

# Fagbladet **FOA**

## tema:

### **FARLIG LEG**

Børn skal have lov til at skære sig og kravle højt op i et træ

SIDE 22

# 5

### **GODE RÅD**

til et sundt indeklima

SIDE 34

### **SÅDAN FÅR DU RÅD TIL AT BO MED DIN 18-ÅRIGE**

SIDE 46

Leif Klausen havde 194.000 kroner til gode i løn og pension

# LØNTJEK GIVER 10 MILLIONER

**FOA skaffer store summer til medlemmerne  
ved at tjekke lønsedler for fejl**

SIDE 8-11



## Beklumret luft på jobbet

De fleste af os tilbringer størstedelen af arbejdsdagen indendørs. Det gør indtryk at høre, at hvert tredje FOA-medlem dør med dårligt indeklima på jobbet. De plages blandt andet af åndedrætsproblemer, hovedpine og koncentrationsbesvær. Altså klassiske tegn på, at kroppen siger fra, når den over længere tid udsættes for beklumret luft, dårlig ventilation og afgasning fra for eksempel møbler og gulve.

Nogle steder udgør lugtgener fra arbejdet med borgere med manglende personlig hygiejne en ekstra udfordring for indeklimaet. Andre steder oplever man, at selv et smart nybyggeri langt fra er et værn mod tørre slimhinder og irriterede øjne. Derfor må plagede medarbejdere som minimum kræve, at årsagen til generne bliver ordentligt undersøgt.

Der er pokkers til forskel på, om den ubehagelige luft skyldes en lidt for god isolering, hvor systematisk udluftning er vejen frem – eller om hele bygningen er angrebet af helbredsskadelig skimmelsvamp. Selvom de fleste løsninger koster penge, burde flere arbejdsgiverne kunne se fornuften og den økonomiske gevinst i, at medarbejderne har et indeklima, der ikke dræner dem for energi. ★

*Gitte Hejberg*

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

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

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

**Mette Boysen**  
journalist  
mebo@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 28

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

## Mine øjne klør hver dag

Kenneth Møllerup Nielsen har presset på for at få undersøgt indeklimaet på sin arbejdsplads.

Side 34-41



Pædagogmedhjælper Gitte Nielsen har lært at give slip og lade børnene lege farligt – som at hoppe ned fra høje ting. Det handler om at gøre børnene modige.

Side 22



## Spar op i god tid

Som enlig forsøger mister du tilskud, når dit barn bliver myndig. Få gode råd til at lægge en spareplan.

Side 46



### Nyt legetøj i børnehaven

I Odense eksperimenterer en række børnehaver med at programmere Blue-Bot-robotter.

Side 6

**Fokus**  
løntjek

## Har du styr på dine lønsedler?

Leif Klausen fik knap 200.000 kroner tilbage efter hjælp til løntjek.

Side 8-11

### I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Mona Striib     | 14 |
| Det virker      | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 30 |
| 7 skridt        | 42 |
| Mad med Klinken | 53 |
| Quizen          | 58 |

UDGIVER

**FOA**

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

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

Emilie Kristine Clausen  
studentermidhjælper  
emkc@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 60

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

Trine Gade  
visuel redaktør  
trig@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 42

# nyt

## 20

procent. Så meget er andelen af offentligt ansatte med symptomer på stress steget i perioden 2012-2016.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

### Digital FOA-post

Som medlem af FOAs A-kasse får du ikke længere breve med posten, men kun til din indbakke på foa.dk/min-post. Som medlem af fagforeningen FOA vil du i en periode kunne opleve at få breve både med post og digitalt. Du kan få besked pr. mail eller sms, når der er brev til dig, hvis vi har kontaktoplysninger på dig. Se og ret dine oplysninger på foa.dk/ret-personoplysninger.



Foto: Jørgen True



Midlertidige gaver og løfter løser ikke de blivende problemer, som borgere og velfærdsarbejdere slås med i dagligdagen.

MONA STRIIB, FORBUNDSFORMAND FOR FOA OM REGERINGENS FINANSLOVSFORSLAG



### Protest mod spareplaner.

Fyringer, serviceforringelser og ringere arbejdsvilkår. Det bliver resultatet af kommunernes spareplaner, frygter ansatte landet over. Blandt andet i København, som skal finde besparelser for 178,5 mio. kr. for 2019. Tusindvis af demonstranter var mødt op på Rådhuspladsen 6. september for at vise deres utilfredshed. Kommunernes budgetter forventes vedtaget i løbet af oktober.

Har du benyttet dig af FOAs tilbud om et løntjek?



Foto: Jørgen True

**Lisbeth Sørensen**, pædagog på specialskolen Freja-skolen i Valby

### Ikke relevant i mit nuværende job

Ja, jeg har fået foretaget et løntjek for nogle år siden. Nu arbejder jeg et sted uden skæve vagter og med en løn uden de store udsving, så jeg ser ikke nogen grund til at benytte mig af tilbuddet lige nu.



Foto: Jørgen True

**Karen Ribergaard**, pædagog, København

### Har prøvet at få penge tilbage

Jeg har været pædagog i Københavns Kommune i 24 år, og tidligere var jeg i en afdeling, hvor der var mange problemer med lønudbetalingen. Der fik jeg foretaget et løntjek og fik en del penge tilbage.



Foto: Jørgen True

**Heidi Mie Charlotte Sørensen**, sosu-hjælper, Amager

### Fik for lidt i løn

Ja, det har jeg, fordi jeg studsede over, at jeg fik så lidt for en weekendvagt. Det viste sig, at vi minimum skulle have løn for seks timer, selvom vi kun var der i tre, så jeg fik en del udbetalt efterfølgende. Det er 15 år tilbage, og jeg har ikke haft problemer siden.



Foto: Åge Skovbo

**Kim Brix Pedersen**, teknisk servicemedarbejder Viborg

### Trygt at vide, at jeg ikke bliver snydt

Jeg afleverer somme tider min lønseddel til min tillidsrepræsentant, der gennemgår lønnen for mig. Vi har aldrig opdaget fejl, men for mig er det trygt at vide, at jeg får den løn, jeg skal have, og at man ikke bliver snydt.

# 5

typiske fejl på lønsedlen

Side 11

# Ledere vil have mere frihed til at lede

Kommunerne udstikker **for mange manualer** for, hvordan offentlige ledere skal lede, mener ledere og eksperter.

Af Pernille Marott ★ foto: Mikkel Østergaard



**Henrik Velin** elsker sit job som leder, selvom ledelsesspændet er fysisk fordelt over fire matrikler i København, og medarbejderstaben er vokset med 12 mand på 2 år i Rusmiddelbehandling i Nørre Voldgade, hvor han er enhedschef.

Hvad han derimod ikke elsker, er den politiske arbejdsfacon, der ikke bare pålægger ledelsen flere opgaver, men også dikterer, hvordan de skal løses.

“Det betyder rigtig meget, når forvaltningen fortæller os, hvordan vi skal løse opgaven i stedet for at tage udgangspunkt i det, der ville være naturligt i den enkelte sag. Den slags gør det sværere for mig at ‘sælge’ en opgave til min afdelingsleder og i det hele taget få medarbejderne med,” siger han.

Det går ud over tillidsforholdet til medarbejderne.

“Jeg oplever, at jeg må gå på kompromis med mine værdier. Jeg vil gerne udvise tillid til mine medarbejdere, men det gør jeg ikke ved at give dem en opgave og fortælle præcis,

Henrik Velin, der er enhedschef i Rusmiddelbehandlingen i København, **ville ønske, at han havde mere frihed** til at bestemme, hvordan en opgave skal løses.

hvordan de skal løse den,” siger Henrik Velin.

## **Eksperter: Lad lederne lede**

Selvstændig ledelseskonsulent og forfatter **Christian Ørsted** nikker genkendende til Henrik Velins oplevelse:

“Den politiske løsning på nye problemer er sjældent at stoppe det, der ikke virker, men derimod at lave nye og flere dokumentationskrav, som giver endnu flere opgaver. Det er stukket fuldstændig af med al det registrering og diktat.”

Ledelsesekspert og mangeårig topleder **Stine Bosse** har følgende appel til politikerne:

“Hold snitterne fra offentlige lederes råderum. Sæt mål på overordnede kvalitetsmål og økonomi. Hvis man mener, at man er en bedre social- og sundhedsassistent end de mange, der dagligt passer deres job, er det det, man skal og ikke være politiker. Politikere skal lægge rammerne og lave begavede strukturer. Og medarbejderne og deres ledere skal levere.” ★

[info@pernillemarott.com](mailto:info@pernillemarott.com)

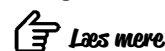


Hold snitterne fra offentlige lederes råderum.

STINE BOSSE, LEDELSESEKSPERT

## **Fokus på fremtidens ledelse**

11.-12. september mødtes omkring 150 af FOAs ledermedlemmer på det årlige ledertræf i Nyborg for sammen at sætte fokus på vilkårene for FOA ledermedlemmers muligheder for at udføre reel ledelse i deres funktion som ledere. I forbindelse med ledertræffet udgav FOA bogen ‘Klædt på til ledelse 2018 – det trængte ledelsesrum.’



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

# Børnehaver siger goddag til Blue-Bot

Robotter er på vej ind i børnehaverne. Det stiller krav til de ansatte om at være nysgerrige og eksperimenterende, siger lektor.

Af Sofie Janerka

En ny form for bibbende og mobile elektronikdimser begynder at vinde indpas i daginstitutionerne. Robotter er nemlig ikke længere noget, der kun hører til på skoler og andre læreanstalter. Flere og flere børnehaver begynder at tage det til sig, fortæller **Steen Søndergaard**, der forsker i digitalisering og børnekultur ved Københavns Professionshøjskole.

“Robotterne bejler til børnenes nysgerrighed og trang til at undersøge og konstruere. De giver mulighed for gode lege inden for det eksperimenterende. Børnene opøver logisk tænkning – at man tænker i rækkefølger,” siger han.

Steen Søndergaard oplever, at flere børn begynder at lege med robotter hjemme. Derfor mener han, at pædagogikken skal følge med og udvikle sig til at tilpasse sig den udvikling. Ligesom iPads kom ind i institutionerne, da børnene begyndte at bruge dem hjemme.

## Ansatte skal uddannes

Robotterne angår ikke kun børnene. De ansatte skal også kunne håndtere og indtænke teknologien i den pædagogiske praksis. Det har man erkendt på UCL, Erhvervsakademi og professionshøjskole. Her skal alle studerende på Pædagoguddannelsen fra efteråret 2018 undervises i teknologiforståelse og arbejde med kodning, teknologi og robotter, siger lektor **Karin Bryderup**, der står for undervisningen.

“Børnene er kreative, undersøgende og eksperimenterende. Det er dét, de voksne og teknologien skal understøtte. Samtidig skal krop og bevægelse tænkes sammen med teknologien, og den voksne skal udforske teknologien sammen med børnene,” siger hun. ★

sofie@sojamedia.dk

## Det lærer børn af robotleg

- Logisk tænkning
- Kreativitet
- Konstruktionsleg

Kilde: Steen Søndergaard

## Robotter i fremgang

Hippomini sælger robotter til institutioner og skoler. De har foreløbig handlet med alle 98 kommuner og vurderer, at der i dag er robotter i hver femte af landets daginstitutioner. De mest populære er:

- Bee-bot
- Blue-Bot
- Dash & Dot
- Ozobot

Kilde: Hippomini

## Forskning i leg med ny teknologi

Minimakerspace er et projekt, hvor Furesø og Københavns Kommune i samarbejde med virksomheden Hippomini undersøger, hvad børn i dagtilbud kan, når de får stillet medie-, it- og konstruktionsteknologi til rådighed. Forskere fra Københavns Professionshøjskole (KP) observerer børnenes leg. Minimakerspace er med i et internationalt forskningsforløb, der blandt andet undersøger, hvilke kompetencer personalet har brug for.

Kilde: Steen Søndergaard, KP



Læs mere

[Mini-maker.dk](http://Mini-maker.dk)



# Krabbeløb i robot-udgave

Programmering af robotter er blevet en del af hverdagen i en række børnehaver i Odense.

Af Sofie Janerka ★ foto: Robert Wengler

Fire små lysende robotdyr, de såkaldte Blue-Bot-robotter, står klar ved startfeltet. Aksel, Charlie, Mathilde og Matti har efter bedste evne programmeret dem til at gå



netop syv felter frem. Løbet bliver sat i gang, og de små robotter lyser med øjnene og ruller i bedste krabbeløbs-stil fremad.

I Børnehuset Svanen og de øvrige syv børnehuse i området Tingkær-Holluf Pile i Odense leger børnene med robotter, programmering og teknologi på lige fod med konstruktionslege og klassiske puslespil. Personalet har det seneste år samlet erfaringer med, hvordan de kan lege robotsprog og -lege ind i hverdagen.

#### Robotterne er sjove

Én af dem, som går forrest i den teknologiske leg, er pædagogmedhjælper **Lars von Backhaus Bjufstrøm**.

“Børnene synes, det er sjovt og lærer en masse. Eksempelvis at de selv kan styre, hvordan den skal gå,” siger han.

Lars von Backhaus Bjufstrøm veksler mellem at give børnene en opgave og lade dem lege selv.

“De lærer at være nysgerrige på teknik og prøve, hvordan det virker. Gør robotten ikke, som forventet, så griner vi og prøver igen. Lige pludselig har de knækket koden,” siger han.

#### Lige så vigtigt som fingermaling

Områdeleder **Karen Sterling** har fundet penge til indkøb af robotter inden for det eks-

Lars von Backhaus Bjufstrøm viser Mathilde, **hvilken knap, hun skal trykke på**, når hun og vennerne skal i gang med robot-ræs om lidt.

sterende budget.

“Det er en prioritering. Vi ser robotterne på lige fod med fingermaling og puslespil,

som børnene selvfølgelig også skal lege med. Og vi oplever, at de går lige så nysgerrigt og undersøgende ind i legene, uanset om det er robotter eller fingermaling,” siger hun.

Robotterne på tæppet nærmer sig kanten. Én stopper for tidligt. To fortsætter langt ud over tæppet, imens en enkelt rammer plet og stopper på tæppets sidste felt.

“Lad os prøve igen,” siger Lars og lader børnene samle deres robotter op. ★

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

## Sakset fra fagbladetfoa.dk

**07.09.**

### Ny dom giver bedre muligheder for erstatning efter vold

Du behøver ikke længere at politianmelde vold og trusler på jobbet indenfor 72 timer for at være berettiget til erstatning, slår en ny dom fra Højesteret fast.

**07.09.**

### Skal din kommune spare?

I oktober skal kommunernes budget for de kommende fire år vedtages, og flere steder i landet kæmper man med store nedskæringer.

**06.09.**

### Kommune tredobler betaling til sosu-elever

På Bornholm har politikerne besluttet, at elever over 25 år fra næste år skal modtage vokselevløn i stedet for SU i de 20 uger, grundforløbet varer.

**05.09.**

### Stressramt sosu: En dag gik klappen ned

Andelen af danskere med stresssymptomer er steget markant gennem de seneste år. Social- og sundhedsassistent Anja Rosendahl Hansen blev ramt som af et lyn fra en klar himmel.

**04.09.**

### Brandmester gift ved første blik: Det har jeg sgu aldrig prøvet før

Brandmester Carsten Jensen havde aldrig set 'Gift ved første blik', da hans døtre afslørede, at de havde meldt ham til tv-programmet.

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



Et løntjek afslørede, at Leif Klausen **ikke havde fået udbetalt pension i årevis**. I alt havde han 182.000 kroner til gode i pension. Derudover har han fået 12.000 kroner tilbage for manglende lønudbetaling.

# Løntjek giver 10 millioner til medlemmer

På et år har FOA hentet 10 millioner kroner hjem til medlemmerne ved at tjekke deres lønsedler for fejl.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Lars Horn

Fem løntrin for lidt, manglende udbetaling af pension eller ingen tillæg for weekend- og nattevagter. Det er nogle af de fejl, som FOA-afdelinger har fundet på medlemmernes lønsedler på et år.

I alt har 15 afdelinger hentet omkring 10 millioner kroner hjem til medlemmerne via løntjek i perioden 1. juni 2017 til 1. juni 2018.

Det viser en rundspørge, som Fagbladet FOA har foretaget blandt afdelingsformænd og sektorformænd i FOAs afdelinger.

FOA Frederikshavn er én af de afdelinger, hvor medlemmerne har fået flest penge tilbage efter løntjek. På et år har afdelingen fundet fejl for 1,8 millioner kroner, og problemet har især været manglende udbetaling af pension, oplyser formanden for Social- og Sundhedssektoren i FOA Frederikshavn, **Gitte Christensen**.

## Ikke styr på økonomien

"Hos os oplever vi blandt andet, at nogle private virksomheder vokser sig store på kort tid og ikke får ansat folk til at holde styr på økonomien. Så sker disse fejl," siger Gitte Christensen.

Også i FOA Skive oplever man mange

lønfejl. Hos en enkelt privat virksomhed har afdelingen fundet fejl for op imod en million kroner.

"Vi havde en mistanke i et stykke tid, og efter en mere målrettet indsats fandt vi lønfejl hos omkring 20 medlemmer ansat på stedet. Flere havde mere end 100.000 kroner til gode, og enkelte manglede op mod 200.000 kroner i manglende løn- og pension," fortæller afdelingsformand i FOA Skive **Patrick Olesen**.

**Lønsjusk for op mod 1 million**  
Side 10

## Husk at tjekke lønsedlen

Det er dog langt fra kun private virksomheder, der begår lønfejl, forklarer konsulent i FOAs overenskomstafdeling **Knud Røddik**.

"Vi ser også rigtig mange løntjeksager blandt offentlige arbejdsgivere – både i kommunerne og regionerne. Så uanset, om du er kommunalt eller privat ansat, er det vigtigt at få tjekket din lønseddel," siger Knud Røddik.

Uge 46 er såkaldt 'løntjek-uge', hvor de fleste FOA-afdelinger tager på arbejdspladsbesøg og tilbyder at tjekke folks lønsedler. Omkring 2.500 arbejdspladser kan forvente besøg. ★

rkjr@foa.dk

**54**

procent af danskerne har oplevet fejl på lønsedlen. Men kun 49 procent tjekker deres lønseddel hver gang.

**Kilde:** TNS Gallup-undersøgelse foretaget for LO og FTF, 2013

## Sådan gjorde vi

I en rundspørge til FOAs afdelings- eller sektorformænd i 38 afdelinger er 15 vendt tilbage med et overblik over deres løntjeksager i perioden 1. juni 2017 til 1. juni 2018. Det drejer sig om følgende afdelinger: Skive, Silkeborg-Skanderborg, Kolding, Frederikssund, Varde, Bornholm, FOA1, Horsens, Herning, Lillebælt, PMF København Syd, KLS, Holstebro, Frederikshavn, SOSU.

## Får du den rigtige løn?

Har du mistanke om fejl på din lønseddel, kan du få et løntjek. Kontakt din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling for at få hjælp til det.

 **Læs mere**

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



# Lønsjusk for op mod 1 million

Den nu lukkede virksomhed Hjemmeplejen Limfjord har i årevis betalt sine medarbejdere for lidt i løn og pension. **Leif Klausen er én af dem, der havde mange penge til gode.**

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Lars Horn

Da de første henvendelser om manglende udbetaling af løn tikkede ind, kunne afdelingsformand i FOA Skive **Patrick Olesen** godt fornemme, at der var noget rod hos Hjemmeplejen Limfjord.

Den private virksomhed, der siden 2008 har leveret hjemmepleje til borgere i Skive Kommune, havde på få år vokset sig til en stor virksomhed med omkring 80 medarbejdere, og nu var der altså noget galt.

Efter et større løntjek fandt FOA Skive lønfejl hos omkring 20 medlemmer ansat på stedet, og det samlede beløb lå et sted mellem 850.000 og en million kroner.

## Manglende styr på økonomien

“Der var især tale om manglende pensionsindbetaling, men også forkert løn. Flere medlemmer havde mere end 100.000 kroner til gode,” forklarer Patrick Olesen til Fagbladet FOA.

Han tror ikke, at virksomheden har begået fejlene med vilje, men ledelsen har simpelthen ikke haft nok styr på den økonomiske del.

“Ledelsen har haft hjertet på rette sted, når det gælder hjemmepleje. Men når det kommer til økonomi, har man ikke omgivet sig med de rigtige folk, og så sker der fejl,” siger han.

En tidligere ansat hos Hjemmeplejen Limfjord **Leif Klausen** nåede at arbejde i virksomheden i otte år. Et løntjek, han fik hjælp til af FOA Skive, afslørede, at han ikke havde fået indbetalt pension i stort set hele perioden. I alt havde han 182.000 kroner til gode i pension, som nu er indsat i pensionselskabet. Derudover har han fået 12.000 kroner tilbage for manglende lønudbetaling.

“Da jeg første gang hørte beløbet, var jeg rystet. Det er jo penge, jeg skal have gavn af, når jeg engang bliver gammel,” forklarer den 39-årige midtjyde. Han havde ikke den fjerneste idé om de mange fejl.

“Jeg troede fuldt og fast på, at min løn- og pensionsindbetaling kørte, som den skulle. Selvfølgelig burde jeg selv have tjekket det, og fremover vil jeg blive bedre til at få et løntjek, hvis jeg får mistanke om fejl,” tilføjer Leif Klausen.

## Virksomhedsejer: Jeg har begået en fejl

Hjemmeplejen Limfjord gik konkurs i starten af året. Ud over manglende løn- og pensionsindbetaling skyldte virksomheden sine medarbejdere feriepenge for omkring en million kroner. Pengene er nu er blevet udbetalt gennem Lønmodtagernes Garantifond.

Den tidligere ejer **Karin Nielsen**, som

Leif Klausen stolede fuldt og fast på, at det private plejefirma, han arbejdede for, havde styr på, at han fik den rette løn. **Fremover vil han bede om hjælp til løntjek**, hvis han får mistanke om fejl.

er uddannet sygeplejerske, erkender at have begået en enkelt fejl.

“Jeg har begået én fejl, nemlig at jeg fejlagtigt troede, at timelønnede ikke optjente pension. Men den fejl rettede jeg, da jeg blev gjort opmærksom på den. Alle pengene er nu betalt tilbage,” siger Karin Nielsen.

På spørgsmålet om, hvorvidt der generelt har manglet styr på økonomien, svarer hun:

“Det er jeg ikke enig i. Vi har overholdt overenskomsten og har betalt medarbejderne en løn, der lå over det gennemsnitlige niveau. Mere har jeg ikke at sige om den sag,” siger hun og afslutter samtalen. ★

rkjr@foa.dk



**Har du oplevet fejl på din lønseddel?**

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

**Bed om hjælp, hvis du er i tvivl**

Det er altid en god idé at spørge om hjælp, hvis du er i tvivl, om du får den rigtige løn. Nogle spørgsmål kan tillidsrepræsentanten på din arbejdsplads svare på, andre gange bliver du henvist til fagpersonalet i FOA-afdelingen. Du kan desuden hente hjælp på [foa.dk/loenseddel](https://foa.dk/loenseddel).

**Kilde:** Konsulent i FOAs overenskomstafdeling Knud Røddik

## 5 typiske fejl på lønsedlen

**1. Forkert erfaringsdato.** På din lønseddel står der en erfaringsdato eller anciennitetsdato. Den angiver hvor længe, du har arbejdet inden for dit fag. Du bliver lønindplaceret efter den dato, så hvis den er forkert, har du sandsynligvis fået forkert løn.

**2. Tillæg.** Hvis du arbejder om natten, har weekendvagter eller får ændret din arbejdstid med kort varsel, udløser det tillæg. Husk at tjekke, om det korrekte antal tillæg fremgår af lønsedlen.

**3. Afregning af timer.** Hvis du har ekstravagter, overarbejde eller merarbejde, er det en god idé at tjekke, om dette er noteret på din lønseddel.

**4. Pension.** En udbredt fejl er, at man bliver noteret for karens flere gange. Karens er en tidsperiode, hvor man har 'karantæne' og ikke er berettiget til pension. Når man først én gang har opfyldt karenskravene, skal man ikke gøre det igen. Heller ikke, hvis man skifter arbejdsplads. Det er derfor en god idé at tjekke sine pensionsindbetalinger.

**5. Søgnehelligdagsbetaling samt frihed.** Der er mange ansatte i døgninstitutioner (det pædagogiske eller ældre-området), der ikke får den rigtige søgnehelligdagsbetaling samt frihed. Er du i tvivl, om I følger overenskomsten, så spørg din tillidsrepræsentant.

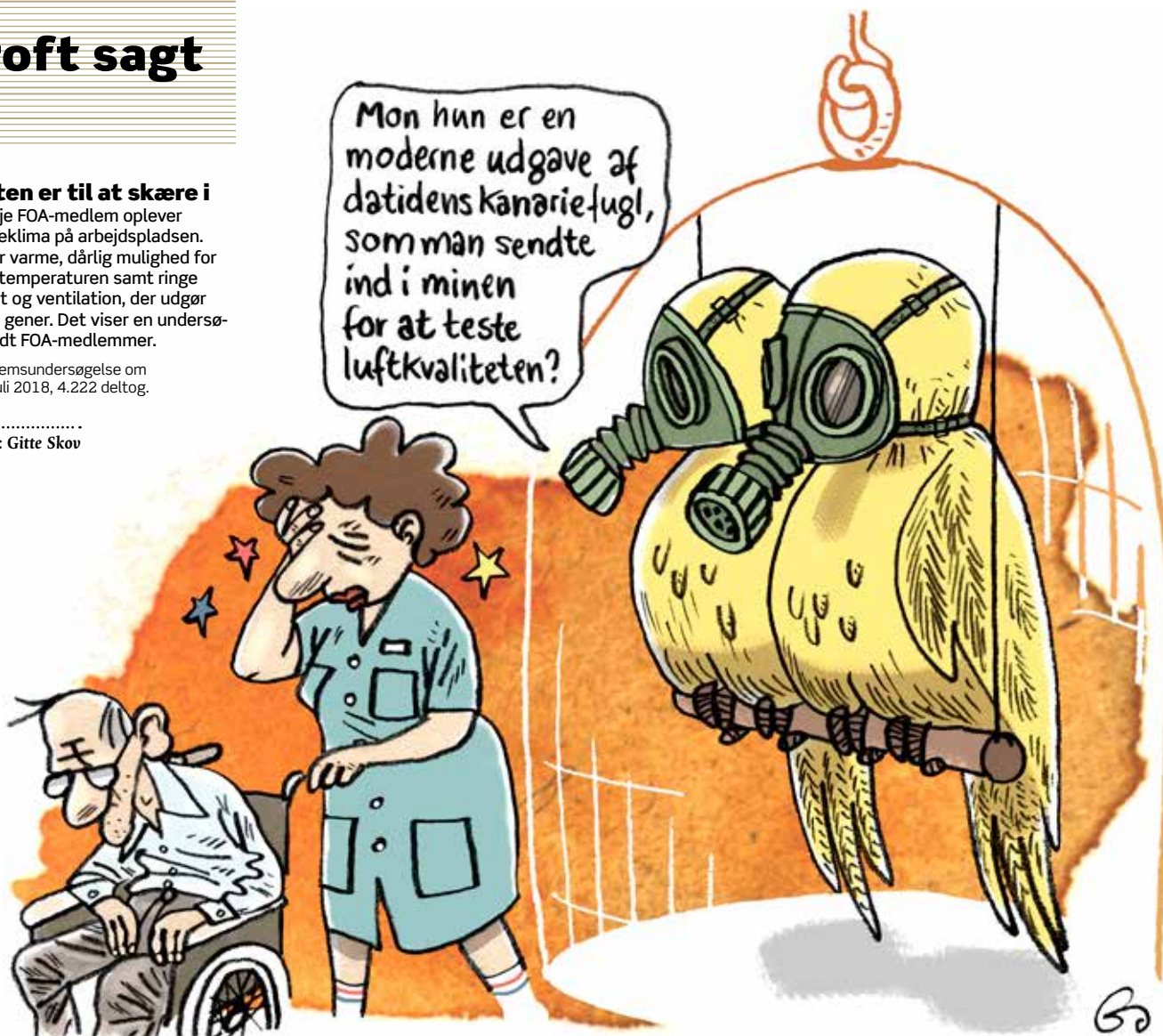
# groft sagt

## Når luften er til at skære i

Hvert tredje FOA-medlem oplever dårligt indeklima på arbejdspladsen. Det er især varme, dårlig mulighed for at justere temperaturen samt ringe luftkvalitet og ventilation, der udgør de største gener. Det viser en undersøgelse blandt FOA-medlemmer.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om indeklima, juli 2018, 4.222 deltog.

Illustration: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Sig fra over for chefens krav om at løbe hurtigere, lyder opfordringen fra Rosa fra 'Den store bagedyst'. Hun har selv været ramt af stress.

**Mange FOA-medlemmer** oplever, at de skal løbe hurtigere på jobbet. Hver gang en ny opgave kommer til, tager den en lille bid af det personlige overskud. I takt med at overskuddet for-

svinder, øges risikoen for stress, fortæller Rosa Christensen, der er kendt fra tv-programmerne 'Den store bagedyst' og 'Vild med dans'.

**"Når man hele tiden putter noget på,"** så får det en betydning. Man skal huske at mærke efter og sige: Nu ramte vi min grænse. Nu kan jeg ikke længere," siger Rosa, der er ambassadør for StressAlliancen, som blandt andre FOA er med i.

**Hun opfordrer til at lytte** efter kroppens signaler og sige fra, hvis man mærker tegn på stress.

"Du skal være god til at opdage det i tide, så du ikke bliver handlingslammet. Mærker du noget, bliver du nødt til at sige fra, for der er ikke andre, der gør det for dig," siger Rosa.

**Da Rosa selv blev ramt af stress,** trak hun stikket til sit arbejdsliv og skar ned på sit sociale liv.

"Jeg har nok været en pleaser og været dårlig til at tænke på mig selv. Og så sagde jeg, nu bliver det Rosa-tid. Det var trods alt mit liv, jeg skulle tage vare på," siger hun. ★



**Rosa Christensen** er 60 år og blev kendt fra tv-programmet 'Den store bagedyst'. Her vandt hun danskernes hjerte med sit humør og store overskud. Nu er hun ambassadør for kampagnen 'Overskud. Hele livet'.

 **Læs mere**

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



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

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

Så kan du nemlig tage hele uddannelsen uden grundforløb eller praktik. Som EUV 1-elev skal du blot have skoledelen som er af maksimal 42 ugers varighed. Uddannelsen foregår på SOSU C i Brøndby.

Vi starter hold igen foråret 2019.



Læs mere på [www.sosuc.dk](http://www.sosuc.dk) eller kontakt uddannelsesvejleder Sandra Skaaning for mere information på 4138 0746.

## Vi har råd til velfærd, hvis vi vil

**I skrivende stund har vi modtaget** regeringens første udspil på en sammenhængsreform, og når du sidder med fagbladet i hånden, er Folketinget netop åbnet. Henover sommeren har vi i den grad kunnet læse og høre på debatterne, at valgkampen er skudt i gang. Der er nærmest ikke et område, hvor regeringen ikke siger, at de vil gøre det bedre og tilføre nye midler. Sandheden er bare en ganske anden.

**Afbureaukratiseringsreformen er et godt eksempel.** FOA vil hellere end gerne arbejde aktivt for, at unødvendig registrering og dokumentation spiser en stor del af ressourcerne til kerneopgaverne. Men udspillet kommer med et bud på, at der kan findes fire milliarder, som skal gå til

lokal velfærd. For pokker. Netop fire milliarder, som regeringens moderniserings- og effektiviseringsplan allerede har hentet i kommunerne. Det er årsagen til, at vi nu er vidende til endnu en dramatisk budgetrunde i de kommunale budgetfor-handlinger med op til trecifrede millionbeløb, der skal spares.

### [kort sagt]

Medlemmernes arbejdsvilkår for at levere velfærd er for ringe. Det vil FOA sætte på dagsordenen i den kommende folketingsvalgkamp.

“Der er nærmest ikke et område tilbage, hvor regeringen ikke siger, de vil gøre det bedre og tilføre nye midler. Sandheden er bare en ganske anden.

en genopretning af flere års sparerunder. Vi har råd til det, hvis vi vil.

**FOAs fokus kommer både til at handle** om de overordnede styringsrammer og økonomimodeller samt de konkrete udspil i sammenhængsreformen, hvor afbureaukratisering, ungeindsats, udsatte borgere, digitalisering og sundhedsreform kommer i spil. Og så det vigtigste, det helt nære, medlemmernes arbejdsvilkår.

**Vi skal holde til arbejdslivet hele livet**, og vi skal også kunne kigge ind i et pensionistliv, hvor vi ikke er nedslidte til sokkeholderne. Vi vil have trygheden tilbage i velfærdssamfundet, og derfor skal der investeres. Vi ses i kampen derude. ★

*Mona Striib*



Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

### Facebook

#### Overskud er ...

3. september 2018

For mig er overskud et smil og et godmorgen, når vi møder ind. En god sparring med kollegaerne, før vi kører ud – og det er vi gode til. At få smil og grin frem hos borgerne, at give og få et kram og vide, at jeg er velkommen i hjemmet, og at tiden til opgaverne er o.k. At hjælpe eller få hjælp af kollegaer, når tidspresset skrider, og det gør vi i teamet. At få vendt dagens begivenheder, gode som triste, inden hjemturen, og give og få respons for dagens gang.

Sonja Engel Walther

### Facebook

#### Ufaglærte skal oplæres i løft

27. august 2018

Sagt af ufaglært: “I dag er vi to, så da bruger vi ikke lift.” Æh, what? Ja, det havde det faste personale lært vedkommende, fordi liften var langsommere end bare at lege Tarzan to personer. Hvad med arbejdsskader, hvad med borgerens arme og ryg, og demente bliver ikke mindre utrygge af ligegyldighed! Få de ufaglærte ud af branchen og genopfriskningskurser i forflytning jævnligt. Nogle er selv skyld i en del af deres skader og arbejdsmiljø.

Susanne Kastrup



For mig er overskud et smil og godmorgen, når vi møder ind. En god sparring med kollegaerne, før vi kører ud – og det er vi gode til.

SONJA ENGEL WALTHER

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

## Facebook

### Kram til personalet efter dødsbrand

30. august 2018

Kram til personalet på Farsøthushus Plejecenter. Det er jo det, som vi alle frygter mest. Desværre sker det indimellem, og det er så frygteligt, men godt, at I har et arbejdsmiljø, hvor der er plads til samtale og kram.

Louise Rugtved

## Facebook

### Dødsbrand sidder i en resten af livet

30. august 2018

Jeg oplevede som elev at komme ud til en beboer, hvor hun var død af røgforgiftning og varme. Om natten havde hun fået væltet sin dyne ned over en lampe og var derfor blevet antændt med kraftig røg. Alt var sort, og der var så varmt, at selv hendes bækkenstol var smeltet. Der kom en krisepsy-

kolog på dagen, men intet her-efter. Der var det sgu ikke le- galt at melde sig syg eller noget efterfølgende. Så jeg sy- nes, det er dejligt, at der er ble- vet taget hånd om jer (perso- nalet på Farsøthushus Plejecenter på Djursland, red.) på den bed- ste måde.

Pernille Brinch Krysfelt

## Facebook

### Finanslovsforslag lover velfærd, mens kommunerne sparer

31. august 2018

Det er som at se et rerun af sidste års kommunalvalg. Der var heller ingen grænser for alt det gode, der skulle gøres for ansatte i ældreplejen, børnehaverne og så videre. Så blev det hverdag igen, og nu sparer vi løs som aldrig før ...

Jesper Laursen

## Facebook

### Hellere flere hænder end mere i løn

29. august 2018

Jeg vil gerne fortsætte med samme løn, hvis der bare kunne komme flere hænder. Køretiden, visiteringsydelserne og pauserne er sat sammen, så en person løber for fire kollegaer. Vi er trætte, udkørte, og den ene kollega efter den anden går ned med stress. Vi har brug for handling nu!

Louise Hulkvist Pedersen

## Facebook

### Tag jer sammen og brug hjælpemidler

4. september 2018

Ser alt for mange, der ikke bruger de rigtige redskaber til at forflytte, tage strømper af og på. Det er ens eget ansvar at tænke sig om – brug dog for katten de hjælpemidler der er. Og er de der ikke, så få dem hjem.

Steen Honore



## Hvordan er jeres indeklima?

43 procent af dem, der oplever indeklimaet som dårligt eller meget dårligt, er i høj eller meget høj grad bekymret for indeklimaet på deres arbejdsplads.

Tema side 34-41



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



### Hedebølgens helte anerkendt

"Tak til alle brandmænd, der knokler i tørken." En grafik med det budskab fik voldsomt medvind på FOAs Facebookside i sensommeren. Over 19.000 gange blev opslaget delt og nåede ud til hele 847.000 brugere på Facebook.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet FOA samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofil.

# Når børn og gamle flytter sammen

## [Huset Nyvang]

I marts 2018 åbnede demenslandsbyen Nyvang. Ud over 60 plejeboliger er der en fællesbygning med en daginstitution for 130 børn i alderen 0-6 år. På bytorvet er der en købmand, en frisør, et kulturhus og et bageri.

Lys i øjnene hos både børn og gamle. Det oplever dagtilbud, når de kommer på besøg på plejehjem. I Randers er de gået skridtet videre, så **generati-  
onerne er flyttet sammen** i Huset Nyvang, der både rummer en integreret daginstitution og en demenslandsby. Her kan børn og gamle besøge hinanden i hverdagen og ved særlige lejligheder, som da landsbyens købmandsbutik åbnede på bytorvet.

Af Ulla Skovsbøl ★ foto: Flemming Jeppesen

## 1 Jubii, købmanden er åben.

Emil, Lava og Martin har fået æren af at klippe snoren til den nye købmandsbutik sammen med Karen Margrethe Sennensvaldt, som bor i demenslandsbyen. Butikken får sammen med en frisør, salon og et bageri demenslandsbyen til at minde om en velkendt lille by.

## 2 Fælles grillfest.

Pølser hører med til en ordentlig sommerfest. Lava får én af kyllingekød, mens Niels Arne Bang triller videre i sin kørestol for at sikre sig den sidste bid af lagkagen.



1

2



**3 Bobler.** Børnehaven blæser sæbebobler med de små fra vuggestuen. De gamle kan måske ikke være med, men alle kan blive fascinerede af at se de fine bobler stige til vejrs og glitre i regnbuens farver.

**4 Giv en hånd.** Det kræver tilvænnning for både medarbejdere, børn og beboere at gribe de spontane situationer, hvor fællesskab kan opstå. Men nogle gange kræver det bare, man rækker hånden ud, som Liv gør her.



5

#### 5 Der var engang ...

Ingen er for ung eller for gammel til at høre en god historie, når pædagogisk assistent Eva Larsen læser op. For børnene er historierne nye, og hos beboerne med demens kalder de måske gamle minder frem.

6 **God plads.** Børnene får ekstra rum til udfoldelse, fordi de ikke er begrænset til deres egen legeplads, men også kan bruge demenslandsbyens udearealer med butikstov, campingvogn og køkkenhave.

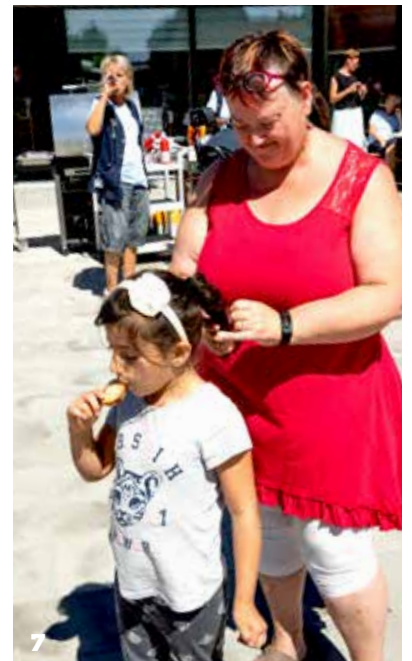
7 **Gensidig glæde.** "De gamle elsker at se børnene løbe omkring her på torvet, og børnene hygger sig. Vi holdt fastelavnsfest sammen. Du skulle have set dem!" siger pædagogisk assistent Majbritt Logan.



5



6



7

## det virker

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

### Sådan laver du en vaskehal

- Sæt tre træpaller sammen med vinkelbeslag. En palle er tag, de to andre er vægge
- Susanne har brugt fem vinkelbeslag på hver side. Det er vigtigt, at det holder
- Seks klare affaldssække klippes i seks strimler hver, men ikke helt igennem
- Sæt to strimlede sække fast på hvert bræt i loftet af vaskehallen. Brug for eksempel en hæftepistol
- Lim møbelsko til stole fast som knapper på vaskehallen
- Mal eventuelt vaskehallen.



### [cv]

**Navn:** Susanne Larsen

**Alder:** 35 år

**Uddannelse:** Oprindeligt social- og sundhedshjælper

**Job:** Kommunal dagplejer i Gylling i Odder Kommune

### 2 sjove aktiviteter med vaskehallen

**Sæbeboblemaskine.** Dagplejebørnene elsker, når Susanne sætter en sæbeboblemaskine på vaskehallen, så de kører ud i en sky af bobler, når de kører igennem.

**Tryk på knapper.** Møbelsko er sat på vaskehallen som knapper, så børnene kan 'tænde' for vaskehallen, inden de kører igennem. Det er de vilde med.

Motoriktræning **sanseindtryk og masser af fis og ballade**. Børnene elsker dagplejer Susanne Larsens vaskehal.



## En vaskehal kun for børn

### Var det svært at lave vaskehallen?

Egentlig ikke. Den er bare lavet af tre paller, der er sat sammen. Resten er pynt, hvor kun fantasien sætter grænser. Det vigtigste er, at den er sikkert sat sammen med vinkelbeslag, så den kan holde til børn, der lege.

### Hvordan bruger du den?

Børnene kører igennem den hver dag – på scootere, i legebiler og med dukkevogne. Jeg har et langt flisestykke, så de kan få godt med fart på. Der hænger strimler af klare affaldssække i vaskehallen, som børnene får i hovedet, når de kører igennem. Det, synes de, er så sjovt.

### Hvad får børnene ud af det?

Det er en stor ting for nogle børn at køre gennem en klods, hvor

man ikke kan se, hvad der er på den anden side. Det er en udfordring, som de vokser af. Og så får de bevæget sig en masse, for de kører jo selv bilen.

### Kan de mindste børn også bruge vaskehallen?

Ja, de helt små kravler igennem og sætter sig derinde. Når det lufter, blæser strimlerne om hovedet på dem. Så er de helt på. Det er rigtig godt sansemotorisk.

### Hvad er det bedste ved vaskehallen?

Det er, når alle børnene pludselig bliver fanget af at lege med den og kører igennem tyve gange. Og man kan se, at de har en fællesskabsfølelse, og de ser hinanden i øjnene med lømmelblik. Så bliver jeg varm om hjertet. ★

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



## Opgør med parallelsamfund

**Regeringen vil nedbryde** det meget omtalte parallelsamfund. Politikerne har især deres opmærksomhed rettet mod en række udsatte boligområder, 'ghettoer', som er kendetegnet ved en stor koncentration af de svageste borgere i samfundet, og hvor over halvdelen af beboerne har en ikke vestlig baggrund.

**Regeringen har derfor indgået politiske aftaler** om, at børn i dagtilbud skal fordeles bedre, så der højest må være 30 procent fra et socialt udsat område i en daginsti-

tution, og at etårige børn i ghettområder skal indskrives i dagtilbud. Derudover ønsker regeringen at kunne lukke skoler, hvor elevernes faglige præstationer ikke er gode nok.

**Forskning** peger på, at en mere ligelig fordeling af stærke og svage elever i skolen kan mindske den samlede ulighed i samfundet og øge den samlede velstand. Forskning

peger også på, at især udsatte børn har gavn af dagtilbud og skoler af høj kvalitet. Det giver altså mening at se på, hvilke børn der placeres i hvilke dagtilbud og skoler.

**Problemet er bare**, at det i dag er svært at tiltrække de dygtigste lærere og pædagogiske medarbejdere til skoler og dagtilbud i de udsatte boligområder. Kommunerne skal derfor kunne tilbyde tiltrækkende rammer i de dagtilbud og skoler, der ligger i et socialt udsat område. De skal tilbyde gode normeringer og klassestørrelser, efteruddannelse og høj kvalitet i faglig bistand og ledelse. Hvis ikke kommunerne kan levere gode rammer, er ambitionerne umulige at indfri. ★

*Mogens Bech Madsen*

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Foto: Colourbox

### Nye regler for magtanvendelser

Et politisk flertal har besluttet, at ansatte på bosteder for udviklingshæmmede fremover må låse yderdøre, hvis der er risiko for, at en beboer vil forlade bostedet og udsætte sig selv for fare. Døre til fællesarealer må dog ikke må låses.

**Læs mere**

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

### Psykiatrien skal styrkes

Psykisk sygdom koster samfundet mere end kræft- og kredsløbs sygdomme. Der bør derfor investeres mere i mental sundhed, mener de fem regionsrådsformænd. De mener, at psykiatrien skal tilføres flere penge, og at alle over 16 år skal have adgang til gratis psykologhjælp.

**Kilde:** Danske Regioner

### Løft til erhvervsuddannelser

Regeringen vil styrke erhvervsuddannelserne med knap to milliarder over de næste fire år. Der skal blandt andet være større fokus på praktiske fag i folkeskolen. FOA roser regeringen for den del, men kritiserer blandt andet, at der ikke lægges op til at indføre praktikpladsgaranti, og at der mangler bud på, hvordan man løser rekrutteringsproblemerne på social- og sundhedsområdet.

**Kilde:** Uvm.dk og FOA



Foto: Colourbox

## Børneboom i dagtilbud

Frem mod år 2025 kommer der et øget pres på dagtilbuddene. Ifølge en befolkningsprognose vil der være 52.900 flere børn i alderen 0-5 år i år 2025. Det svarer til en stigning på 14 procent.

**Kilde:** Danmarks Statistik

# 61

kommuner med i alt 543 daginstitutioner har søgt om at få del i puljen til sociale normeringer. Alligevel har kun 100 daginstitutioner fået del i puljen på 254 millioner kroner. Midlerne skal blandt andet gå til flere ansatte i udsatte boligområder.

**Kilde:** Børne- og Socialministeriet samt BUPL

## Ny forskning i dagplejen

Hvordan kan dagplejere være med til at påvirke børns relationer? Det skal et nyt forskningsprojekt finansieret af FOA se nærmere på. Projektet løber over tre år og vil blandt andet bestå af observationer i dagplejen.

**Læs mere**

Interview med Ph.d.-studerende Ida Elbæk på [fagbladetfoa.dk](http://fagbladetfoa.dk)

# De små siger

**“**Marius fortæller, han har fundet en meget sjælden bille på en gåtur med mor, men han kan ikke huske, hvad den hedder. Jeg:

**“Kan du ikke tage den med i børnehaven i et glas, så vi kan se den? Så kan vi sætte den fri i blomsterhaven bagefter.”**

Marius kigger med store øjne på mig og siger:

**“NEJ NEJ, den kender jo ikke nogen her og bliver ked af det. Den skal hjem til sine venner igen.”**

Indsendt af pædagogisk assistent Charlotte Olsen, Søborg, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk)



Det er meget markant, at de her tre kernegrupper, som arbejder med mennesker, har så høj andel af stressramte. Det viser, at det er et strukturelt problem.

LARS ANDERSEN, DIREKTØR I Æ, OM DEN STORE STIGNING I ANTALLET AF PÆDAGOGER, LÆRERE OG SOSU'ER, DER FØLER SIG STRESSED E TIL POLITIKEN.



Foto: Colourbox

## Find en naturlegeplads nær dig

I Danmark findes der mere end 100 naturlegepladser, som primært er lavet af naturmaterialer og ofte ligger i forbindelse med anden natur. Danmarks Naturfredningsforening

har samlet legepladserne på et Danmarkskort.



Læs mere

[dn.dk](http://dn.dk) – skriv 'naturlegeplads' i søgefeltet



Foto: Nicola Mørk, Skovdal Nordic.

## 10 råd til det gode måltid

Fødevarestyrelsen har lanceret 10 anbefalinger for gode måltidsrammer i daginstitutionerne. Blandt andet anbefales det, at måltiderne knyttes til læreplanerne som en del af det pædagogiske arbejde. Eksempelvis peger styrelsen på vigtigheden af at inddrage børnene – både før, under og efter madlavningen – samt at give børnene mere selvbestemmelse under måltidet. Anbefalingerne sker på baggrund af et projekt i udvalgte vuggestuer og børnehaver. Billedet er fra idrætsbørnehuset på Frederiksberg.



Læs mere

[fagbladetfoa.dk/det-gode-måltid](http://fagbladetfoa.dk/det-gode-måltid)

## Vidste du at ...

- 12-18 procent af børn i alderen 1-5 år har psykiske vanskeligheder i en grad, der påvirker deres trivsel og evne til at fungere i hverdagen?
- 7 procent af de treårige er udsatte eller i risiko for udsathed, hvilket vil sige er ekskluderet, hvad angår materiel velfærd, helbred, uddannelse eller sociale relationer.
- De svageste 5,5-årige børn har samme sproglige kompetencer som de stærkeste treårige.

Kilde: Småbørnsalliancen

# Børns leg bliver bremset

Bekymring for forældrenes reaktion får ansatte i dagtilbud til at gribe ind over for børns vilde lege. Det er **skidt for børnene**, mener legeekspert.

Af Rikke Jung Rasmussen

## tema farlig leg

Hvad mon Mikkels mor og far vil sige, hvis han skærer sig i fingeren? Den slags tanker får mange ansatte til at gribe ind over for børns vilde leg. Det viser en undersøgelse, som FOA har foretaget blandt pædagogisk personale i dagtilbud. To ud af tre svarer, at de bekymrer sig om for-

ældrenes reaktioner. Blandt dem griber syv ud af 10 ind i børnenes leg mindst en gang om ugen.

Desuden svarer 21 procent, at de sætter flere grænser for børnenes vilde leg i dag end for to år siden.

### Brems bekymringshysteriet

Men netop småskaderne er med til at lære børnene, hvad der er farligt, lyder det fra legeekspert.

“Selvfølgelig er det aldrig rart at aflevere et barn, der er gået lidt i stykker. Men vi må bremse bekymringshysteriet og acceptere, at børn får blå mærker, hudafskrabninger og i værste fald en brækket arm. Det er sådan, de lærer, hvad der er farligt,” forklarer motorikvejleder og indehaver af Vends Motorik- og Naturskole **Mads Brodersen**.

Både han og legeforsker **Helle Marie Skovbjerg** mener, at der er en tendens i samfundet til at ville kontrollere børns leg – især fra forældrenes side.

“Institutionerne må gå forrest og kommunikere tydeligt til forældrene, at vi er en børnehave, hvor børn bliver udfordret fysisk og risikerer at komme til skade. De skal have skrammer og slå hovedet – det er en pædagogisk kvalitet i sig selv,” uddyber Helle Marie Skovbjerg. ★

rkjr@foa.dk

# 21

procent. Så mange svarer, at de er mere forsigtige i dag end for to år siden, når det gælder børns farlige leg. 64 procent svarer, at de sætter det samme antal grænser for børnenes farlige leg, mens 4 procent er mindre forsigtige i dag.

### Skrammer eller ej

- 85 procent er enige i, at børn skal have lov til at lege så vildt, at de får blå mærker eller hudafskrabninger.
- 84 procent er uenige i, at lege skal være så vilde, at børnene kan få sår og forstuvninger.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om 'farlig leg', juli 2018, 818 deltog.

### Vidste du at ...

- 49 procent af børn i alderen 2-6 år ikke har prøvet at brænde sig på en brændenælde?
- Kun 50 procent af børn i alderen 2-15 år har prøvet at klatre højt op i et træ?
- 61 procent af børn i alderen 2-15 år ikke har prøvet at snitte med en dolk?

**Kilde:** Friluftsrådet



# Hvor højt kan du komme op?

I Fuglevænget får børnene lov til at klatre i træer, selvom de kan falde ned. De må også snitte grøntsager, selvom de kan skære sig. Institutionen vil skabe modige børn.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Tidligere brød pædagog-medhjælper Gitte Nielsen sig ikke om, at børnene kravlede alt for højt op i træerne. Nu opfordrer hun dem nærmest til at **klatre** så højt op som muligt.

Læs videre på næste side →



“Vi laver en træmand,” siger August, mens han fokuseret snitter i et stykke træ. Børnene **får ofte lov til at håndtere knive**, for det er med til at udvikle finmotorikken og stimulere hjernen.

### Friluftsinstitutionen Fuglevænget

Den integrerede institution i Køge er friluftscertificeret. Alle pædagogiske medarbejdere har været på kursus og har blandt andet gennemgået et modul om farlig leg. Institutionen har desuden fået bygget udearealerne om, så de nu har en ekstra stejl bakke, som børnene kan løbe eller cykle ned ad.

### Fuglevængets 13 dogmer

I min tid i Fuglevænget skal jeg prøve at:

- Gå i bare tæer udenfor hele året.
- Klatre i træer og måske falde ned.
- Få hul på huden af at skære med kniv ved tilberedning af mad.
- Få hul på huden, da jeg snittede.
- Være med til at tænde et bål med tændstik og slukke et bål.
- Være smurt ind i mudder og gennemblødt af regn i en sanserus.
- Cykle ned ad bakken.
- Hoppe ned fra vindueskarmen i puderummet og klare på borde/bænke.
- Brænde mig på brændenælder.
- Spise insekter og planter.
- Overvære en slagting af høns og plukket dem.
- Hoppe ned fra gyngen og legehuset.
- Holde en levende slange.



## → Hvor højt kan du komme op?

“Se, jeg er en abekat,” råber fireårige Magnus og storsmiler fra toppen af et æbletræ.

På få sekunder er han kravlet derop og sidder nu på en gren, der er tyndere end hans arm, mens benene dingler ned mod jorden.

For få år siden ville pædagogmedhjælper **Gitte Nielsen** have udbrudt ‘pas nu på’ eller ‘kom nu ned’. Men sådan er det ikke længere. Nu opfordrer hun tværtimod børnene til at kravle så højt op, de kan. Og falder de ned – ja, så må man tage det med.

“Jeg har helt klart rykket mine grænser for, hvad jeg synes er okay. Tidligere syntes jeg ikke, at børnene skulle kravle så højt op, eller jeg var imod, at børnene skulle køre på løbecycle ned af bakken. Jeg har lært at give mere slip,” fortæller den 43-årige pædagogmedhjælper.

### Børn skal få hul på huden

Sammen med kollegerne på Friluftsinstitutionen Fuglevænget i Køge har hun gennemgået et kursusforløb blandt andet med fokus på, hvorfor det er godt for børn at udforske egne grænser gennem farlig leg.

Personalet har diskuteret, hvor deres personlige grænser går, og hvilke farlige

**6 råd til rammer for farlig leg**  
Side 26-27



### Hvad er farlig leg?

Den norske forsker Ellen Beate Sandseter har identificeret seks farlige lege, som er gode for børn.

- Undersøge højder: Mindsker risikoen for højdeskræk.
- Opleve høj fart: Mindsker frygten for følelsesbettinget bevægelse.
- Udforske farlige redskaber.
- Nærme sig farlige elementer som ild og vand: At forhindre lege kan øge risikoen for fobier.
- Fysisk kamp: Mindsker angsten for dramatiske situationer samt social angst.
- Ud på egen hånd: Hjælper børn til at overvinde frygten for adskillelse fra nærtstående personer.

**Kilde:** Ellen Beate Sandseter 'De antifobiske effekter af spændingsoplevelser' offentliggjort i det faglige tidsskrift Evolutionary Psychology

lege de kan stå inde for fagligt. Det er blevet til 13 såkaldte dogmer, som nu hænger på en planche ved indgangen til institutionen.

Blandt andet skal børnene i deres tid i Fuglevænget 'klatre i træer og måske falde ned samt få hul på huden af at skære med kniv'.

### Ikke tid til at få plaster på

**Lene Kierkegaard** er pædagogisk assistent i Fuglevænget, og hun forklarer, hvorfor det er vigtigt – også for de helt små børn – at lære at håndtere en kniv.

"Finmotorikken bliver stimuleret samtidig med, at man træner begge hjernehalvdele på samme tid. Selvom de små børn starter med at bruge en smørkniv eller skrællekniv, er det rigtig

### Tidligere var det forbudt at lave udspring

fra legehusets tag. Det er det ikke længere, men forudsætningen er, at børnene selv kan kravle derop. De voksne står ikke og hjælper.

god træning," siger hun.

Hvis eller rettere når, børnene skærer sig – for det gør de fleste på et tidspunkt – så får de plaster på og bliver trøstet, hvis de har brug for det. Men efterhånden

bliver de så travlt optaget af at snitte, at de 'glemmer', at det gør ondt.

"Til sidst har børnene slet ikke tid til at få plaster på. Og sådan oplever vi igen og igen, at deres grænser bliver rykket," tilføjer Lene Kierkegaard.

### 'Vores ro giver forældrene ro'

Hverken hun eller Gitte Nielsen synes, det er særligt sjovt at skulle fortælle forældrene, at deres barn har snittet

sig selv i fingeren. Men de mærker, at personalets ro smitter af på børnenes mor og far.

"Forældrene synes ikke altid, at det er fedt, at deres barn er kommet til skade. Men vores ro giver dem ro, og de får en oplevelse af, at vi har tingene under kontrol," fortæller Gitte Nielsen.

**Rikke Meilbø**, som er leder på institutionen, bakker op.

"Det handler om at gøre børnene modige og klar til det videre liv i skolen, og det er forældrene med på. Blandt andet fejrer vi det hver gang, et barn har knækket koden og selv er kravlet op på taget af legehuset. For det opbygger selvtillid hos barnet," fortæller Rikke Meilbø. ★

rkjr@foa.dk →

# 6 gode råd

Til at skabe gode rammer for farlig leg. Hvordan sikrer man, at legen bliver **tilpas farlig uden, at barnet kommer alvorligt til skade?** Og hvordan signalerer man bedst til forældrene, at 'her bliver der leget vildt', uden at de bliver alt for bekymrede?

Af Rikke Jung Rasmussen ★ illustration: Lilian Brøgger



1

## Lad fagligheden fylde

Diskuter indbyrdes, hvilke faglige argumenter der findes for at tillade eller forbyde forskellige lege, samt hvor jeres grænser går. Må børnene for eksempel lege med kontorstolen? Et argument kan være, at det stimulerer labyrintsansen, som hjælper os med at holde balancen, når vi bevæger os op og ned, frem og tilbage, til siden og rundt uden at blive dårlige. Og hvad med at klatre i træer? Vejen op mod trætoppen styrker håndkoordinationen og kroppens krydsbevægelser, som vi bruger gennem hele livet – når vi går, læser, skræller kartofler og arbejder i haven. Derudover kan træklating give sug i maven samt en mestningsoplevelse, der kan være med til at styrke børnenes selvværd og robusthed.

2

## Sæt tingene i perspektiv

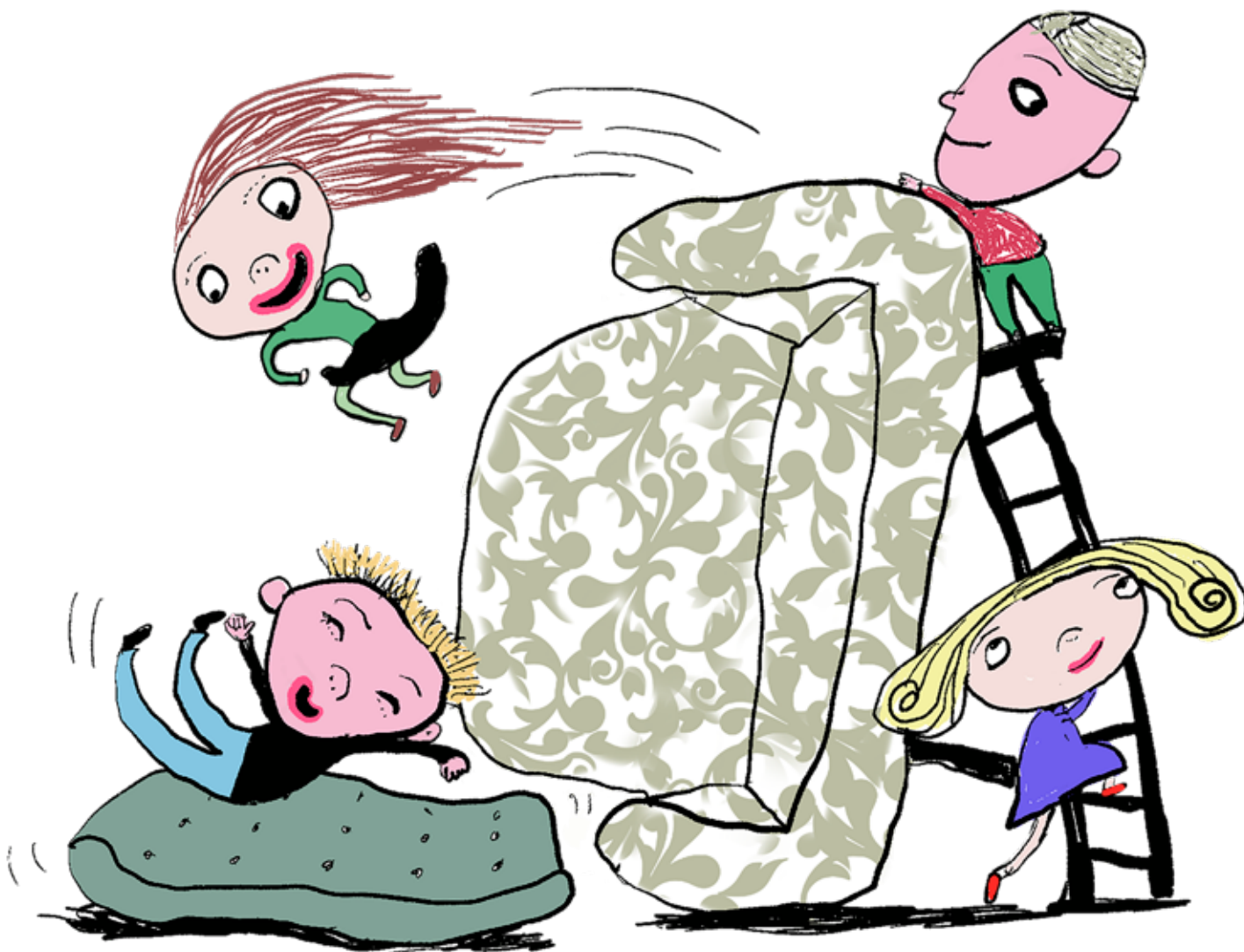
Alvorlige skader hos børn sker meget sjældent, og barnet går ikke i stykker, fordi det falder fra et træ, skærer sig på en kniv eller brænder sig på et bål. Hvis angsten alligevel sniger sig ind på dig, er det vigtigt at minde dig selv om de faglige argumenter.



3

## Inddrag forældrene i 'fredstid'

Det er altid godt at orientere forældrene om legetpolitikken inden, der sker eventuelle uheld. Ledelsen skal klæde forældrene på, men den enkelte medarbejder skal også tage snakken i garderoberne og forklare, hvorfor barnet har fået skrammer og en stor bule. Vis eventuelt forældrene billeder af de forskellige lege og forklar, hvordan legene udvikler børnene motorisk.



**4**

#### Skab en fornuftig arena

Der må selvfølgelig hverken ligge glasskår eller kanyler, hvor børnene leger. Men ellers handler det om at lade barnet udforske, hvad der er farligt og eventuelt tilpasse omgivelserne en smule. Bliver et etårigt barn ved med at kravle hen over sofaryggen, kan man måske lægge en yogamåtte eller pude på gulvet, så det lander lidt blødere.

**5**

#### Inspirer børnene

Læg sofaen ned på ryggen eller vend bordet på hovedet og brug det som sejlskib. Børn har brug for inspiration til deres leg. For de lidt større kan det være elastikhop i gården. For de små kan det være, at den voksne skal ned på gulvet og lege med eller bruges til at kravle hen over.

**6**

#### Skab tid til leg

Børn lærer gennem gentagelse, så de skal have lov at lege den samme leg igen og igen.

**Kilde:** Motorikvejleder Mads Brodersen, Vends Motorik- og Naturskole. Afholder kurser for blandt andre dagtilbud om farlig leg.

Nye forældre inviteres til møde med en dagplejepædagog i Guldborgsund – inden de møder deres kommende dagplejer. Det giver **god kontakt til pædagogen**.

Af Sofie Janerka ★ foto: Heidi Lundsgaard

# Hvad gør jeg, hvis mit barn ...



## [cv]

**Navn:** Hanne Knudsen

**Alder:** 62 år

**Uddannelse:** Pædagog

**Job:** Dagplejepædagog i Guldborgsund Kommune

## Tidligt forældremøde

- Dagplejen i Guldborgsund Kommune inviterer forældre til kommende dagplejebørn til indskrivningsmøde i legestuen et par måneder før, barnet skal starte i dagpleje.
- Forældrene møder en pædagog, som er tilknyttet deres legestue og får praktiske informationer og mulighed for at stille spørgsmål.
- Der kommer typisk 2-10 forældre med børn.
- Efter mødet tager familierne på besøg hos den anvisede dagplejer.

Felix og Ella kryber og kravler rundt på gulvet i legestuen i Nykøbing Falster. Om et par måneder skal de starte i dagpleje, og deres mødre er til deres allerførste forældremøde. De skal høre om hverdagen i dagplejen og kan stille spørgsmål om alt fra bleer og kostpolitik til, hvordan de tackler, hvis samarbejdet med dagplejeren ikke fungerer, eller barnet får udfordringer undervejs.

Dagplejepædagog **Hanne Knudsen** står for mødet og tager sig god tid til de to mødre og deres børn.

“Vi får mulighed for at skabe en tidlig relation til forældrene og vise, at vi samarbejder om deres barn, og at de kan komme til os med tvivl eller spørgsmål senere,” fortæller Hanne Knudsen, der har været dagplejepædagog i mere end 25 år.

## Pædagogtimer kunne bruges bedre

Tidligere blev første møde holdt hjemme hos dagplejeren, hvor pædagogen også var med. Men det blev ændret, så familierne nu bliver inviteret til et forældremøde med en pædagog, inden de besøger dagplejeren.

“Før oplevede vi, at forældrene – helt forståeligt – var meget fokuserede på at mærke kemien mellem barn og dagplejer og mellem forældre og dagplejer. Det gjorde, at vi pædagoger røg lidt i baggrunden, og vi nåede frem til, at vi kunne bruge vores tid bedre,” forklarer Hanne Knudsen.

Ved at samle forældrene til et møde om praktiske informationer er der nemlig flere pædagogtimer til de dagplejere og familier, der har ekstra brug for støtte.

## Dagplejepædagogen er ikke ‘farlig’

**Suzanne Løwe**, mor til Felix, spørger blandt andet, hvilke sygdomme hun skal forvente, at sønnen får, efter han starter i dagplejen. Hun sætter pris på indskrivningsmødet.

“Jeg føler mig bedre rustet. Det er dejligt at høre om starten på det hele. Når det er første barn, er det jo en helt ny verden,” siger hun.

For Hanne Knudsen er mødet en god måde at vise, hvilken rolle dagplejepædagogerne har.

“Det er rart at møde forældrene åbent og neutralt. Efter vi er startet med de her møder, er der flere forældre, som kontakter os med store og mindre spørgsmål. Og vi er ikke så ‘farlige’, hvis vi ses hos dagplejeren til en snak om udviklingsbeskrivelser eller et barns udfordringer,” fortæller Hanne Knudsen.

Efter en times tid bliver tæpper og pusletasker pakket sammen. Børnene er ved at være trætte, og forældremødet er slut. Nu kan børnene nyde de sidste par måneder hjemme hos mor og far, inden hverdagen i dagplejen begynder. ★

sofie@sojamedia.dk

Dagplejepædagog Hanne Knudsen (th.) oplever, at mødet med forældrene gør, at de **har lettere ved at tage kontakt til pædagogen**, hvis de efterfølgende har spørgsmål eller bekymringer i forhold til deres barn.



Carina Kerchhoff blev afskediget, kort efter hun fik sklerose. Det var i strid med loven. Hun fik godtgørelse med FOAs hjælp.

# Carina fik 150.000 kroner for fyring

### 2014 December

I julen får Carina synsforstyrrelser. Det er de første symptomer på sklerosen.

### 2015 Januar

Et udredningsforløb for sklerose begynder. Carina får tjenestefri med løn under de otte lægebesøg.

### Marts

Carina får diagnosen sklerose. Samme dag fortæller hun det til sin arbejdsgiver.

### April

Carina bliver opsagt. Begrundelsen er om-lægninger på arbejdspladsen. FOA går ind i sagen.

### 2018 Februar

Glostrup Ret afgør, at afskedigelsen var i strid med forskelsbehandlingsloven. Carina får 150.000 kr. i godtgørelse.

17. april 2015 er en dag, **Carina Kerchhoff** aldrig glemmer. Den dag blev hun fyret fra sit arbejde som servicemedarbejder i For- enede Service A/S. Fyresedlen lå i hendes postkasse mindre end en måned efter, hun fortalte sin arbejdsgiver, at hun havde fået konstateret sklerose.

“Der blev jeg godt nok paf. Ret hurtigt kom tanken: Det er fordi, jeg er syg. Så blev jeg vred. Og ked af det,” siger Carina Kerchhoff.

Første gang, 41-årige Carina Kerchhoff fik et varsel om, at der var noget alvorligt galt med hendes helbred, var i julen 2014. Hun vågnede en morgen og kunne ikke se på det ene øje. Lægen gav øjendråber, men det blev ikke bedre. Da hun kørte på arbejde efter jul, gik det helt galt.

“Pludselig forsvandt vejen for mig, så jeg måtte køre ind til siden,” fortæller hun.

Carina Kerchhoff blev sendt på øjen-skadestue. Der spurgte lægen, om hun havde sklerose. Det grinede Carina først af, men

det gik hurtigt op for hende, at der ikke var noget at grine af.

### FOA gik ind i sagen

Kort før Carina Kerchhoff fik

konstateret sklerose, blev hun stillet en stilling som til-synsførende i sigte

af sin arbejdsgiver. Og hun fik ros for sit arbejde med at gøre rent i Jægers-prislejren og på Høvelte Kaserne.

“De skrev i opsigelsen, at det var på grund af omlægninger, men jeg var ikke i tvivl om, at det var fordi, det var besværligt, at jeg var syg,” siger hun.

Så gik Carina Kerchhoff til FOA.

Det endte med en retssag, som FOAs advokater førte for hende. Retten gav Carina Kerchhoff ret i, at afskedigelsen ikke var i orden. Den var i strid med forskelsbehandlingsloven, og Carina fik 150.000 kroner i godtgørelse.

### Pengene ikke det vigtigste

Undervejs i forløbet påstod Carina Kerchhoffs arbejdsgiver, at de ikke vidste, hun havde sklerose, da



**Man skal ikke finde sig i at blive fyret, fordi man får en diagnose. Det er ikke o.k.**





de fyrede hende. Det kunne FOAs advokater modbevise. Carina er glad og lettet over, at virksomheden ikke slap godt fra det.

“Det er så lavt at påstå, at et sygt menneske lyver, bare så man kan spare penge,” siger hun

De 150.000 kroner falder på et tørt sted. I dag er Carina, der er mor til to drenge, på førtidspension.

“Pengene betyder, at jeg kan forkæle mine drenge lidt for eksempel med nyt tøj. Og så har jeg købt et drivhus til mig selv,” siger hun.

Faktisk vidste Carina Kerchhoff langt ind i retssagen ikke, at hun kunne få penge.

“Jeg troede, at når FOA førte sagen, ville FOA få pengene. Så jeg syntes, det var lidt underligt, når FOAs advokat hele tiden sagde: ‘Tænk på pengene,’

Karina Kerchhoff har købt et drivhus for nogle af de penge, **FOA hjalp hende med at få i godtgørelse** for uretmæssig firing. Hun glæder sig til at sidde der og slappe af, for hendes sklerose tærer på kræfterne.

når jeg var ved at opgive modet. Men så forklarede hun, at det altså var MIG, der fik godtgørelsen,” fortæller Carina med et grin.

Forenede Service A/S respekterer Glostrup Rets dom, siger selskabets administrerende direktør **Hans Fog**.

“Men afskedigelsen var ikke var koblet til Carina Kerchhoffs sklerosediagnose, kun til et behov for at reducere virksomhedens bemanding på stedet,” siger han. ★

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

### Fyret på grund af sygdom?

Er du blevet fyret, mens du var syg, eller er du bange for at blive det? Så kontakt din FOA-afdeling. De kan hjælpe dig med at blive i jobbet eller komme videre på en god måde.

### Det siger forskelsbehandlingsloven

En arbejdsgiver må ikke foretage direkte eller indirekte forskelsbehandling på grund af handicap af lønmodtagere ved ansættelse, afskedigelse, forflyttelse eller forfremmelse.

**Kilde:** Lov om forbud mod forskelsbehandling på arbejdsmarkedet



# Vi skal have rugbrød

12. september fik Nelsson, Lærke, Carl, Kylie og de andre børn i daginstitutionen Stjerneskuddet i Vanløse rugbrød med hjemmelavet pålæg til frokost. Det samme gjorde over 28.000 børn i hele landet. I alt var 316 dagtilbud med i 'Maddag 2018', som arrangeres af blandt andre FOA og Kost & Ernæringsforbundet. Maddagen er en årlig tilbagevendende begivenhed 2. onsdag i september, og

formålet er at sætte fokus på børnenes maddannelse. I år var temaet smørrebrød med rugbrødet i en hovedrolle. På rugbrødet fik børnene blandt andet kartoffel, dampet torsk, ærtepuré, røget sild, æggekage, leverpostej og daddelcreme.

 **Se opskrifterne**

[fagbladetfoa.dk/maddag2018](http://fagbladetfoa.dk/maddag2018)



# Hver tredje oplever dårligt indeklima

Dårlig ventilation, for høj eller lav temperatur og træk er hverdag for mange af FOAs medlemmer. Det **forringer trivslen og arbejdsevnen.**

.....  
Af Sophie Holland

Har du hovedpine, eller er dine øjne og slimhinder irriterede, når du er på arbejde? Så er du ikke alene. Hvert tredje FOA-medlem synes, at deres indeklima er dårligt eller meget dårligt. Af dem oplever otte ud af ti, at det har fysiske konsekvenser. Det viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Ifølge **Geo Clausen**, professor i indeklima ved DTU BYG, er hovedpine, koncentrationsbesvær og tørre slimhinder typiske tegn på et dårligt indeklima.

“I nogle tilfælde kan det være svært at finde ud af, hvad problemet er, men som regel kan målinger vise, om temperaturen er for høj, eller ventilationen er for dårlig, så der er for meget CO<sub>2</sub> i lokalet,” siger han.

Ud over at påvirke medarbejdernes trivsel er et dårligt indeklima dyrt, fordi det kan gå ud over arbejdsevnen. Den påvirkes, når luftens kvalitet er for dårlig på grund af eksempelvis forureningskilder fra gulve eller møbler.

“Justering af temperaturen er et godt sted at starte, fordi det spiller en stor rolle for medarbejdernes arbejdsevne. Anbefalingerne er på 22 til 26 grader om sommeren og lidt lavere om vinteren,” siger Geo Clausen.

## Søg hjælp hos ledelsen og FOA

Ifølge forbundssekretær i FOA **Jens Nielsen** bør arbejdsgiverne tage problemet alvorligt.

“Der er lovgivning, som fastslår, at det både skal være sundt og sikkert at gå på arbejde, og Arbejdstilsynet har regler og vejledning, som skal følges,” siger Jens Nielsen.

Han opfordrer medlemmerne til at gå til deres tillidsvalgte og ledelsen. Hvis det ikke er tilstrækkeligt, skal de henvende sig til deres FOA-afdeling, som kan gå videre med sagen. ★

sh@redaktionen.dk

**36**

procent oplever, at de har et dårligt eller meget dårligt indeklima på arbejdspladsen. Ud af dem har 83 procent oplevet i meget høj, høj eller nogen grad at have mindst én af følgende gener: åndedrætsproblemer, hovedpine, irritation af øjne/slimhinder, træthed/koncentrationsbesvær og kvalme.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om indeklima, juli 2018, 4.222 deltog

Medarbejderne på Botilbuddet Grøndalsvænge i København har det ofte for varmt og oplever, at der lugter dårligt. **Det har hjulpet på luftkvaliteten**, at en luftrensers er blevet sat op på en af etagerne.



A woman with short brown hair and glasses, wearing a blue short-sleeved shirt and light-colored trousers, is walking towards the camera in a long, brightly lit hospital corridor. The corridor has a green floor and white walls with several doors. A red cabinet and a potted plant are visible in the background. The lighting is bright and even.

# Kampen for et godt indeklima kræver tålmodighed

På Botilbuddet Grøndalsvænge lider personalet under varme, kulde og kraftige lugte. Ledelsen anerkender problemet, men processen med at finde løsninger tager tid.

.....  
Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

### Top 3 over indeklimaproblemer

Blandt dem, der oplever, at indeklimaet er dårligt eller meget dårligt, svarer:

- 84 procent: Det er ofte for varmt.
- 67 procent: Mulighederne for at justere temperaturen er for dårlige.
- 67 procent: Luftkvaliteten er ofte for dårlig.

**43**

procent af dem, der oplever indeklimaet som dårligt eller meget dårligt, er i høj eller meget høj grad bekymret for indeklimaet på deres arbejdsplads.

### Taler om problemer med indeklima

Blandt dem, der oplever, at indeklimaet er dårligt eller meget dårligt, svarer:

- 63 procent, at de har talt med en kollega om det.
- 53 procent, at de har tal med deres leder om det.
- 50 procent, at de har talt med deres arbejdsmiljørepræsentant om det.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om indeklima, juli 2018, 4.222 deltog



Socialpædagog Henriette Skibsted synes, det er **svært at få luftet ordentligt ud**, når hun har haft en beboer i bad, fordi vinduerne er meget små.



## → Kampen for et godt indeklima kræver tålmodighed

Indeklimaet er ikke, som det skal være på Botilbuddet Grøndalsvænge i Københavns Nordvestkvarter. Medarbejderne oplever, at temperaturen er svær at kontrollere, og så lugter der. Især stanken af urin kan være voldsom. Det fortæller social- og sundhedsassistent **Majbrit Jørgensen**, der ofte sveder og bliver ør i hovedet af den tunge luft.

Selv når medarbejderne søger udenfor i det, der skulle være etagebyggeriets åndehuller, er det ofte bagende varmt, forklarer Majbrit Jørgensen og fremviser en altan på øverste etage.

“Når solen kommer om formiddagen, kan vi ikke sidde herude med beboerne, for der er slet ingen skygge,” siger hun

Ligesom resten af bygningen er væggene sorte plader, som solen hurtigt får bagt varme om sommeren.

### Svært at justere temperaturen

Det kan være svært at komme på tur i det fri med beboerne, hvoraf mange har Downs syndrom og lider af demens, fordi

Et solsejl på altanen skulle sørge for, at personalet og beboerne kan sidde der, når solen bager. Men **ved den mindste vind ryger sejlet ned**, og det er derfor ikke en holdbar løsning, forklarer social- og sundhedsassistent Majbrit Jørgensen.



der ofte kun er to ansatte til fem kørestolsbrugere. Derfor er der sat et solsejl op på altanen, men når det blæser lidt, ryger det ned.

“Vores botilbudsleder gør, hvad hun kan, for at få markiser til altanerne, men alting tager jo tid, fordi det først skal bevilges af kommunen,” siger Majbrit Jørgensen.

Også i vintermånederne må personalet kæmpe en ulige kamp mod temperaturen indendøre. Her bliver det meget koldt, og personalet har derfor svært ved at få luftet ordentligt ud, fordi de skal passe på beboerne, der ikke selv kan give udtryk for, om de fryser.



De ansatte er også selv påvirkede, fordi de af hygiejniske årsager skal have bare arme fra albuen og ned.

“Det er en udfordring, fordi vi må hoppe i uldent undertøj, og så driver vi af sved, når vi har hjulpet en beboer i bad,” siger Majbrit Jørgensen.

### En stank af urin

I et personalerum på førstesalen møder Majbrit to kolleger. De er enige om, at det er et problem med for få og meget små vinduer kombineret med mangelfuld ventilation.

**5 trin til  
et bedre  
indeklima**  
Side 40-41

“Det er ulækkert at gå fra min friske morgencykeltur og ind i den stank af urin, der er i stueetagen, som vi arbejder på,” siger socialpædagog **Lita Malmberg** og kigger hen på sin nikkende kollega.

“Ja, jeg lader altid mit overtøj blive i cykelkurven. I starten tog jeg det med ind på personalestuen, men det lugtede stadig, da jeg kom hjem. Det er, som om urinstanken gror ind i min hud,” siger **Henriette Skibsted**, som også er socialpædagog.

Men der er fundet en løsning, som

kan afhjælpe problemet. En luftrenser er sat op på første sal, hvor lugtgenerne var værst. Det har både hjulpet på lugt og varme. Kollegerne ved ikke, hvornår alle etager får en luftrenser, men de ved, at deres leder arbejder på sagen.

“Vores leder tager heldigvis problemerne alvorligt, og hun kæmper for, at alle etager skal have en. Det betyder rigtig meget, at vi bliver lyttet til,” siger Lita Malmberg. ★

sh@redaktionen.dk





Hverken pædagogisk assistent Kenneth Møllerup Nielsen eller dagtilbudsleder Helle Lund-Pedersen kan gennemskue, **hvor-  
dan det store kli-  
maanlæg i institu-  
tionen fungerer.**

# “Det klør i mine øjne hver dag”

Daginstitutionen Guldsmiden har vundet en pris for arkitektur og gode klimaløsninger. Alligevel dør de ansatte med tørre slimhinder og andre **symptomer på dårligt indeklima.**

Af Sophie Holland ★ foto: Niels Åge Skovbo

Hyppige nys, kløe i øjnene og næseblod. Det er nogle af de symptomer, som personalet i den integrerede institution Guldsmiden i Skovby ved Galten oplever, når de er på arbejde. Symptomer, der forsvinder, når de har ferie.

“Jeg har haft kæbe- og bihulebetændelse to gange om året, siden jeg starte-

de her. Da jeg arbejdede i andre institutioner, havde jeg det aldrig. Og mine øjne klør stort set hver dag, som hvis jeg havde fået sand i dem,” siger **Kenneth Møllerup Nielsen**, der er pædagogisk assistent og tillidsrepræsentant i Guldsmiden.

Han og kollegerne tror, at det er på

grund af indeklimaet, men indtil videre har målinger af luften ikke vist tegn på problemer.

## Pris for klimaløsninger

Institutionen er kun syv år gammel og vandt Skanderborg Kommunes arkitekturpris for gode klimaløsninger og bæredygtighed i 2013. Både arkitektfirmaet og kommunen har forsøgt at finde årsagen til personalets reaktioner.

“For nogle år siden opdagede de en fejl i kanalerne, som genanvender luf-

**5 trin til  
et bedre  
indeklima**  
Side 40-41

ten. Da institutionen åbnede i 2011, gik folk med jakker på, fordi samme system ikke virkede til at skabe varme. Så kom de og satte radiatorer op under loftet. Det betyder, at temperaturen er god det meste af året, men det har ikke ændret på luftkvaliteten,” siger Kenneth Møllerup Nielsen.

### Systematisk udluftning

Ledelsen i Guldsmøden er klar over, at indeklimaet ikke er, som det skal være. For nogen tid siden opdagede man, at nogle filtre i det komplicerede udluftningssystem aldrig var blevet tømt.

“Det bliver nu gjort hyppigt, og dagtilbudsleder **Helle Lund-Pedersen** er opmærksom på, hvordan indeklimaet udvikler sig.

“Vi er ved at se på, om der kan sættes rindende vand op i fællesrummet, fordi det kan gøre luften mindre tør. Efter råd fra Arbejdstilsynet skal alle medarbejdere desuden til at lufte ud systematisk. Jeg håber, at det hjælper, og vi har ikke tænkt os at skyde det til hjørne,” siger hun. ★

sh@redaktionen.dk

## 3 skarpe

**Skanderborg Kommune sætter ind med yderligere målinger i daginstitutionen Guldsmøden, siger afdelingsleder for kommunale bygninger Lars Bak.**

### Hvad har I gjort for at forbedre indeklimaet i Guldsmøden?

Vores maskinmester har optimeret ventilationssystemet, så det fungerer bedst muligt i daglig brug. Vi skifter også luftfiltret oftere end før.

### Hvad vil du gøre nu, hvor du hører om personalets fysiske gener?

Vi laver en ny måling af luftfugtigheden. Ved den forrige undersøgelse var det varmt, så måske vil målingen vise mere nu, hvor det er koldere i luften. Hvis luftfugtigheden viser sig at være for lav, kan vi i samarbejde med Guldsmøden afprøve flere ting. Det kan være mindre kar med vand, der hænger på radiatorerne og giver noget fugt til luften. Samme effekt har det, hvis vi sætter flere planter op.

### Hvordan kan indeklimaet være dårligt i en ny bygning som Guldsmøden?

Vores erfaring er, at indeklimaet ofte kræver justering. Som regel kan vi forbedre indeklimaproblemer, når vi har identificeret problemet. ★

sh@redaktionen.dk

# Nyt byggeri er ikke garanti for godt indeklima

Et stramt budget, manglende erfaring og fejl er ofte grundene til **dårligt indeklima i nye bygninger**, siger ekspert.

Af Sophie Holland

Ventilationsanlæg, der ikke virker optimalt, eller temperaturer, som er svære at justere. Det er nogle af udfordringerne ved indeklimaet i nye bygninger. Det oplever seniorspecialist ved Teknologisk Institut **Thomas Witterseh**, som tager ud på arbejdspladser og laver målinger af indeklimaet.

Der er flere årsager til, at et godt indeklima kan være en svær nød at knække. Budgettet overskrides nogle gange undervejs i byggeriet, og når der skal spares, bliver det ofte på indeklimaet.

“Byggeriet lever stadig op til kravene, men det bliver måske et mindre ventilationssystem, eller også får man ikke den solafskærmning, som skulle holde solen ude. Det kan ende med at betyde rigtig meget for medarbejdernes indeklima,” siger Thomas Witterseh.

### Prøver nyt af

Samtidig vil man gerne give bygningen sin eget udtryk og afprøver nye materialer og tekniske løsninger, som man ikke har erfaring med. Fejl er

også en kilde til dårligt indeklima, som Thomas Witterseh støder på.

“Nogle gange er de tekniske installationer ikke korrekt monteret. Andre gange ser vi, at ventilationen er fejljusteret, så nogle rum får meget luft, mens andre ikke får. Det kan give dårlig luftkvalitet og trækgener,” siger han.

### Hjælp at hente

Når Thomas Witterseh har undersøgt indeklimaet på en arbejdsplads, kommer han med forslag til, hvad man kan gøre her og nu. Afhængigt af problemet, kan det være at sikre, at ventilationsåbningerne ikke er lukket i eller få luftet mere ud. Det kan også være at give et slidt linoleumsgulv en overfladebehandling, så det ikke afgiver gasser, der generer i indeklimaet.

“Men ofte skal der større penge til de løsninger, som kan gøre indeklimaet helt optimalt. Hvis for eksempel der skal installeres ventilationssystem, eller der mangler solafskærmning,” siger han. ★

sh@redaktionen.dk

# 5 trin til et bedre indeklima

Nogle indeklimaproblemer kræver teknisk bistand udefra. Andre kan løses med en **fælles indsats i hverdagen**. Det er en god idé at inddrage arbejdsmiljørepræsentanten og ledelsen, som kan vurdere problemernes omfang og igangsætte initiativer.

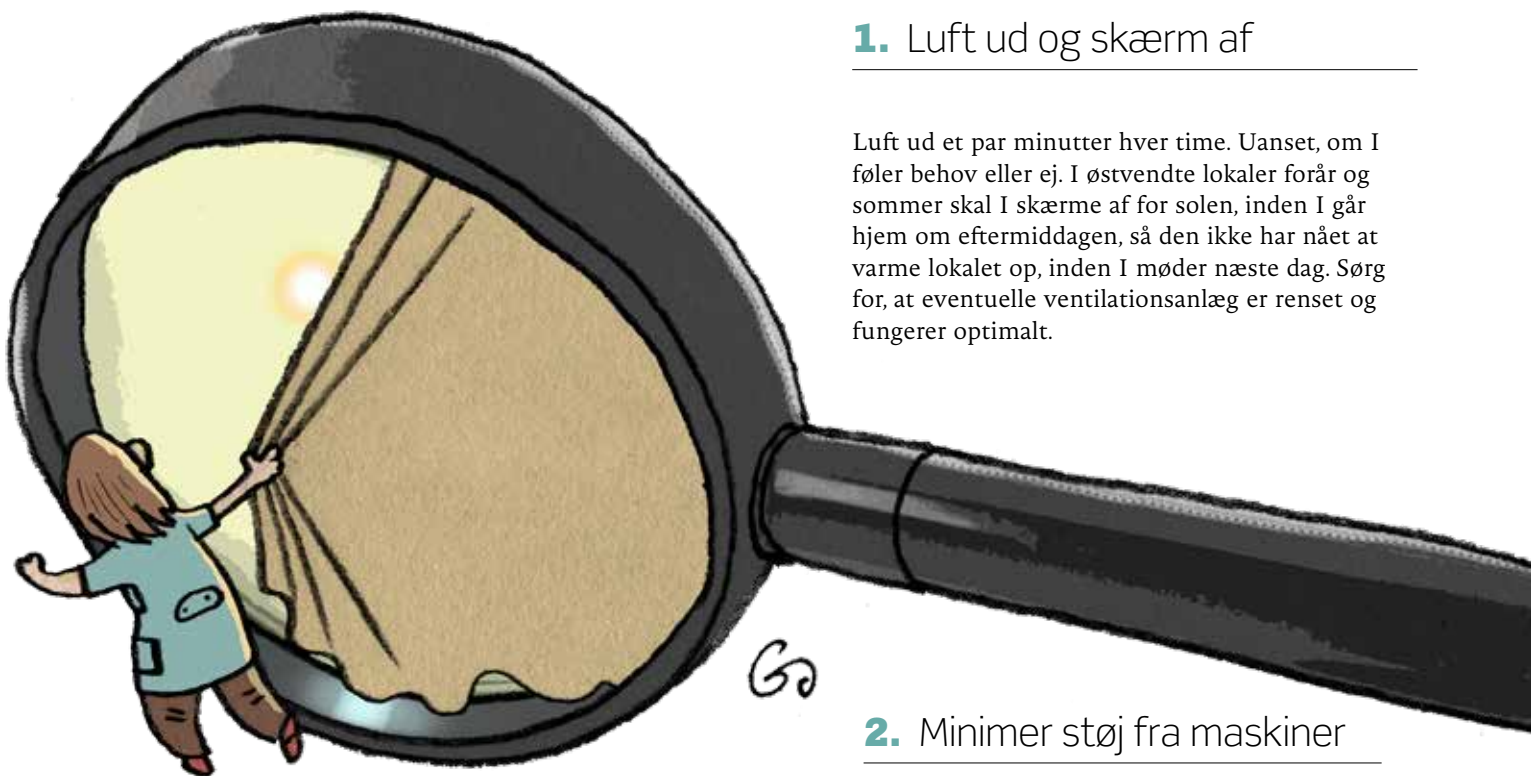
Af Sophie Holland ★ illustration: Gitte Skov

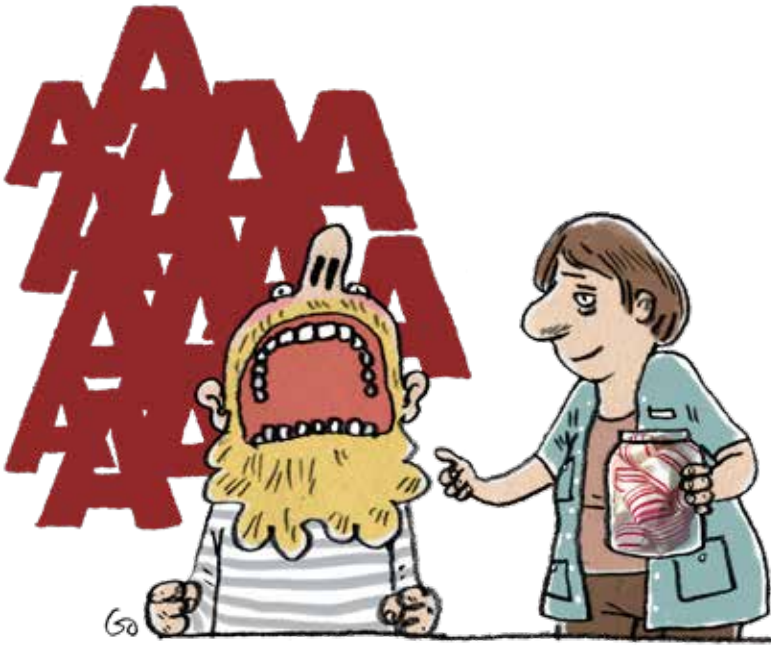
## 1. Luft ud og skærm af

Luft ud et par minutter hver time. Uanset, om I føler behov eller ej. I østvendte lokaler forår og sommer skal I skærme af for solen, inden I går hjem om eftermiddagen, så den ikke har nået at varme lokalet op, inden I møder næste dag. Sørg for, at eventuelle ventilationsanlæg er renset og fungerer optimalt.

## 2. Minimer støj fra maskiner

Ventilationsanlæg skal vedligeholdes for at minimere støjen. Larmende maskiner som for eksempel vaskemaskiner kan måske sættes bag en lukket dør. Vær opmærksom på, om I kan lufte ud i længere tid ad gangen på tidspunkter, hvor støjen udefra generer mindre.





### 3. Tænk i indretning

Arbejder du med børn, handikappede eller demente, kan støjniveauet være meget højt, også selvom akustikken er god. Derfor er det altid en god idé at sikre lavere støjniveau ved at ændre på organiseringen af arbejdet og pædagogikken. Bemærk, hvilken slags lyde der er til stede. Kan nogle lyde isoleres, flyttes eller dæmpes? For eksempel ved at ændre anvendelsen af rummene og skille støjende og ikkestøjende aktiviteter ad.

### 4. Sørg for god rengøring

God rengøring er vigtigt for luftkvaliteten og holder støvmængden nede. Sørg for, at rengøringen kan komme til, så stole er sat op, papirer er ryddet, og der ikke er for mange unødvendige møbler i rummet. For meget støv kan give infektioner, hovedpine og gener i øjne og luftveje.



**indeklima**  
[indeklimaportalen.dk/indeklima](http://indeklimaportalen.dk/indeklima)



### 5. Hvis der er behov for at gøre mere

Arbejdsmiljørepræsentanten og ledelsen kan afgøre, om der er brug for hjælp udefra. Der kan være behov for bedre systematisk vedligeholdelse af ventilationssystemer, som skal sikre god luftkvalitet. Det kan også være, at et rum har så dårlig akustik, at det bør undersøges af sagkyndige, hvad der skal laves om. Husk at få stillet spørgsmål om indeklima i jeres APV for at synliggøre problematikken, så det kan komme med i handlingsplanen. Det er ledelsen, der har det endelige ansvar for, at indeklimaet er sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.

**Kilde:** Indeklimaportalen.dk og arbejdsmiljøkonsulent i FOA Jeanette W. Staffeldt.

## 7 skridt

Borgere kan få **erstatning for behandlingsskader** efter lovændring. Som sundhedsansat har du pligt til at informere.

# Sådan guider du borgere, der har fået skader

- 1** Vær opmærksom på, at alle autoriserede sundhedspersoner nu har pligt til at informere borgere om muligheden for at få erstatning, hvis der sker skader i forbindelse med sundhedsfaglig behandling eller pleje.
- 2** Borgere kan for eksempel få erstatning for fejlmedicinering, utilstrækkelig sårpleje, forsinket handling på klare sygdomstegn og skader i forbindelse med genoptræning.
- 3** Få ledelsen på din arbejdsplads til at lave en plan for, hvad I skal gøre, hvis I tror, der er sket en skade.
- 4** Tal om jeres ansvar, og hvad I skal gøre, hvis der sker skader, for eksempel på personalemøder. Og fortæl det til nye kolleger, så alle ved det.





5

Sørg for at have materiale om erstatningsmuligheden liggende, så I kan give det til borgere.

6

Hjælp borgeren eller de pårørende med at anmelde skaden. Eller henvis dem til Patienterstatningen, der også kan hjælpe.

7

Frygt ikke, at det har konsekvenser for dig, at der anmeldes en skade. Patienterstatningen anser arbejdspladsen som part i sagen, aldrig den ansatte.

**Kilde:** Peter Jakobsen, chefkonsulent i Patienterstatningen.



Fra 1. juli 2018 kan danskere få erstatning for en række skader, der ikke tidligere blev dækket. En lovændring i klage- og erstatningsloven betyder, at al sundhedsfaglig behandling, der er foretaget af en autoriseret sundhedsperson eller dennes medhjælp, er dækket, uanset hvor behandlingen foregår.

**Kilde:** retsinformation.dk



På Patienterstatningens hjemmeside kan du få mere information og bestille pjecer om loven.

[pebl.dk/nylov](http://pebl.dk/nylov)

### [Bag om ordet]

**Patienterstatningen** er den institution, der behandler sager om erstatning for skader efter behandling af en autoriseret sundhedsperson i Danmark.

### Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp, så kontakt din lokale FOA-afdeling.

# gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Nathalia Yan Sy Mark** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

## Det bedste er alle de glade ansigter, jeg møder



Meget af mit arbejde foregår på gulvet, og jeg sidder meget på knæene.



I mit job er det godt at være tålmodig.



Jeg får mange kram i løbet af en dag.



I mit arbejde er det typisk at få rygskeer – derfor har vi mange redskaber, der kan aflaste ryggen.



Vi har ladcykler til at tage på tur i.



Vi spiser ikke, når vi holder pause, for det har vi allerede gjort. Men vi drikker kaffe!



### Hvad laver Nathalia?

**Kan hun være ...**

- Social- og sundheds-  
hjælper
- Pædagogmedhjæl-  
per
- Portør
- Dagplejer
- Omsorgsmedhjælper  
på et bosted



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 12. oktober. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

### Jan og de andre

- FOA har 1.198 medlemmer, der er rådhus-, biblioteks- og regionsbetjente.
- Biblioteksbetjente tager sig blandt andet af opgaver i forbindelse med udstillinger og har mange steder vagtfunktioner og udfører mindre håndværksmæssige opgaver.
- Der er ikke noget krav om uddannelse, men man kan tage uddannelsen til ejendomsservice-tekniker.

### [i sidste nummer]

## Jan er biblioteksbetjent

**Birthe Skinnerup i Varde** havde gættet, at Jan Nyborg Green er biblioteksbetjent. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Birthe.



### [cv]

**Navn:** Jan Nyborg Green  
**Job:** Biblioteksbetjent på Hillerød Bibliotek.  
**Medlem af FOA** siden 2006.

# F

# Følg Fagbladet FOA på Facebook

- Få nyheder om din faggruppe fra Fagbladet FOA
- Giv din mening til kende
- Tip redaktionen med forslag til historier





## Enlige forsørgere med 18-årige børn får færre penge

En enig forsørger mister mindst 2.767 kroner månedligt, når et hjemmeboende barn fylder 18 år. **Søg råd og læg en spareplan for familiens udgifter i god tid.**

Som enig forsørger har det stor betydning den dag, ens barn fylder 18 år. Udover at det er en stor dag, når ens dreng eller pige går fra at være barn til myndig, har det også konsekvenser i kroner og øre.

Børnebidraget og flere offentlige ydelser ophører, og boligsikringen kan blive nedsat. Er man i arbejde og uden yngre børn, ryger beskæftigelsesfradraget for enlige forsørgere også.

### Skamfuldt at må sige nej

**Morten Ejrnæs**, lektor i socialt arbejde ved Aalborg Universitet, har forsket i, hvad den seneste nedsættelse af kontanthjælpen betød for familier. De mistede et beløb af samme størrelse som de mindst 2.767 kroner, en enig

forsørger må undvære, når barnet bliver 18.

Han har set familier, der udskyder tandlægebesøg og ikke får købt tøj, der er passende for årstiden. Forældrene anstrenger sig, så børnene ikke lider afsavn.

“Har man en 14-årig og en 18-årig, føler man sig stadig forpligtet overfor den 18-årige. Man siger ikke: ‘Nu må du klare dig selv.’”

Indtægtstabet kan komme til at slide på stemningen i hjemmet.

“Hos forældrene ser vi en skamfuldhed og tristhed over ikke at kunne give børnene det, som andre kan. Og børnene ved, at de er en udgift. De er tilbageholdende over for at bede om ting. Det er en sårbar periode for 17-18-årige,” siger Morgen Ejrnæs.

### Tag din 18-årige med på råd

For den enlige forsørger med et snart 18-årigt barn, der stadig bor hjemme, er nedgangen i ydelser dog uafvendelig. Derfor er det vigtigt at søge råd og kende sine muligheder, understreger Morten Ejrnæs. Han anbefaler, at familien går sine udgifter igennem med tættekam for at se, hvor der kan spares.

Det er **Trine Schaldemose**, vicedirektør i Mødrehjælpen, enig i.

“Det er en situation, man kan forberede sig på. Den er hverken nem eller god, men man skal sætte sig ned, lave et budget og tage den 18-årige med på råd,” siger hun. ★

[lis.hornoe@gmail.com](mailto:lis.hornoe@gmail.com)

# Guide til enlig forsøger med barn på 18 år

## Det mister du

Beløbene er pr. måned. Der ses bort fra kontanthjælpsloftet.

- Ungeydelse (børnecheck) **936 kroner**.
- Børnetilskud **471 kroner**.
- Ekstra børnetilskud **480 kroner**.
- Har du mindst et hjemmeboende barn under 18, får du stadig beløbet. (Forældre der er studerende får højere børnetilskud).
- Børnebidrag **1.360-3.768 kroner**, afhænger af bidragsydernes indkomst.
- Boligsikring kan blive nedsat. Reglerne er komplicerede. Søg råd eller brug beregneren på borger.dk.
- Beskæftigelsesfradrag for enlig forsøger bortfalder, hvis ikke du har et yngre barn hjemme. Fradraget er maksimum **1.767 kroner**.



## Det kan du søge

- Uddannelsesbidrag **1.204 kroner**.



## Det kan 18-årige få

- Hjemmeboende på ungdomsuddannelse: SU afhængig af forældres indkomst **946-2.625 kroner**. Hjemmeboende, ikke i uddannelse: Uddannelseshjælp **2.664 kroner** (uddannelsesparat) eller **3.509 kroner** (aktivitetsparat).

**Kilder:** Borger.dk, Skat, Udbetaling Danmark, Su.dk, Statsforvaltningen

## Det kan I gøre for at forberede jer sammen

- **Søg råd**  
Gå til Mødrehjælpen eller andre, som kan vejlede jer. Få råd om rettigheder, budget og om at tale med børnene, så der er en åbenhed.

- **Læg budget**  
Værktøjer findes på nettet. Forbrugerrådets gældsrådgivning rådgiver for eksempel private med lav indkomst eller stor gæld.

- **Inddrag barnet**  
Lad teenagebørn tage del i prioriteringen. Sig: noget skal skæres fra, hvad kan vi gøre?

- **Prioriter net og telefoni**  
Net og smartphone er ikke luksusgoder for unge. Tvinges de offline, går det ud over netværk og relationer.

- **Del året op**  
Lav en udgiftskalender med åndehuller. For eksempel: Efter tre hårde måneder får vi to, hvor der er råd til biograffure.

- **Undgå at påføre skyld**  
Vær meget opmærksom på ikke at give den 18-årige skyld for dårlig økonomi. Som den voksne i husstanden har du stadig forældreansvaret.

**Kilde:** Trine Schaldemose, vicedirektør i Mødrehjælpen



## Søg uddannelsesbidrag

- Som bopælsforælder til en 18-24-årig under uddannelse kan du få tilkendt et uddannelsesbidrag.
- Beløbet på 1.204 kroner om måneden søges i Statsforvaltningen og betales af den forælder, som ikke forsørger den unge.
- Tjener vedkommende under ca. 380.000 kroner årlig, fastsættes bidrag normalt ikke.
- Er indtægten over ca. 600.000 kroner, kan bidraget forhøjes. Indtægtsgrænserne forhøjes afhængig af, hvor mange børn den bidragspligtige forsørger.
- Den unges årsindtægt må ikke overstige ca. 6.000 kroner plus satsen for en hjemmeboendes SU.

**Kilder:** Statsforvaltningen, Retsinformation

## Det offentlige lægger ikke ud for uddannelsesbidrag

Statsforvaltningen afgør årligt 2.100-2.400 sager om uddannelsesbidrag. Ifølge kontorchef i Statsforvaltningen Søren Aakjær Gam får ca. en tredjedel tilkendt bidraget. Modsat børnebidrag lægger det offentlige ikke ud for uddannelsesbidrag. Udbetaling Danmark kan dog hjælpe med at opkræve penge, hvis de ikke bliver betalt.

**Kilde:** Statsforvaltningen, Retsinformation

## Nye regler: Forældre skal dele børnechecken

Fra 2020 skal forældre med fælles forældremyndighed dele børnechecken, uanset om de bor sammen eller ej. Et enigt Folketing vedtog ændringen i marts 2018. Loven bliver udformet i folketingsåret 2018-19. Børnechecken hedder også børne- eller ungeydelse.

**Kilde:** Skatteministeriet



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.



## 24. oktober

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

## Tid til at sende halvårsårserklæring

Hvis du er på efterløn og er på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert halve år, skal du fra 1.-14. november indsende din erklæring. Halvårsårserklæringen dækker perioden 1. maj til 31. oktober 2018. Du kan indsende din erklæring på [foa.dk/halvårsårserklæring](http://foa.dk/halvårsårserklæring).

## Nyt job?

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

## Kun digital post

FOAs A-kasse sender udelukkende breve digitalt til din indbakke på [foa.dk/post](mailto:foa.dk/post). På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele.



## 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.

# Ledige og efterlønnere skal nu registrere frivilligt arbejde og fritidsbeskæftigelse

Er du på dagpenge, eller får du efterløn, vil du fra oktober 2018 blive bedt om at registrere på dit ydelseskort, om du har frivilligt ulønnet arbejde og fritidsbeskæftigelse.

## Nye regler for frivilligt ulønnet arbejde

1. januar 2018 kom der nye regler om frivilligt ulønnet arbejde. Ifølge disse regler skal det fra oktober 2018 fremgå af dit dagpengekort, efterlønskort eller halvårsårserklæring på samme måde, som hvis du har arbejdstimer.

Det skyldes, at der er en grænse for, hvor meget du må arbejde, før det skal modregnes i dine ydelser fra a-kassen.

## For dig, som er på dagpenge

Du kan lave frivilligt ulønnet arbejde i op til 44 timer pr. måned, uden at det har betydning for, hvor meget du får udbetalt i dagpenge. Arbejder du mere end 44 timer, skal vi modregne det i din udbetaling af dagpenge.

## For dig, som er på efterløn

Du kan lave frivilligt ulønnet arbejde i op til 65 timer pr. måned, uden det har betydning for, hvor meget du får udbetalt i efterløn. Arbejder mere end 65 timer pr. måned, vil timerne derudover blive modregnet i din efterløn.

## Hvad er frivilligt ulønnet arbejde?

Ifølge lovgivningen er frivilligt ulønnet arbejde, hvis du udfører arbejde for en frivillig organisation eller forening, og arbejdet også kan udbydes som lønarbejde. Det kan eksempelvis være lektiehjælp, rådgivning eller undervisning.

Hvis der er tale om fritidsaktiviteter eller andre ulønnede aktiviteter, der ikke kan udbydes som lønarbejde, har det ingen betydning for din udbetaling af dagpenge eller efterløn. Det er for eksempel tilfældet, hvis du deltager i hobbyforeninger, indsamler til nødhjælpsorganisationer, udfører nabohjælp eller er besøgsvæn.

## Om fritidsbeskæftigelse

Du vil som noget nyt fra oktober også skulle registrere din fritidsbeskæftigelse på både dagpenge-, efterlønskort og halvårsårserklæring.

Fritidsbeskæftigelse er for eksempel, hvis du er biavler eller har et deltidslanbrug.

## Kontakt a-kassen

Uanset om du har frivilligt ulønnet arbejde eller fritidsbeskæftigelse, skal det godkendes af a-kassen. Kontakt os derfor, hvis du ikke allerede har fået det godkendt.

Reglerne er indviklede. Det er svært at vurdere, om et arbejde er en fritidsbeskæftigelse eller et almindeligt lønarbejde – og om dit frivillige ulønnede arbejde ville kunne udbydes som lønarbejde.

Derfor råder vi dig til at kontakte os – både for at få vejledning og for at få godkendt dit frivillige ulønnede arbejde og din fritidsbeskæftigelse. ★

FOAs hjemmeside holder altid åbent. Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.

Foto: Colourbox



### Din krop på job

Kroppen er nok det vigtigste arbejdsredskab, du har. Vi har samlet en række gode tips, viden og artikler om, hvordan du undgår nedslidning.



Læs mere

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

Foto: Colourbox



### Syge børn?

Få styr på, hvornår og hvor længe du må blive hjemme, hvis dit barn rammes af sygdom.



Læs mere

[foa.dk/barn-syg](http://foa.dk/barn-syg)

Foto: Colourbox



### Kan FOA nå ud til dig?

Dine personoplysninger er vigtige for, at FOA kan give dig den bedst mulige service.



Se og ret dine oplysninger

på [foa.dk/persondata](http://foa.dk/persondata)



## Få 25.000 kr. til efteruddannelse

Vil du udvikle din faglighed og opkvalificere dig inden for dit faglige felt? Oplever du at få nej til efteruddannelse, fordi der ikke er råd til det på din arbejdsplads? Som medlem af FOA er du sikret adgang til de regionale og kommunale kompetencefonde, hvor du kan få op til 25.000 kroner om året til videre- og efteruddannelse. Du kan fortrinsvis søge midler til kompetencegivende uddannelser. De penge, du søger, kan bruges til deltagerbetaling på den valgte uddannelse, transport, ophold og eventuelle materialer. ★



Læs mere

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

## Følg FOA på Facebook

Her kan du finde masser af nyheder og debat.  
[facebook.com/foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)

Fodbold Fitness får masser af **voksne kvinder og mænd ud på banerne**, for det er sjovt at spille småspil. Nybegyndere er også velkomne.

# Når bolden triller, løber du

“Det starter med, at man vil være sund, men så opdager man, at det er sjovt. Sådan begynder mange på Fodbold Fitness,” siger **Laila Ottesen**, forsker på Københavns Universitets Institut for Idræt og Ernæring med speciale i Fodbold Fitness.

Fodbold Fitness er fleksibel motionsfodbold for voksne. Det foregår en gang om ugen i 386 foreninger landet over og er både for begyndere og for dem, der har spillet før.

En træner laver opvarmning, øvelser og sætter småspil i gang. Det kan være tre spillere mod tre eller fire mod fire alt efter, hvor mange der kommer.

### Drop dårlig samvittighed

Der er ingen kampe og turneringer i Fodbold Fitness, kun træningsaftener. Derfor er det ikke så vigtigt, om alle møder op hver gang:

“Fleksibiliteten er afgørende for, at voksne med børn og job kan være med. Skal du til forældremøde, behøver du ikke føle, at du svigter fodboldholdet,” forklarer Laila Ottesen.

Det sociale har dog stor betydning for deltagerne:

“Du kan have mange gode intentioner om en sund livsstil, men hvis du kun træner af pligt, holder det ikke. Ved Fodbold Fitness møder du andre, I griner sammen og spørger ind til hinandens liv, og træningen og hyggen bliver vigtig for deltagerne. Sundhed listes ind samtidig,” siger hun.

En del kvinder oplever ifølge Laila Ottesen, at de med Fodbold Fitness bliver lukket ind i et fodboldfællesskab, som deres mand og børn måske er med i, men som de ikke selv har haft adgang til. ★

jonna@periskop.dk

## Sådan kommer du i gang



### 1

#### Udstyr

- Sko til at træne i. Du kan godt spille uden fodboldstøvler og benskiner
- Shorts
- T-shirt.

### 2

#### Tag en ven med

Spørg en ven eller kollega, om han/hun vil med til Fodbold Fitness. Det er motiverende at have nogen at følges med.

### 3

#### Find en klub

386 foreninger landet over har Fodbold Fitness. På hjemmesiden ‘Bevæg dig for livet’ kan du finde en oversigt, som er opdelt efter postnumre.



**Find Klub**

[kortlink.dk/uhd7](http://kortlink.dk/uhd7)





### Både for kvinder og mænd

Fodbold Fitness er et initiativ fra DBU og DGI for at få flere voksne til at spille fodbold. I starten var Fodbold Fitness for begge køn, men nu er det typisk for kvinder, mens mænd kan gå til 'Motionsfodbold'. Konceptet er det samme.

Der er pt. cirka 480 hold i 386 foreninger landet over: 165 kvindehold, 94 mandehold og 127 mixhold. Her træner cirka 7.700 personer.

**Kilde:** Projektleder Ronnie Reifling, Bevæg dig for livet – Fodbold.

### Derfor er boldspil så god motion

- De mange små spurter, opbremsninger, hop, vendinger og accelerationer gør, at fodbold er en alsidig træningsform.
- Fodboldtræning giver styrke og balance, der nedsætter risikoen for fald, knoglebrud og rygproblemer.
- Risikoen for hjerte-kar-sygdomme reduceres, fordi blodtryk, kolesterol og fedtprocent falder, mens kondital, hjertefunktion og fedtforbrænding forbedres.
- Træningen forebygger blandt andet diabetes 2 og styrker knoglerne.
- Få timers fodboldtræning om ugen halverer kvinders risiko for hjerte-kar-sygdomme, viser en gennemgang af de seneste ti års forskning.

**Kilder:** Professor Peter Krstrup, Syddansk Universitet, i hæftet 'Fodbold Fitness – din sunde og fleksible mulighed', og Center for Holdspil og Sundhed, Københavns Universitet.

# BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



## LAVESTE HVIDEVAREPRISER



Kom til fødselsdag med et brag af gode priser med yderligere 5 % LO Plus rabat i din lokale Punkt1.

**punkt1**

Læs mere på [loplus.dk/punkt1](http://loplus.dk/punkt1)

## RABAT PÅ KVALITETSFODER



På OLIVERS.dk får du kvalitetsfoder & tilbehør til hund og kat med 15 % rabat - spar 25 % med fast levering.



**OLIVERS®**  
Love in a bag since 1998

Læs mere på [loplus.dk/olivers](http://loplus.dk/olivers)

## FÅ 10 % RABAT I SYNOPRIK



Få 1/2 pris på hele brillen og 10 % rabat oveni på alle stel og glas fra Basis til Guld til d. 28.okt. 2018.



**Synoptik**

Læs mere på [loplus.dk/synoptik](http://loplus.dk/synoptik)

## 10% RABAT HOS QUICKPOT



Find dit værksted og book tid til dækskifte og autoservice på [quickpot.dk](http://quickpot.dk).

**QuickPot**

Læs mere på [loplus.dk/quickpot](http://loplus.dk/quickpot)

## SPAR 15 % PÅ RUSTBESKYTTELSE



Det danske klima er verdens mest rustfremkaldende og din bil er konstant under rustangreb.



VERDENS BEDSTE  
RUSTBESKYTTELSE

Læs mere på [loplus.dk/dinitrol](http://loplus.dk/dinitrol)

## FÅ 10 % RABAT HOS SUPER DÆK SERVICE



De tager sig af hele bilen - alt fra f.eks. nye dæk, olieskift, til klargøring, syn og meget mere.



Autoværksted & Dækcenter

Læs mere på [loplus.dk/sds](http://loplus.dk/sds)

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om vindruer, der lige nu er friskhøstede og sprøde.

## Månedens råvare: Vindruer



Klaser af små frugter med sprødhed og et saftigt indre med sødme og frisk aromatisk syrlighed gør vindruer til en af de bedste frugter, vi har. Der er mange sorter i forskellige størrelser og med tyndt og tykt skind. Der er hundredvis af forskellige druer, hvor nogle bruges til vinframstilling, andre til rosiner. Dem, vi køber i butikkerne, er spisedruer med tyndt skind og ofte stenfri. De er velegnede

au naturel, som tilhører til ost og kage. Vi kender dem fra søde salater, men også den populære waldorff-salat, der passer til efterårets andesteg og vildtretter. Vindruer kan også bruges stegte i gryderetter. De bidrager med en særlig friskhed og giver maden en kompleks smag, der gør for eksempel kødretter interessante. Vindruer opbevares bedst køligt eller ved stuetemperatur.

### Kryddret lammegryde med stegte vindruer og rucolasalat

4 personer

- 500 g lamme- eller oksestak, evt. culotte
- 1 spsk. olie, f.eks. solsikkekerneolie
- 1 spsk. smør
- 2 tsk. salt
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. korianderfrø
- 2-3 laurbærblade
- ½ tsk. chiliflager
- ½ liter vand eller evt. kalvebouillon
- 2-3 stilke frisk fransk estragon
- 1 citron
- friskkværnet sort peber

#### Stegte vindruer

- 250 g grønne vindruer – gerne stenfri
- 2 spsk. smør

#### Grønt drys

- 100 g rucolasalat
- 3-4 kviste frisk estragon

#### Bulgur med persille

- 6 dl vand
- 1 tsk. salt
- 300 g bulgur (4 dl)
- ca. 2 tsk. fintrevet citronskal
- 1 dl hakket bredbladet persille

#### Kryddret lammegryde

- Skær kødet i tern på ca. 2x2x2 cm. Brun dem i olie og smør ved god varme i en stor stegegryde. Krydr med salt.

- Tilsæt hakket løg og steg dem med i gryden ca. 5 min.
- Tilsæt derefter knust hvidløg. Stød korianderfrø i en morter og kom dem i gryden med laurbærblade og chiliflager. Tilsæt vand eller bouillon. Bring op til kogepunktet.
- Bind et lille stykke bomulds-snor om estragonen og kom den i gryden. Læg låg på. Lad lammegryden småkoge under låg ved svag varme ca. 40 min. Kassér den kogte estragon.

#### Bulgur

- Bring vand i kog, tilsæt salt og bulgur. Kog ca. 10 min. under låg, sluk og lad bulguren trække 10 min.
- Riv citronskal i bulguren og tilsæt hakket persille.

#### Vindruer

- Har vindruerne kerner, skal de halveres, og kernerne tages ud. Små stenfri vindruer skal kun skylles.
- Steg vindruerne ved høj varme i smør på en pande et par min. Kom vindruerne i gryderetten. Smag den til med citronsaft og friskkværnet sort peber.
- Skyl rucolasalat og estragonblade i koldt vand og lad dem dryppe godt af. Drys med dem lige før retten skal spises og nyd sammen med bulgur med persille.



## 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

#### Blåmuslinger

Blåmuslingen hører til kategorien halvfed fisk og er rig på vitaminer og mineraler. Det er billig og lokal mad, og muslingerne er særligt gode på denne tid af året. Husk, at muslinger, der ikke lukker sig, når man banker på dem, skal kasseres. Muslingerne skal være levende, når de dampes: bare fem til syv minutter, så er de spiseklare.



Foto: Colourbox

#### Frosne bær i smoothies og salater

Frosne bær har i flere tilfælde været skyld i sygdom som diarré. Opskriften på at undgå det, er at koge de frosne bær mindst et minut, før de bruges i rå retter som for eksempel blandede smoothies, drinks, salater, desserter eller kagepynt. Har man selv plukket bær og lagt i fryseren, er der ingen risiko, hvis hygiejnen med håndvask, rene skåle med mere har været i orden.



# En for alle

Da OK18 skrev  
danmarkshistorie

Danmark var millimeter fra en storkonflikt i foråret 2018.

Men hvad skete der i de centrale timer, hvor den historiske solidaritetspagt blev udfordret, og tætte allierede blev rasende på hinanden?

Se hidtil hemmeligholdte videooptagelser fra forløbet og hør de centrale forhandlere fortælle deres version af situationen, hvor sammenholdet slog gnister, men alligevel sikrede fagbevægelsen en kæmpe sejr.

Få hele [historienomok18.dk](http://historienomok18.dk)

**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN

# Hils på din SundhedsGuide



Din SundhedsGuide er en del af din pension i PenSam

**Tlf. 44 39 33 41**

alle hverdage kl. 8.30-16.00

Har du svært ved at overskue hverdagen og jobbet, fordi du føler dig stresset, syg eller har ondt i kroppen?

Så ring til vores SundhedsGuider. De sidder klar til at hjælpe dig.

[pensam.dk/sundhed](https://pensam.dk/sundhed)

## Frederikssund

**Seniorklubben.** 24. okt. kl. 13.30: Helge Friis, tidligere borgmester i Halsnæs, fortæller om sit liv som politiker og underholder med musik. 21. nov. kl. 13.30: Benny Andersens liv og sangunivers og historien om Svante v. Nikolaj Andersen.

## Holstebro

**Seniorklubben.** 4. okt. kl. 14: Hyggedag med brætspil. 25. okt. kl. 13.45: Bowling. Pris for bowling, kaffe/te og kage: 50 kr. Uden bowling: 30 kr. Leje af sko: 15 kr. Tilmelding senest 19. okt. til Signe på 97 41 40 38 eller 23 67 86 08. 8. nov. kl. 14: 'Da lysekronen faldt ned i lagkagen' v. foredragsholder Niels Ole Frederiksen fra Middelfart. Pris 40 kr. inkl. kaffe/te og brød.

## Horsens

**Seniorklubben.** 23. okt. kl. 14: Matador. Anne Kobberø fortæller en spændende historie om Lauras køkken. Der er kaffe og kage. 6. nov. Kl. 14: Julebanko. 1 kort 8 kr., 3 for 20 kr. Klubben giver gevinsterne. Der er kaffe og julekage. 26. nov. kl. 13: Julefro-

kost på Kronborg. Underholdning v. Helle og Leif, amerikansk lotteri og 3 gevinster på billetten. Drikkevarer for egen regning. Pris 100 kr. Ægtefælle/samlever 150 kr. 2. dec. kl. 10.-12.30 eller kl. 14.-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris: 25 kr. pr. deltager. Billetterne købes i afdelingen 1.-16. nov. Kontant eller MobilePay. 8. jan. 2019 kl. 14: Nytårskur. Vi ønsker hinanden godt nytår med lidt godt til ganen. For at deltage i klubbens program skal man være betalende medlem. Det årlige kontingent er 160 kr. Tilmelding til Dorrit Bank på 60 19 70 16 eller Birgit Jakobsen på 60 83 83 08, bedst mellem kl. 17-18.

## Mariagerfjord

**Afdelingen.** 5. nov. kl. 17.30: SOSU klubbens julefrokost. Afholdes på Mariager Golfklub. Absolut sidste tilmelding 26. okt. på 46 97 13 73 inden kl. 12. Ingen efter-tilmeldinger. Tilmelding er bindende, ved udeblivelse betales kuvertpris. Se mere på foamariagerfjord.dk.

## Nordsjælland

**E+P Klubben** Hillerød. 6. nov. kl. 10: Traditionen tro hygger vi i kølederen med bankospil og sange. Pris 30 kr. inkl. kaffe og brød + salg af amerikansk lotteri. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 30. okt.

## Odense

**Seniorklubben.** 20. nov. kl. 7.30 til ca. 17.30: Juletur til Holbøl Landbohjem. Opsamlingssteder/-tider: kl. 7.30: Vejboden, Nyborg - kl. 8.15: Dannebrogsgade - kl. 8.30: TV2 Rugårdsvej P-plads. Vi kører med korte pauser til grænsen ved Padborg og gør et kort ophold ved Fleggaard i Harrislee. Derfra kører vi tilbage til Holbøl Landbohjem ved Kruså, hvor vi skal nyde en dejlig julefrokost. Kl. ca. 15.20 går turen hjemad med forventet ankomst i Odense ca. kl. 17.30. 8. jan. 2019 kl. 10-12: Nytårskur, FOA, Vesterbro 120, Odense. Vanen tro mødes vi til en hyggelig nytårskur, byder hinanden godt nytår og får en hyggelig snak. Klubben byder på Asti, kransekage og kaffe/te.

## Sjælland

**OBS.** Grundet ny personsdataforordning skal du fremover benytte NemID ved tilmelding til medlemsaktiviteter via hjemmesiden.

**Afdelingen.** 6. okt. kl. 8.-18.: Tur til Folkeetinget og Arbejdermuseet. Pris: medlem 250 kr. - ledsager 350 kr. Bus fra Kalundborg, Slagelse, Sorø og Ringsted.

**Områdegeneralsamlinger.** 8. okt. kl. 18 i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 10. okt. kl. 18 i område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. 11. okt. kl. 18 i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 23. okt. kl. 19-21: NIR Rengøring, Japanvej 2, Slagelse. 25. okt. kl. 8.30-17: Tur til Medicinsk Museion og Learning lap Brøndby. Pris: medlem 200 kr. - ledsager 300 kr. Bus fra Slagelse, Sorø og Ringsted. 30. okt. kl. 13-16: PenSam seniormøde i Kalundborg. Okt.-nov. kl. 17-21: 6 medlemsmøder i Teknik- og servicesektoren. 1. nov. kl. 19: Foredrag om tidligere statsminister Anker Jørgensen, Japanvej 2, Slagelse. 7. nov. kl. 19: Trivsel og arbejdsglæde, Japanvej 2, Slagelse. 11. nov.: The Phan-

tom of the Opera i Det Ny Teater. Pris: medlem 500 kr. og ledsager 600 kr. 22. nov. kl. 19: Vold og trusler i den offentlige sektor, Japanvej 2, Slagelse. 27. nov. kl. 17: Repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund for delegerede valgt på de 3 områdegeneralsamlinger og for øvrige medlemmer med taleret og uden stemmeret. 1. dec.: Tur til Julemarked i Kiel. Pris: medlem 250 kr. og ledsager 350 kr. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjaelland. Kontakt. Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage.

**A-kasse.** 13. nov. kl. 18-20: Efterlønsmøde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 20. nov. kl. 17-19: Efterlønsmøde i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 4. tilmelding på foa.dk/sjaelland.

A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

## Efterløns- og seniorklubben Holbæk.

Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 5. nov. kl. 13-15: Kom til banko og vind juleanden. 3 plader for 45 kr. og ekstra plader 15 kr. Tilmelding senest 2. nov. til Marianne på 26 21 45 04. 3. dec. kl. 12.00: Traditionel julefrokost. Du medbringer selv snaps, glas, bestik og porcelæn. Husk en gave til ca. 40 kr. Medlemmer 150 kr. og ledsagere 200 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

## Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 17. okt. kl. 14: Efterårets mode ved Danmarks Seniorshop. 14. nov. wk. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 25 kr. 5. dec. kl. 13: Traditionel julefrokost. 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for ledsagere. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

## Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

4. okt. kl. 14: Deportering af grønlandske børn v. Helene Thiesen. 1. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling efterfulgt af bankospil. Medbring en pakke til en værdi af 25-30 kr. 6. dec. kl. 13: Julefrokost

## Kontakt FOA

**FOA, forbundshuset**  
Staunings Plads 1-3  
1790 København V

**Telefon:** 46 97 26 26  
**Telefax:** 46 97 23 00  
**Åbningstid**  
**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

**Nordjylland:** 46 97 29 00  
nordjylland@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

på Knud Lavard Centret. Medlemmer 175 kr. og ledsagere 225 kr. inkl. 1 øl og 1 snaps – ønsker du mere, er det for egen regning. Tilmelding senest 1. nov. på [foa.dk/sjaelland](http://foa.dk/sjaelland).

**Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.** 9. okt. kl. 11 i Asnæs: Bankospil og forslag til nye aktiviteter, pris 50 kr. 10. okt. kl. 11 i Kalundborg: Bankospil og forslag til nye aktiviteter, pris 50 kr. 27. nov. kl. 11 i Kalundborg: Julefrokost, pris 100 kr. pr. person, husk en gave til ca. 30 kr. 4. dec. kl. 13 i Asnæs: Julefrokost, pris 100 kr. pr. person, husk en gave til ca. 30 kr. Til-

melding med NemID til alle aktiviteter på [foa.dk/sjaelland](http://foa.dk/sjaelland) eller på 46 97 38 60. Ringsted Kongrescenter. nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

### Skive

**Seniorklubben.** 18. okt. kl. 14: Banko i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Kaffe m. brød. Pris 60 kr. inkl. 3 plader. Derudover kan der købes 3 ekstra plader for 10 kr. Husk sidste tilmelding skal ske senest 5. okt.

### Sønderjylland

**Afdeling.** 15. nov. kl. 18: Generalforsamling på Agerskov Kro, Agerskov. Dagsorden jf. lovene. På valg er afdelingsformand Bent Holm Poulsen og afdelingsnæstformand Connie Andersen. Begge modtager genvalg. **Seniorklub.** 24. okt. kl. 14.: Lottospil, FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 17. okt. 23. nov. kl. 13: Julefrokost. Pris for medlemmer 200 kr. for ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, 250 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 15. nov. Ret til ændringer forbeholdes.



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



Find det her

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

Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. for kaffen og entreen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

**Forsideillustration:**  
Lars Horn



**Medlem af Danske Medier**



**DANSKE MEDIERS  
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

**Oplag:** 188.927/7. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**  
13. september

**Indlæg til 'det sker'** sendes til  
Henriette Monrad, [hmon@foa.dk](mailto:hmon@foa.dk)  
**Frist til nummer 8:** 18. oktober  
**Frist til nummer 1/2019:** 22. november

**Annoncer:**  
Dansk Mediaforsyning  
Telefon: 70 22 40 88  
[dmfnet.dk](mailto:dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**  
**Nummer 7:** 12. oktober  
**Nummer 8:** 16. november

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

**Nummer 7 udkommer:** Uge 45

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

**Udgiver:**

**FOA**

Staunings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
[foa.dk](http://foa.dk)  
e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)

# Medlemspulsen

## Vinderne i juni

### Hovedpræmie:

Janne Hummelshøj  
Rødskærsbro

### Gavekort til Coop 300 kr.:

Kirsten Lissi Christiansen, Holbæk  
Jesper Gamborg Jensen, Glostrup  
Anja Hedensted, Horsens  
Maja Elisabet Nordfalk, Helsingør  
Leila Jakobsen, Nyborg

**Hovedpræmien** er et weekendophold 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/medlemspulsen](http://foa.dk/medlemspulsen)

**Sjælland:** 46 97 38 60  
[sjaelland@foa.dk](mailto:sjaelland@foa.dk)

**Social- og Sundhedsafdelingen:**

46 97 22 22  
[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk)

**Sydfyn:** 46 97 27 27  
[sydfyn@foa.dk](mailto:sydfyn@foa.dk)

**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[sydsj@foa.dk](mailto:sydsj@foa.dk)

**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[soenderborg@foa.dk](mailto:soenderborg@foa.dk)

**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[soenderjylland@foa.dk](mailto:soenderjylland@foa.dk)

**Varde:** 75 21 01 00  
[varde@foa.dk](mailto:varde@foa.dk)

**Vejle:** 75 82 52 88  
[vejle@foa.dk](mailto:vejle@foa.dk)

**Vendsyssel:**  
46 97 10 30/46 97 13 46

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

**Viborg:** 46 97 30 30  
[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)

**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)

### PMF-afdelinger:

**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[pmf-afd1@foa.dk](mailto:pmf-afd1@foa.dk)

**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[pmf-afd4@foa.dk](mailto:pmf-afd4@foa.dk)

**FOA/PMF Kbh. Syd:**  
46 97 28 50

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

**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
[pmffyn@foa.dk](mailto:pmffyn@foa.dk)

### PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282

3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39

**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto:pensam.dk)

# quizen

## Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til [brevkasse@foa.dk](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **12. oktober**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Kaja Holdt, Herning**

### 1. Hvor mange danskere har oplevet fejl på lønsedlen?

- A. 4 %
- B. 24 %
- C. 54 %



### 2. Hvor mange penge havde Leif Klausen til gode i pension?

- A. 1.800 kroner
- B. 182.000 kroner
- C. Han havde ikke nogen penge til gode

### 3. Hvilken FOA-afdeling fandt lønfejl hos omkring 20 medlemmer ansat i den samme virksomhed?

- A. FOA Skive
- B. FOA Sydfyn
- C. FOA Syddjælland

### 4. Hvilken lov var afskedigelsen af Carina Kerchhoff i strid med?

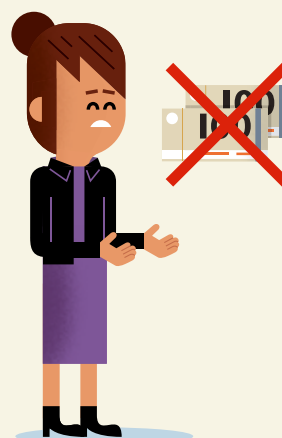
- A. Forskelsbehandlingsloven
- B. Anerkendelsesloven
- C. Ligestillingsloven

### 5. Hvad er Fodbold Fitness?

- A. Fodbold der spilles i et fitnesscenter
- B. Fleksibel motionsfodbold for voksne
- C. Cheerleading til fodboldkampe

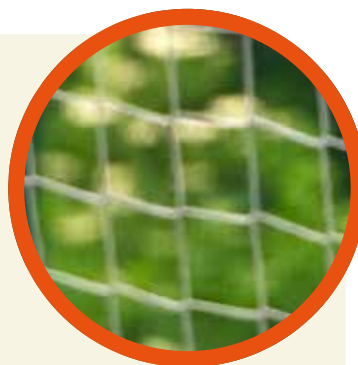
### 6. Hvilket tv-program er Rosa Christensen kendt fra?

- A. Gift ved første blik
- B. Station 2
- C. Den store bagedyst



### 7. Hvor mange penge mister en enlig forsørger, når et hjemmeboende barn fylder 18?

- A. 200 kroner om måneden
- B. 2.767 kroner om måneden
- C. 5.000 kroner om måneden



### 8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. Et fodboldmål
- B. Et fiskenet
- C. Et vindue

## det sker

### 10. oktober

Sindets dag, hvor organisationer sætter initiativer og arrangerer møder i gang. Årets tema er unge og psykisk sundhed.

### 11. oktober

Bag for en Sag. Hvert år deltager tusindvis af børn, unge og voksne

ne i Bag for en Sag. De bager, sælger bagværket og donerer pengene til BørneTелефonen.

### 12. oktober

Skolernes motionsdag afholdes traditionen tro fredagen inden efterårsferien.

### 24. oktober

Dagpenge- og efterlønskort kan udfyldes på [foa.dk](http://foa.dk)

### 29.-31. oktober

FOA Ungdoms meningsdannerkursus. På kurset undervises i at deltage i faglige og politiske diskussioner med udgangspunkt i

at lære at skrive debattindlæg. Tilmelding til kurset skal ske via kort ansøgning til [corp@foa.dk](mailto:corp@foa.dk)

### 31. oktober

Halloween

### 17.-18. november

FOAs Landselevaktivitet 2018. FOAs årlige

aktivitet for elever holdes på Vingstedcentret i Vejle. Tilmeldingsfrist 26. oktober.



Læs mere

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

# SKYD PAPEGØJEN **FÅ 3% I RENTE** PÅ DIN LØNKKONTO



**FOA FORDELE  
GI'R RÅD  
TIL MERE**

Selvfølgelig skal det kunne betale sig at have penge i banken.  
Derfor kan du nu få 3% i rente\* på din lønkonto.

Ring **44393953** og hør, hvordan du  
kan få mere ud af dine penge i **PenSam Bank**

\*Rentesatsen er variabel og gældende pr. 15. januar 2018. 3% i rente gælder op til 25.000 kr. (herefter 0,05%). For at få den høje rente skal du være medlem af FOA fagforening. Du skal blive helkunde og samle din privatøkonomi i PenSam Bank. Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke. Nemkonto skal være oprettet i PenSam Bank.

**PenSam**

**FOA**



“Overskud  
er sammen  
at forebygge  
stress.”

**OVERSKUD.  
HELE LIVET.**

STRESSALLIANCE