Det er Christina Krøyer i midten, der har indstillet sin kollega. Da fagbladet besøgte deres arbejdsplads, Rehab Teamet i Køge, er stemningen ladet med god kollegakarma, kærligt drilleri og skraldatter.

Derfor får Jette prisen

Fagbladet FOA har tildelt Jette Kaufmann Laursen prisen som Årets kollega, fordi hun:

- får kollegerne til at vokse
- er en god sparringspartner
- er god til at lytte
- har god humor

→ Jette får sine kolleger til at vokse

“Jette er god til at støtte, hvis jeg føler mig usikker på mig selv, men hun kan også godt sætte mig på plads, hvis jeg brokker mig for meget,” forklarer social- og sundhedsassistent **Christina Krøyer**. Hun har været kollega med **Jette Kaufmann Laursen** i fire år, siden de begge blev ansat i Rehab Teamet i Køge direkte efter deres uddannelse.

“Vi startede i vores team samme dag, og jeg var meget genert over at skulle ind til første møde med de andre, men Jette udstråler altid en ro, og det hjalp mig bare at gå ind ved siden af hende,” siger Christina Krøyer.

Jette Kaufmann Laursen er med sine 44 år 18 år ældre end kollegaen. Christina Krøyer oplever aldersforskellen mellem de to som en fordel:

“Jo mere forskellige vi er, jo bedre forskellig livserfaring og viden har vi at dele med borgerne. Efterhånden har jeg fået større tro på mig selv, og det er helt klart

Jette, der har hjulpet mig til at reflektere over mine tanker og handlinger på jobbet.”

Diskuterer uden at blive uvenner

Jette Kaufmann Laursen har tidligere stået på fabrik og har på rygraden, at kolleger er til for at hjælpe hinanden. Foran et samlebånd med dåsetomater er der ikke meget andet at glæde sig til end frokostpausen med kollegerne, og derfor har Jette altid prioriteret samvær med de andre højt.

“Vi ses også i fritiden. Det giver forståelse, at vi ser andre sider af hinanden – og så er der også overskud til at turde være uenige,” siger Jette Kaufmann Laursen.

Christina Krøyer er meget tilfreds med Jettes måde at guide sine kolleger på. Hun føler, at alle vokser, når der er plads nok i et team til at diskutere uden at blive uvenner.

“Jette bruger sig selv som eksempel i stedet for at sige, hvad man skal gøre. Det er en god måde at samarbejde på,” siger Christina Krøyer. ★

karengreve@mail.dk



Nowi-
neret

**Sosu-hjælper
Saeid Rad** blev
indstillet af sin
kollega sosu-hjælper
Lone Grønberg. De er
begge fra Plejecentret
Hørgården på Amager.

Den venlige nattevagt

Social- og sundhedshjælper Saeid Rad
møder altid med et smil og friskbrygget kaffe.

Af Karen Greve ★ foto: Jørgen True

“Saeid er noget særligt. Når jeg møder på arbejde, er han altid klar til at hyggeludere og drikke en kop kaffe. I det hele taget er han en positiv kollega. Jeg har aldrig hørt ham brokke sig eller være på tværs over opgaver. Han er meget hjælpsom,” siger **Lone Grønberg**.

Hun er social- og sundhedshjælper på Plejecentret Hørgården på Amager, hvor social- og sundhedshjælper **Saeid Rad** har været nattevagt i syv år.

“Jeg synes, at en dygtig nattevagt som Saeid fortjener mere opmærksomhed. Man kan let blive overset, når man går der for sig selv hele natten – og det betyder rigtig meget for min dag, at jeg altid bliver mødt så positivt,” forklarer Lone Grønberg.

Og den følelse er gengældt. Saeid Rad er glad for Lones ros og sætter stor pris på en kollegial snak – både for sjov og for alvor:

“Jeg drikker faktisk ikke kaffe selv, men jeg laver den gerne til andre, og selvfølgelig bliver jeg for at snakke lidt. De fem minutter ekstra betyder jo ingenting, og det bliver for kedeligt, hvis vi ikke sørger for at have lidt samvær mellem vagterne,” siger Saeid Rad. ★

karengreve@mail.dk

7
trin til god
velkomst
Side 40-41



Nomi-
neret

Pædagogisk assistent Joan Hedegaard Karlsen (tv.) blev indstillet af sin kollega pædagog Sussie Hebsgaard fra Vuggestuen Lillefod i Aarhus Kommune.



Vuggestuens ildsjæl

Joan Hedegaard Karlsen er en kollega, der inspirerer på tværs af faggrupper.

Af Karen Greve ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Joan går forrest, støtter, opmuntrer og guider – både kolleger, børn og forældre.”

Sådan skrev pædagog **Sussie Hebsgaard**, da hun nominerede pædagogisk assistent **Joan Hedegaard** Karlsen til prisen som årets kollega.

Joan Hedegaard Karlsen er en ildsjæl, der for eksempel sørger for en cirkus-

forestilling hver sommer. Senest har hun taget en uddannelse som motorikvejleder, og hun deler ivrigt sine nye kompetencer med kollegerne i Vuggestuen Lillefod.

“Joan sprudler af idéer, og det kræver kræfter at blive ved. Hun klarer både at lave fodbad og massage til børnene og

lære os andre op, og det er inspirerende,” siger Sussie Hebsgaard, der ikke kunne drømme om at skifte arbejde – alene på grund af de gode kolleger.

Joan Hedegaard Karlsen henter sit overskud et ganske bestemt sted:

“Det handler om at bruge humor. Vende travlhed til fjollerier. Det giver energi – og så blev jeg da vildt glad for, at Sussie havde nomineret mig. Den slags giver lyst til at fortsætte med nye projekter,” siger Joan Hedegaard Karlsen. ★

karengreve@mail.dk

Bliv det bedste team!

I skal turde tale om fejl, have klart definerede opgaver og kunne samarbejde tværfagligt.

Tjek her, om du og dine kolleger udgør et superteam?

.....
Af Karen Greve

Selvfølgelig ved du, om du føler dig tilpas på dit arbejde, og om du kan lide dine kolleger. Men det gode kollegaskab er ikke bare 'feel good'. Det er muligt at tjekke mere objektivt, hvordan I klarer samarbejdet på din arbejdsplads.

Forsker på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø Malene Friis Andersen anbefaler, at I jævnligt tager følgende fem spørgsmål op, for eksempel på personalemøder:

Er I enige om jeres opgaver?

Nogle er optaget af hygiejne, mens andre ser det som en vigtig opgave at tale med plejehjemsbeboere eller forældrene i vuggestuen. Det skaber uro, hvis I er uenige om prioriteringen. Diskuter derfor jævnligt jeres kerneopgaver. Alle behøver ikke gøre det samme, men I skal vide, hvem der gør hvad.

Kender I jeres mål og roller?

Det skal være klart hvilken rolle, I hver især udfylder,

og hvordan I bidrager til jeres fælles mål. Det er især vigtigt i samarbejdet mellem forskellige faggrupper, der sjældent kender hinandens arbejde i detaljer.

Taler I om jeres fejl?

Der skal være et miljø, hvor det er trygt at tale om fejl eller usikkerhed. Ellers kan man hverken bede om hjælp eller lære af hinandens fejltagelser.

Taler I om jeres succes?

Lige så vigtigt, som at turde tale om fejl, er det at turde fortælle kolleger om succes, som alle kan lære af. Det handler ikke om at prale, det er positivt at dele succes med læring for øje.

Tager I godt imod nye medarbejdere?

Det er almindeligt, at erfarne medarbejdere løser deres opgaver automatisk. Men nye medarbejdere har brug for, at I forklarer alt det, der sidder på rygraden. Mere end en gang. ★

karengreve@mail.dk



Et team er ikke stærkere end det svageste led, men viser du tillid til en kollega og giver ros, vokser personen i de fleste tilfælde.

.....
ANSAT I DISTRIKTSPSYKIATRIEN,
I MEDLEMSUNDERSØGELSE



I min gruppe løfter vi i fællesskab. Er der brug for en ekstra hånd fås den altid. Vi har et fælles mål. Børnene skal trives.

.....
ANSAT I DAGPLEJEN,
I MEDLEMSUNDERSØGELSE

Få inspiration til godt kollegaskab

Gode kolleger betyder alt, når det handler om trivsel på jobbet. Find ud af, hvordan FOA-medlemmer giver hinanden arbejdsglæde og find tip til at blive en endnu bedre kollega.



Læs mere

.....
foa.dk/gode-kolleger

7 trin til at tage godt imod en ny kollega

Nye kolleger skal **integreres både fagligt og socialt**. Fagligt skal de have styr på standarder, metoder og faglig identitet. Socialt skal de opleve tillid, tryghed og anerkendelse. I er godt skudt i gang, hvis I kommer omkring denne tjekliste.

Af Karen Greve ★ illustration: Gitte Skov



1. Klare forventninger

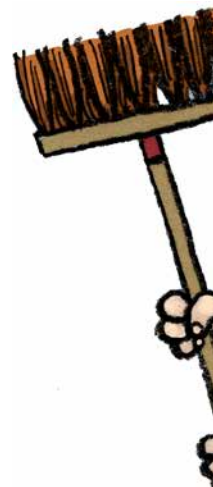
Som ny er man måske idealist, og i et arbejde med mennesker kan man altid gøre mere. Derfor er det vigtigt med helt klare retningslinjer for hvor meget – nogle gange hvor lidt – man skal gøre. Alle kolleger har ansvar for at hjælpe med at formidle, hvornår en opgave kan betragtes som løst.

2. Respons

Intet nyt er ikke godt nyt! Nye medarbejdere har brug for at høre, hvordan de klarer opgaverne. Meld tilbage med både ros og ris, så er du en god kollega.

3. Passende ansvar

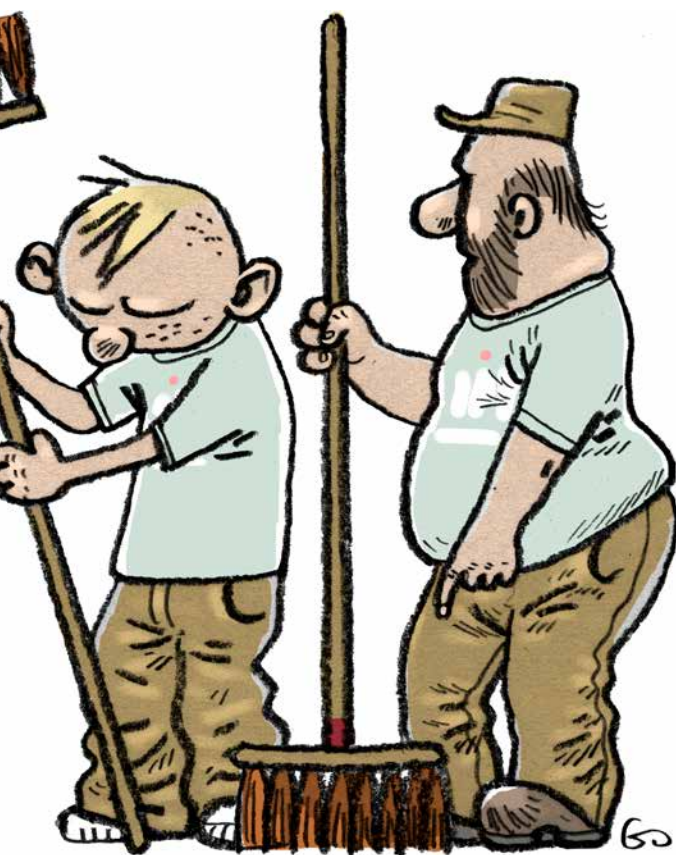
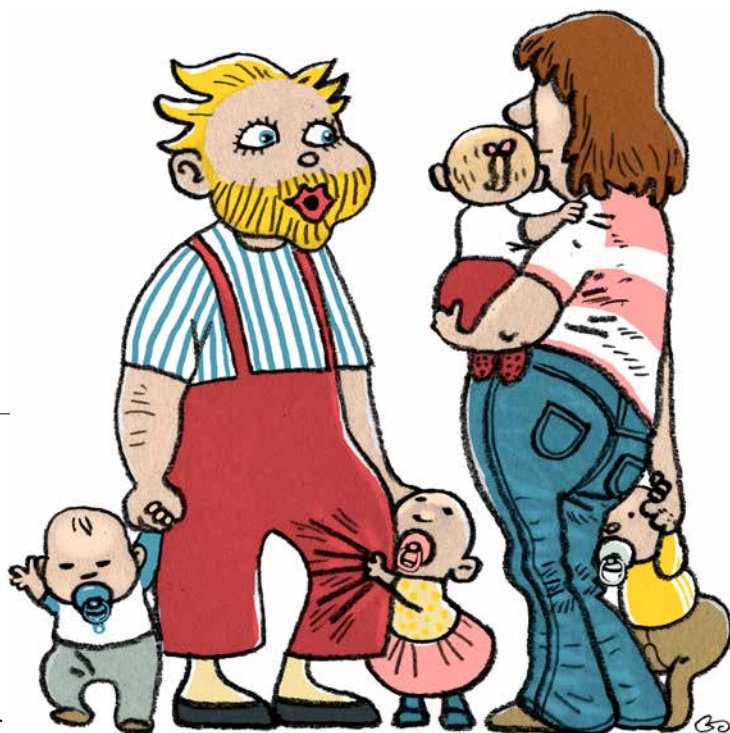
Det er ikke rart at være overladt til sig selv for tidligt. Omvendt er det heller ikke rart bare at følge med en erfaren medarbejder og kigge på. Lederen bør sørge for et program for introduktion, så nyansatte gradvist får overdraget passende ansvar.



Kilde: Arbejdsmiljøkonsulent i FOA Charlotte Bredal og pjecen 'Den gode modtagelse', arbejdsmiljonet.dk, 2016

4. Spørgsmål

Hvem må man spørge og hvornår? I kan med fordel udnævne en kontaktperson, hvor de nye altid kan få svar uden at forstyrre eller tabe ansigt. Opgaven kan eventuelt gå på skift.



5. Nyuddannede

Hvis man er helt ny på arbejdsmarkedet, er der særlige hensyn at tage. Skiftet fra skoleliv til arbejdsliv er en omstilling, så giv ekstra tid og opmærksomhed til nyuddannede.

6. En god plan

Sæt modtagelsen i system. Arbejdsmiljønet.dk har en tjekliste med alle de praktiske ting, en god modtagelse indebærer: lige fra at bestille nøgler, skrive en velkomstmål, vise rundt, gennemgå personalepolitik og så videre.

7. To måneder senere

Nye medarbejdere er gode nye øjne på jeres rutiner. Hvis I husker at spørge, hvordan det går efter to eller tre måneder, vil der være mulighed for måske at få ændret uhenigtsmæssige rutiner, og jeres nye medarbejdere får ejerskab til jeres arbejdsopgaver.



Jeg har været på mit nuværende arbejdssted siden februar, og jeg må sige om mine kolleger, at de var suveræne til at få mig til at føle mig godt tilpas.

ANSAT I EN DAGINSTITUTION,
I MEDLEMSUNDERSØGELSE

Oplæring er lovpligtig

Arbejdsmiljøloven siger, at oplæring af nye medarbejdere skal sikre, at arbejdet er sikkert og sundt. Arbejdsgiveren skal sikre tilsyn med, at arbejdet udføres efter forskrifterne.

Kilde: Pjecen 'Den gode modtagelse' fra arbejdsmiljønet.dk, 2016



Jeg synes, det er meget vigtigt, at man reflekterer over det, man selv bringer ind i gruppen. Man bliver nødt til at tage ansvar for egne handlinger og udsagn.

ANSAT PÅ SPECIALOMRÅDET,
I MEDLEMSUNDERSØGELSEN

Kilde til citater: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, oktober 2016

FOA skaffer over 650 i job med nyt tilbud

FOA har nu hjulpet over 650 medlemmer i arbejde, siden forbundet og FOAs A-kasse for omkring et år siden lancerede den nye fælles jobformidling under navnet FOA JobMatch.

Både FOAs medlemmer og arbejdspladser har taget godt imod det nye tilbud, der er blevet til i fællesskab mellem FOA og FOAs A-kasse. En helt afgørende årsag til FOA JobMatches store succes er kendskabet til arbejdsgiverne på FOAs område og kendskabet til de jobsøgende medlemmer.

klare sig selv – typisk fordi de har stor sikkerhed for hurtigt at komme i job.

hed for, at det er en kvalificeret ansøger, der også er medlem af FOA, som får jobbet.

Et ud af fire er faste job

Af de formidlede job er cirka 25 procent faste job, mens resten er vikariater. Jobformidlerne sender typisk tre eller fire medlemmer ud til hver jobordre, så reelt er det flere tusinde medlemmer, der har fået en mulighed for at få et job gennem FOA JobMatch. Det er ofte arbejdspladsens tillidsrepræsentant, der gør sin arbejdsleder opmærksom på, at den nye kollega kan findes via FOA JobMatch. Så er der sikker-

Både for dig med og uden job

På foa.dk/jobmatch kan du læse mere om FOA JobMatch. Her kan du også tilmelde dig ordningen, hvis du ikke allerede er tilmeldt. FOA JobMatch er ikke kun for FOAs ledige medlemmer. Er du i job eller under uddannelse, er du også meget velkommen til at melde dig til ordningen, som er gratis. ★



19. februar

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

Husk at udfylde din joblog

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

Nyt job?

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

80 procent er tilmeldt

Omkring 6.000 medlemmer er tilmeldt ordningen. Det svarer til, at cirka 80 procent af alle FOAs ledige medlemmer venter på et job gennem FOA JobMatch. De resterende 20 procent vælger at

Syge- eller barselsdagpenge – hvis du er under 25 år og på halve dagpenge

Hvis du bliver syg, svarer sygedagpengene fra din kommune til det beløb, du får udbetalt i arbejdsløshedsdagpenge. Det samme gælder, når du er på barsel og får barselsdagpenge fra Udbetaling Danmark.

Er du på halve dagpenge fra a-kassen, når du bliver syg eller går på barsel, bliver dine sygedagpenge eller barsels-

dagpenge derfor også udbetalt med halv sats.

Fylder du 25 under din sygemelding eller barsel?

Du har ret til at få udbetalt sygedagpenge eller barselsdagpenge med din almindelige dagpengesats, hvis du fylder 25 år, mens du er sygemeldt eller på barsel. Det sker dog ikke automatisk.

Du skal selv kontakte kommunen eller Udbetaling Danmark for at få ændret udbetalingen.

Syge- eller barselsdagpengene kan tidligst ændres fra ugen efter, du fylder 25 år. Hvis du først kontakter kommunen eller Udbetaling Danmark, efter du er fyldt de 25, ændres udbetalingen fra ugen efter din henvendelse. ★

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om avocado, som er et
pæreformet bær med en sten i midten.



Månedens råvare: Avocado

Avocado stammer fra Centralamerika og er mørkegrønne, brungrønne eller brunsorte. Frugtkødet er lysegrønt og indeholder cirka 15 procent fedt. Det er cremet i konsistensen og kan smage nøddeagtigt. Moden avocado er blød, når man trykker let på den i den spidse top. Umoden avocado kan eftermodne ved stuetemperatur.

Frugtkødet brunfarves let efter gennemskæring, men det kan delvist forhindres ved at dryppe lidt citron- eller limesaft over og opbevares i en lufttæt beholder. Avocado anvendes mest rå på smørrebrød, i sandwich eller salater. Faste avocadoer kan grilles.

Fiskeburger med kål og avocadodressing

4 personer

- 4 store sandwich- eller burgerboller
- ca. 500 g økologisk ørred eller laks
- 1½ spsk. olie
- lidt havsalt og friskkværnet peber

Avocadodressing:

- 3-4 modne avocadoer
- 2 spsk. frisk citronsaft
- 1 spsk. dijonsennep (eller stærk sennep)
- Salt og evt. et drys stødt chili

Fyld:

- 150 g savojkål eller anden kål
- 2-3 håndfulde rucola
- 1 lille rødløg
- 2 gulerødder

Tilbehør:

- Citron i både

- **Avocadocreme:** Skær avocadoerne over og fjern stenene. Fjern skrællen. Mos med en gaffel eller blend avocado cremet med citronsaft og sennep og smag til med salt og evt. chili.
- **Fyld:** Snit kålbladene til fine strimler. Skyl dem i koldt vand med rucola.
- Pil løget og skær det i ringe.
- Skræl gulerødderne. Lav høvlede spåner af dem med en kartoffelskræller.
- **Stegt fisk:** Skyl ørred eller laks hurtigt i koldt vand. Dup med køkkenrulle og steg i lidt varm olie på en slip-let pande. Steg ca. 3 min. Vend evt. fisken og steg færdigt et minut på den anden side.
- Varm burgerbollerne på brødrister eller i ovn. Flæk dem og smør med avocadocreme, læg snittet kål og rucola ovenpå. Læg stegt fisk, løgringe og gulerodsspåner i bollen og klem sammen til en burger. Servér med stykker af citron.



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

Brug tørvarerne i tide

Alle tørvarer som krydderier, nødder, gryn m.m. mister smag med tiden. Se, hvad der kan bruges, inden du laver mad. Hvad med et drys nødder i salaten eller havregryn i frikadellefars i stedet for mel? Måske giver et glas med knust peber lyst til en peberbøf, og paprika, der snart udløber, kan bruges i en gryderet eller dressing.



Foto: Colourbox

5 af hver i maden

Det giver god inspiration til hverdagsmaden at bruge idéer fra et grundprincip i et godt japansk måltid. Det går ud på, at der skal være 5 råvarer, 5 smage, 5 farver, 5 konsistenser og 5 tilberedningsmåder. Det kan f.eks. være hakkebøf med råkost med kål, æble, bladselleri, kogte kartofler med persilledip, brød med ost og appelsin til dessert.

Dårlig søvn og hedeture kan gøre livet surt i overgangsalderen. Den gode nyhed er dog, at **du kan dæmpe generne markant** med særlige mad- og drikkevarer, viser forskning.

Er det blevet din tur til hedeture?

En termokande med te kan blive dit bedste våben mod overgangsalderen.

Forskning viser, at rødkløverte og soyaprodukter virker rigtig godt imod gener, der skyldes lavere østrogen-niveau. De indeholder nemlig store mængder isoflavoler, den kemiske betegnelse for planteøstrogen.

“Det er ikke østrogen, men det ligner så meget, at kroppen opfatter det sådan,” forklarer overlæge og klinisk lek-

tor ved Rigshospitalet **Mikael Bitsch**.

Han har forsket i, hvordan isoflavoler virker på typiske overgangsalder-gener og er medforfatter til bogen ‘Spis dig fra overgangsalderen’.

Planteøstrogen virker

“International forskning viser, at plante-østrogen virker mod hedeture og natlig uro,” siger Mikael Bitsch.

Han har aldrig oplevet, at kvinder

i overgangsalderen ikke mærkede en effekt af rødkløverte.

“Hedeture og uro er meget generende for kvinderne, og en kost med mere planteøstrogen har ingen bivirkninger, hverken for kvinder eller mænd, så længe stofferne indtages i form af mad og drikke. Så prøv. Det er en enkel og billig hjælp.” ★

jonna@periskop.dk

3 veje til mere ro i kroppen



1

Drik en liter te om dagen

En liter rødkløverte om dagen, skal der til! Tilsæt for eksempel mynte, citron, lakridsrod eller andet, der giver smag. Teen kan drikkes varm eller kold. Drik ikke det hele på en gang, men jævnt fordelt over dagen.



2

Spis soya

Spis soyaprodukter, for eksempel edamamebønner. Du kan lave bønnemos til salat eller brød. Soyamel og soyamælk kan blandt andet bruges i brød og kager. Indtag soyaprodukterne fordelt over dagen, så du får en jævn tilførsel af planteøstrogen.

3

Bliv ved!

Ofte kan en lindring mærkes efter en til to uger. Men opgiv ikke, hvis det tager lidt længere tid. Prøv i fire til seks uger at spise mere grønt. Planteøstrogen optages bedst i kroppen, hvis du er vant til at spise mange grøntsager.

Kilde: Overlæge og klinisk lektor ved Rigshospitalet, Mikael Bitsch

Derfor gi'r din pension i PenSam god mening



Fordi den dag, du holder op med at arbejde,
kan du se frem til at få udbetalt et beløb
hver måned, lige så længe du lever.

Se mere på pensam.dk/alderspension

PenSam
Gi'r god mening

Ret og vind en iPad

Giv os 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 foa.dk/ret-og-vind
Konkurrencen varer til og med 6. februar

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

PenSam indkalder til **GENERALFORSAMLING**



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
mandag den 27.03.2017.

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

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

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

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

PenSam

Frederikssund

Seniorklubben. 15. feb. kl. 13.30: Route 66 – og andre historier v. Hans Jakob Sternkopf med et glimt i øjet, fortæller historier fra USA. 15. marts kl. 12.30: Generalforsamling, vi starter med at spise og drikke. Dernæst dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding enten på mødet 15. feb. eller senest 1. marts af hensyn til fortæring. Traditionen tro afsluttes med banko.

Guldborgsund

Teknik-kost og servicesektoren. 2. marts kl. 17: Generalforsamling i FOAs lokaler Gaabensevej 116 Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Se opslag på arbejdspladsen. Tilmelding er nødvendig til afdelingen senest 20. feb. på 46 97 17 50.

Pædagogisk Sektor.

2. marts kl. 18: Generalforsamling på Kikko, Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene.

Hillerød

E+P Klubben. 16. marts kl. 12: Generalforsamling i afdelingen. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afd. i hænde senest 1. marts. Vi slutter med lidt mad. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 9. marts.

Holstebro

Senior. 9. feb. kl. 14: Viktor Hedegaard, Borbjerg, fortæller om Jeppe Aakjær, og vi synger Aakjær-sange. 23. feb. kl. 11.30: Besøge Sundhedshuset, Stationsvej 33A. Pris for mad: lille portion 39 kr. og stor portion 48 kr. Kaffe og kage

giver klubben. Tilmelding til Signe Holgersen senest 16. feb. 9. marts kl. 14: Generalforsamling.

Horsens

Afdelingen. 20. marts: Generalforsamling på Scandic Bygholm Park i Horsens. Nærmere information i generalforsamlingsbladet.

Seniorklub. 28. feb. kl. 14: Generalforsamling – forslag skal være formanden i hænde 14 dage før. Der vil være et stk. mad, kaffe og sodavand. 7. marts kl. 10: Bowling – vi mødes ved Bowl'Fun, Strandkærvej 87. Vi bowler 1 time og kl. 12 er der buffet. Pris 180 kr. inkl. sko og uden drikkevarer. Tilmelding senest 28. feb. 21. marts kl. 14: Foredrag om det gamle Horsens v. Ingvar Nørgaard. Der er kaffe og kage.

Lillebælt

Psykatriklklubben. 23. feb. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade, Middelfart. Bagefter vil der være spisning, og du bedes tilmelde dig senest 15. feb. til Karen Henriksen på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Lillebælt-bladet.

Mariagerfjord SOSU klubben.

8. marts kl. 18.30: Årsmøde i FOA Mariagerfjord. Der kommer 2 og fortæller om organ donation, hvoraf den ene selv har modtaget organ donation. Sidste tilmelding 20. feb. kl. 12 på 46 97 13 73. **Seniorklubben.** 1. marts kl. 13.30: Generalforsamling på Theaterrestauranten Hobro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag sendes skriftlig

til afdelingen senest 4 dage før, og efter generalforsamlingen er der gratis bankospil.

Nordsjælland

Afdeling. 25. april kl. 18: Generalforsamling i Pharmakon, Milnersvej 42, Hillerød. Dagsorden kan ses på foanordsjaelland.dk eller rekvireres ved henvendelse til afdelingen på 46 97 33 90. **Social- og sundhedssektoren.** 23. marts kl. 19: Generalforsamling i FOA Nordsjælland, Frederiksværks-gade 10, Hillerød. Dagsorden kan ses på foanordsjaelland.dk eller kan rekvireres ved henvendelse til afdelingen på 46 97 33 90. **Pædagogisk sektor.** 23. marts kl. 19: Generalforsamling i FOA Nordsjælland, Frederiksværks-gade 10, Hillerød. Dagsorden kan ses på foanordsjaelland.dk eller kan rekvireres ved henvendelse til afdelingen på 46 97 33 90. **Servicesektor.** 30. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA Nordsjælland, Frederiksværks-gade 10, Hillerød. Dagsorden kan ses på foanordsjaelland.dk eller kan rekvireres ved henvendelse til afdelingen på 46 97 33 90.

Odense

Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren. 8. marts kl. 19: Generalforsamlinger i FOAs lokaler. Forslag skal være sektorerne i hænde senest 22. feb. kl. 12. Tilmelding til spisningen kl. 18 senest 1. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk. Oplys sektor. **Social- og sundhedssektoren.** 23. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138,

Odense. Forslag til punkterne 4 og 5 skal være sektoren skriftligt i hænde senest 9. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 17.-23. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00 senest 16. marts kl. 12.

Pædagogisk sektor.

16. marts kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Forslag til punkterne 5 og 6 skal være sektoren skriftligt i hænde senest 2. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00 senest 9. marts kl. 12.

Seniorklubben Odense Vesterbro.

7. feb.: Tur til Trapholt og Koldinghus. kl. 8: Afg. Vejerboden i Nyborg, 8.35: Dannebrogsgade, 8.50: TV2, Rugårdsvej P-plads. Efter opsamling køres til Trapholt museum med billedkunst, kunsthåndværk, design, og møbel-design. Derefter middag med 2 retter. Efter maden kører vi til Koldinghus, Jyllands sidste kongeborg m. rundvisning. Så hjemad med en kort kaffepause undervejs, forventet ankomst i Odense ca. 17.45 og Nyborg 18.20. Pris medlemmer 425 kr., ikke-medlemmer 725 kr. – hvis der er plads. 21. feb. 9.30-10: Banko i FOA, Vesterbro 120, Odense. Tilmelding til generalforsamling 21. marts. Tilmelding/betaling til Nyborgtur 4. april. Tilmelding/betaling af depositum til Rostock og Wismar 12.-15. juni: Pris/depositum 1.000 kr. for både medlemmer og ikke-medlemmer. Tillæg for eneværelse 345 kr. Afbestillings-/rejseforsikring anbefales. kl. 10-12: Banko, 45 gevinster + 4 ekstra, 1 plade 25 kr. og 2 plader 40 kr. 7. marts: Tur til Industrimuseet i Horsens. kl. 8.15: Afg. Vejerboden Nyborg, 8.50: Dannebrogsgade, 9.05: TV2, Rugårdsvej P-plads. Vi kører til Horsens Industrimuseum, hvor vi får en rundvisning og tid på egen hånd. Derefter kører vi til Pejsegården i Brædstrup, hvor vi får en 2 retters menu. Herefter retur til Fyn, med en kort kaffepause undervejs. Ankomst til Odense 16.45 og Nyborg 17.30. Pris medlemmer 300 kr., ikke-medlemmer 551 kr. 21. marts kl. 10-13: Generalforsamling i seniorklubben på FOA, Vesterbro 120, Odense.

Aktiviteter i Nyborg.

Feb.: Tur til Demensbyen i Svendborg. Vi mødes ved 3F, hvor vi kører samlet i biler til Svendborg. Tilmelding til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 13. marts kl. 13.30: Forhenværende skoleinspektør Ole Sørensen holder foredrag i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 6. marts til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

12.-15. juni: Pris/depositum 1.000 kr. for både medlemmer og ikke-medlemmer. Tillæg for eneværelse 345 kr. Afbestillings-/rejseforsikring anbefales. kl. 10-12: Banko, 45 gevinster + 4 ekstra, 1 plade 25 kr. og 2 plader 40 kr. 7. marts: Tur til Industrimuseet i Horsens. kl. 8.15: Afg. Vejerboden Nyborg, 8.50: Dannebrogsgade, 9.05: TV2, Rugårdsvej P-plads. Vi kører til Horsens Industrimuseum, hvor vi får en rundvisning og tid på egen hånd. Derefter kører vi til Pejsegården i Brædstrup, hvor vi får en 2 retters menu. Herefter retur til Fyn, med en kort kaffepause undervejs. Ankomst til Odense 16.45 og Nyborg 17.30. Pris medlemmer 300 kr., ikke-medlemmer 551 kr. 21. marts kl. 10-13: Generalforsamling i seniorklubben på FOA, Vesterbro 120, Odense.

Aktiviteter i Nyborg. Feb.: Tur til Demensbyen i Svendborg. Vi mødes ved 3F, hvor vi kører samlet i biler til Svendborg. Tilmelding til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 13. marts kl. 13.30: Forhenværende skoleinspektør Ole Sørensen holder foredrag i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 6. marts til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

Aktiviteter i Nyborg.

Feb.: Tur til Demensbyen i Svendborg. Vi mødes ved 3F, hvor vi kører samlet i biler til Svendborg. Tilmelding til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 13. marts kl. 13.30: Forhenværende skoleinspektør Ole Sørensen holder foredrag i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 6. marts til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

Randers

Servicesektoren. 15. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden iflg. vedtægterne ses på foa.dk/randers 30 dage før årsmødets afholdelse. **P & E Klubben.** 16.

marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden iflg. vedtægterne ses på foa.dk/randers 30 dage før årsmødets afholdelse.

Silkeborg-Skanderborg Seniorklubben.

15. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil i FOA Huset. Medbring pakke til 25-30 kr. Tilmelding ift. madbestilling skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sjælland

Afdelingen. 27. feb.: Besøg på Asylcenter Kalundborg kl. 16.30. Gratis for medlemmer og evt. ledsager. Tilmelding senest 20. feb. på foa.dk/sjaelland. 8. marts: Kvindernes Internationale Kampdag kl. 16.30-20.00 i forbundshuset. Tilmelding senest 1. marts på foa.dk/sjaelland. 8. april: Musicalen Saturday Night Fever i Falconer Centret, Frederiksberg. Bus kl. 13 fra Slagelse, 13.20 Sorø og 13.40 Ringsted. Billetpris 400 kr. for medlemmer og 550 kr. for ledsager. Køb af billetter på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60. 26. april: Vi er (undtagen mig) alle sammen tossede – foredrag om psykiatrien v. Anders Lund Madsen kl. 19 i Slagelse Musikhus. Deltagerpris: Medlemmer 75 kr. og ledsager 125 kr. Ringsted Kongrescenter: Nye oplevelser med 10 % i rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene

udsendt pr. mail.
Tlf.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: foa.dk/sjaelland.

Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mailadresse: sjælland@foa.dk. Akuttlf. faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens Callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Nyhedsbrev: Tilføj din mailadresse på foa.dk/persondata, og du vil modtage 2 nyhedsbreve hver måned med medlemsfordele og vigtigt nyt fra FOA Sjælland.

Social- og Sundhedssektoren. 23. marts: Generalforsamling kl. 17, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 13. marts på foa.dk/sjaelland.

Pædagogisk Sektor. 2. feb.: Sektorgeneralforsamling kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 23. jan. på foa.dk/sjaelland.

Kost- og Servicesektoren. 28. feb.: Sektorgeneralforsamling kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/

sjaelland. Tilmelding til spisning senest 18. feb. på foa.dk/sjaelland.

Teknik- og Service-sektoren. 15. marts kl. 17: Sektorgeneralforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 5. marts på foa.dk/sjaelland.

A-kasse. 8. feb. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding senest 5. feb. på foa.dk/sjaelland. 7. marts kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 4. marts på foa.dk/sjaelland. 9. marts kl. 18: Overvejer du efterløn? for Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 2. marts på foa.dk/sjaelland. Du er velkommen til at tage en ledsager med.

FOA Ungdom. 31. marts-2. april: Landsmøde på Vingsted Hotel- og Konferencenter, Vingsted Skovvej 2, Vingsted, Bredsten. Tilmelding senest 1. marts på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og senior-klubben Holbæk.

6. feb. kl. 13: *Fra malkestol til psykologiklinik* v. Knud Holm Andersen. 6. marts kl. 12: Generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding senest 27. feb. på tlf. 26 21 45 04 eller tlf. 23 37 53 79. Mødested: Stenhusvej 35, Holbæk. 3. april: Kommunikationen i Midt- og Vestsjællands Politikreds v. Carsten Andersen kl. 13, Stenhusvej 35, Holbæk.

Efterløns- og senior-klubben Slagelse.

22. feb.: *Vareknaphed og rationeringsmærker under 2. verdenskrig* v. H.C. Flindt og Ole Gamst kl. 14, Japanvej 2, Slagelse. 15. marts kl. 16: Generalforsamling med efterfølgende bankospil, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. 19. april: Navernes hule i Slagelse kl. 14, Fruegade 36, Slagelse. Vi mødes udenfor hulen kl. 13.45.

Efterløns- og senior-klubben Ringsted.

2. feb. kl. 14: *Demens – hvad gør vi?* v. demenskonsulent Lotte Løve. 2. marts kl. 14: *Min forunderlige ar-*

bejdsplads mellem designere og glasskulptører v. Erik Brix Petersen. Mødested: Østre Parkvej 2G, Ringsted. 6. april kl. 14: Syng med Elva og Sonja, Østre Parkvej 2G, Ringsted.

Efterløns- og senior-klubben Nordvest-sjælland.

14. marts kl. 10-12: Virksomhedsbesøg hos nkt cables a/s, Toftegårdsvej 25, Asnæs. Deltagerpris 50 kr. Vi mødes ved portvagtten. Tilmelding senest 4. marts på foa.dk/sjaelland. 25. april kl. 13: *Dronning Dagmar og Valdemar Sejrs – foredrag* v. Eigil Lynge Jacobsen, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Deltagerpris 50 kr. Tilmelding senest 18. april på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland.

Skive

Seniorklubbene. 16. feb. kl. 13: Generalforsamling i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og bankospil. Dagsorden iflg. lovene.

Forslag skal være formanden i hænde senest 6. feb. Husk tilmelding senest 6. feb.

Sydfyn

Afdelingen. 21. marts: Generalforsamling. Tilmelding via TR eller vores hjemmeside. Vi opfordrer til, at du kigger på vores hjemmeside. Vi tilbyder løbende kurser og arrangementer.

Sønderborg

Seniorklub. 2. feb. kl. 14: Lotto i FOA, tilmelding senest 27. feb. 23. feb. kl. 13 i FOA: Generalforsamling iflg. lovene og indkomne forslag skal skriftligt være formanden i hænde senest 3. feb. kl. 12. Dagsorden kan ses på hjemmesiden eller i afdelingen, tilmelding senest 17. feb. 16. marts kl. 14: Billedeftermiddag i FOA, tilmelding senest 10. marts. 20. april kl. 14: Sang og Musik-eftermiddag i FOA, tilmelding senest 7. april. 4. maj kl. 13: Kørselv-tur til Julemærkehjemmet, tilmelding senest 21. april. 1. juni kl. 14: Sommerafslutning i Sønderborg Lystbådehavn, tilmelding

senest 26. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fag1020@foa.dk. Nyt program for 2017 kan ses på hjemmesiden eller hentes i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 22. feb. kl. 13: Generalforsamling kl. 14. Vi starter med et stk. brød kl. 13. Dagsorden iflg. vedtægter. Efter generalforsamlingen er der pakkeleg. I FOAs mødelokaler Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 15. feb. 30. marts: Sangeftermiddag Børge Christensen kommer og synger for og fortæller om sange i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 23. marts. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe og ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22 sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

er automatisk medlem af seniorklubben som efterløkker.

Vendsyssel

Seniorklubben Hjørring. 21. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler, Mellemgade 12, Hjørring. Medbring venligst en pakke til ca. 25 kr. til efterfølgende bankospil. Dagsorden iflg. lovene. Seniorklubben er vært v. smørrebrød og kaffe. Tilmelding senest 17. marts kl. 12

til Lillian Hansen på 31 90 13 55.

Viborg

Afdelingen. 6. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Vi starter med spising kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Se mere på foa.dk/viborg.

Teknik- og Service-sektoren. 2. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.

Social- og Sundheds-

sektoren. 6. april kl. 16.30: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden iflg. lovene. Se mere på foa.dk/viborg.

Efterløns- og pensionistklubben. 22. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.



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



Find det her

foa.dk/afdelinger

Forsideillustration:

Liva, 5 år



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 199.504/7. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:

20. januar

Indlæg til 'det sker' sendes til

Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 3: 10. marts

Frist til nummer 4: 28. april

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 3: 20. marts

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

Nummer 2 udkommer:

21. marts

Synspunkter fremsat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Stauings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

foa.dk

e-mail: foa@foa.dk

Medlemspuls

Vinderne i november og december

Hovedpræmie:

- Christina Kofod Hansen
Gedstedvej 7
Nakskov
- Laila Dyhrberg Pedersen
Fjordvej 54
Roslev

Gavekort til Coop:

- Anne Birgit Christiansen
Knabstrupvej 7, Regstrup
- Preben Sørensen
Vedelsgade 61 A, st. Vejle
- Helle Knutzen
Haderslevvej 117 B, Kolding
- Sonja Margit Skov Larsen
Nyvej 4, Tommerup
- Martin Holmgaard Nielsen
Kløvervej 15, 6 mf., Kolding

- Ellen Hjulmand, Lavager 29, Albertslund
- Lise Jensen, Mølbyvej 3, Ribe
- Heidi Tornby Melskens
Vægten 15, Randers N
- Justina Zulema Sanchez Mendez
Bygvænget 9, 1. tv., Ballerup
- Kari Rosendal Mikkelsen
Assensvej 6, Glamsbjerg

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr. **Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls**

Syddjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00

thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00

varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88

vejle@foa.dk

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31

aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

Til dig, der gør
en forskel



Efteruddannelse som fleksibelt studie

Du kan blive:

- Styrkekonsulent - 9.500 kr. **NYHED!**
- Mindfulness Instruktør - 9.500 kr.
- Lifecoach - 24.500 kr. **NYHED!**
- Positiv Psykologi Vejleder - 9.500 kr.
- Massøruddannelser - Fra 9.450 kr.
- Kostvejleder - 9.500 kr.
- Fitnessinstruktør - 13.250 kr.
- Personlig Træner - 8.500 kr.
- Zoneterapeut - 42.500 kr.

TILBUD 25 års jubilæum

I anledning af vores jubilæum
kan du få hele 25% i rabat på
særlige uddannelsespakker i 2017

Se uddannelsespakkerne på
www.25.atwork.dk

1992 **25** 2017
AT WORK® SKOLEN

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk
senest **3. april**.

Du kan også besvare
quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA
kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 8 2016 blev **Birthe Skinnerup, Varde**

1. Hvad kendetegner en god kollega ifølge 79 procent af FOAs medlemmer?

- A. Vedkommende tager ansvar for at løse opgaver i fællesskab.
- B. Vedkommende har respekt for andre.
- C. Vedkommende er til at stole på og er god til at sparre.



2. Hvor mange reaktioner, delinger og kommentarer opnåede Dennis Thorbech Christensen med sit Facebookopslag om forbipasserendes opførsel ved ulykkessteder?

- A. 10.748
- B. 15.318
- C. 20.114

3. Hvor blev EM i Skills afholdt i december 2016?

- A. København
- B. Göteborg
- C. Oslo



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

- A. En kagedåse
- B. En bluse
- C. En pakke

5. Hvor mange penge mister nyuddannede uden børn om måneden med de nye dagpenge-regler?

- A. 1.000 kroner
- B. 1.500 kroner
- C. 2.000 kroner

6. Hvad er isoflavoner?

- A. Et særligt krydderi.
- B. En sukkererstatning, der bl.a. bruges til dekoration af kager.
- C. Den kemiske betegnelse for planteøstrogener.

det sker

19. februar

Frist for at udfylde dagpenge, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort.

1. marts

I forbindelse med OK17 begynder lønmodtagerne at udveksle krav med arbejdsgiverne.

8. marts

Kvindernes Internationale Kampdag.

21. marts

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer.

16. marts

Velfærdsalliance.dk arrangerer demonstrationer foran KL mod moderniserings- og effektiviseringsprogrammet, velfærdsnedskæringer og undergravelse af det kommunale selvstyre.

Motorik og Sprog

Motorik og sprog hænger uløseligt sammen og har stor betydning for barnets udvikling senere i livet. På motorikogsprog.dk får du viden om og inspiration til arbejdet med de 0-2-åriges sproglige og motoriske udvikling i dagplejen og vuggestuen.

**MOTORIK OG
SPROG**



Læs mere på www.motorikogsprog.dk

B U P L



FOA

KL

**Fremfærd
Børn**

A close-up photograph of a person's hand holding a lit cigarette. The hand is positioned palm-up, and a cloud of brown ash is falling from the cigarette's tip. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene with greenery and a bright sky.

**Kæmper du for at holde
op med at ryge?**

**Tal med din læge om
rygestop og få hjælp!**

Rygestop-udfordringen.dk

Afhængighed af tobak er en tilstand der kan sammenlignes med en kronisk sygdom.

Der er oftest tale om en svær afhængighedstilstand, sammenlignelig med alkoholisme eller misbrug af euforiserende stoffer. Afhængighed af tobak er derfor en behandlingskrævende tilstand. Det vurderes af Sundhedsstyrelsen at ca. 500.000 danske rygere er tobaksafhængige svarende til ca. 60% af alle danske rygere. Rygning er årsag til hvert fjerde dødsfald i Danmark, ca. 14.000 årligt.