

# Fagbladet **FOA**

## fokus:

### **SLAG, SPARK, SKUB**

Hvert 3. FOA-medlem  
udsættes for jobvold  
SIDE 8

## 9

### **GODE RÅD**

til robuste  
arbejdspladser  
SIDE 40

### **EN PYTON KOM PÅ BESØG**

Dagplejere lærer børn  
at omgås dyr  
SIDE 19

100 børnehaver bliver sang-certificerede

# SANG GØR GLAD OG GOD TIL SPROG

I børnehaven Bavnebakken  
er musik en del af hverdagen SIDE 22



## På job i panser og plade

'Robust' er blevet et modeord i jobannoncer inden for pleje-, omsorgs- og børneområdet. Ved første øjekast kan det virke ganske fornuftigt. Vi taler trods alt om ansvarsfulde job tæt på andre mennesker, der er afhængige af ens hjælp. Og så duer det ikke, at man bliver hylet ud af den, hver gang der sker noget uventet eller ubehageligt. Man skal kunne tåle mosten. Men tænker man nærmere over det, melder mistanken sig. Er der reelt tale om job, der er så underbemandede, stressende og farlige, at kun særligt hårdkogte individer kan bestride dem iført mental rustning og hård hud på følelserne? Hvilket i sig selv lyder vanvittigt, hvis man vil arbejde med mennesker.

Den most, man skal kunne tåle, skal ikke være så bitter, at man bliver syg. Erfaringerne fra Kalundborg er lærerige. Her er den enkeltes robusthed et kollektivt ansvar, og et middel er faktisk, at man udviser åbenhed og sårbarhed.

Vi har brug for et mix af forskellige medarbejdere, der komplementerer hinanden. Vi har brug for kolleger, der kan passe på sig selv – men så sandelig også på andre. ★

*Gitte Hejberg*

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

**Signe Westergaard-Jensen**  
redaktionschef  
swje@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

**Marie Brynskov**  
journalist  
mbry@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 68

Hjemmeplejen i Kalundborg Nord har sat sig for at være et robust kollektiv.  
**Side 34-41**

## Vi er robuste sammen





EG  
MED

ORD

Billeder og sanglege bliver brugt til at introducere nye ord hos dagplejer Dorthe Pallesen. Hun er med i stort forskningsprojekt om sprogstimulering.

Side 16

## Billig konfirmation

Flot fest på lavbudget.

Side 44



### Zoomer ind på børnene

Dagtilbud med mange udsatte børn får supervision, så de bliver bedre til at få øje på børnenes ressourcer.

Side 6

### I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Dennis K        | 14 |
| Det virker      | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 30 |
| Spørg løs       | 32 |
| 7 skridt        | 43 |
| Mad med Klinken | 53 |
| Quizen          | 58 |

**fokus**  
vold på jobbet

## Spark og slag på jobbet er hverdag

Hvert tredje FOA-medlem er blevet udsat for vold inden for det seneste år.

Side 8-11

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

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

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

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

UDGIVER

**FOA**

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

# nyt

## 62

kommuner har haft jobfremgang i 2015-2016. Nyt er det, at kommuner i Nord- og Sønderjylland og Vest- og Sydsjælland havde jobfremgang over landsgennemsnittet.

**Kilde:** Arbejderbevægelsens Erhvervsråd



Foto: Colourbox

### Ringere service

Ti år efter kommunalreformen, hvor 271 kommuner blev til 98, mener hver 3. dansker, at servicen i deres kommune er blevet dårligere eller meget dårligere. Det viser en undersøgelse fra Analyse Danmark.

**Kilde:** Ugebrevet A4



Høj kvalitet i den offentlige service og garantien for, at der bliver taget hånd om alle, er kernen i et samfund som det danske, hvor vi er rige, lige og trygge.

NANNA HØJLUND, LO-NÆSTFORMAND, I EN KOMMENTAR TIL NY EPINION-UNDERSØGELSE OM UDLICITERING.

### Mangler målrettede stresstilbud.

En stikprøveundersøgelse af 33 danske kommuners stressbehandlingstilbud, udført af Center for Psykisk Sundhedsfremme, viser, at en stor del af kommunerne ikke har målrettede tilbud. Undersøgelsen anfører, at der er stort behov for forskningsstøttede tiltag til stressbehandling i det offentlige.

**Kilde:** Center for Psykisk Sundhedsfremme.

 **Læs mere**

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

Skal man være 'robust' på din arbejdsplads?

Foto: Niels Åge Skovbo



**Lars Hemrich**, social- og sundhedsassistent, Vesterlække plejecenter, Kolding

#### Vi er robuste sammen

Ja, men det er vigtigere at snakke om, hvordan vi som kolleger bliver robuste sammen. Vi klarer hverdagens udfordringer bedre, hvis vi supplerer hinanden med de ressourcer, vi hver især har.

Foto: Niels Åge Skovbo



**Lise-Lotte Christensen**, social- og sundhedsassistent, Regionshospitalet Silkeborg

#### Ikke plads til skavanker

Ja, for man skal kunne passe sit arbejde 100 procent. Der er ikke plads til at tage hensyn til skavanker og nedsat arbejdskraft. Vi magter det ikke på grund af nedskæringer.

Foto: Niels Åge Skovbo



**Lars Damborg**, pædagogisk assistent, Enggården Børnehave, Aarhus Kommune

#### Det giver mig kvalme

Ja, for der kommer hele tiden nye opgaver til. God robusthed i en børnehave er rum til børnenes forskelligheder. Men vi snakker mest om, hvordan vi kan strese os gennem dagen. Det giver mig kvalme.

Foto: Niels Åge Skovbo



**Tina Horne**, social- og sundhedshjælper, internt vikarkorps, hjemmeplejen Fredericia

#### Hjertet må blive hjemme

Ja, for som vikar skal man hele tiden være nye steder. Og i hjemmeplejen skal man kunne lade hjertet blive hjemme, for man kan ikke altid gøre det, man burde gøre.

**Tema om robusthed**  
Side 34-41

# FOA-medlemmer: Vi klarer ikke senere pension

Næsten to ud af tre FOA-medlemmer mener ikke, at de kan arbejde til pensionsalderen, hvis den hæves.

Af Morten Olsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Det bliver svært for mange af FOAs medlemmer at holde et helt arbejdsliv, hvis pensionsalderen sættes op. I en medlemsundersøgelse svarer 62 procent, at de sandsynligvis ikke eller helt sikkert ikke kan blive på arbejdsmarkedet til pensionsalderen, hvis den hæves med blot et halvt år.

Det hænger sammen med, at FOAs medlemmer kommer ud at arbejde i en tidlig alder og har et hårdt fysisk arbejde, siger FOAs formand, **Dennis Kristensen**.

“Vi ved fra Arbejdstilsynet, at det at arbejde med mennesker herunder i ældreplejen rangerer meget højt blandt de mest belastende job,” siger Dennis Kristensen.

Han henviser til, at FOA har foreslået en fleksibel tilbagetrækningsalder, så dem med de hårde job kan gå tidligere på pension.

“Jeg har allerede fået en arbejdsskade, så **efter en otte-timers-vagt er jeg nødt til at tage noget smerte-stillende**. Derfor tror jeg ikke, at jeg kan arbejde til pensionsalderen, hvis den bliver højere, end den er nu,” siger 28-årige sosu-assistent Lotte Berthelsen.

ikke, hvad det vil sige at arbejde med mennesker, og hvor nedslidende det er både fysisk og psykisk,” siger FOA-formanden. ★

mortenolsen99@gmail.com

## Regeringsparti foreslår højere pensionsalder

Emnet blev aktuelt igen i slutningen af februar, da regeringspartiet Liberal Alliance foreslog, at pensionsalderen skal hæves og efterlønnen helt droppes.

“Liberal Alliance er er helt ude i skoven med det forslag. Deres kernevælgere kan sikkert godt arbejde længere i deres kontorjob, men de ved bare

# 65

procent af kvinderne mener, at de helt sikkert eller højst sandsynligt ikke kan blive på arbejdsmarkedet til pensionsalderen, hvis den hæves med et halvt år. For mændene er tallet 51 procent. Det er især de yngre medlemmer, der er bekymrede for pensionsalderen.

**Kilde:** FOA medlemsundersøgelse. 5.428 deltog.

## Underskriftindsamling mod sen pension

FOA har tilsluttet sig en underskriftindsamling mod højere pensionsalder, som 3F satte i gang i januar. Over 200.000 har allerede skrevet under.

 **Skriv under**

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



Det er et spark lige i ansigtet på FOAs medlemmer, når der kommer forslag om at hæve pensionsalderen og droppe efterlønnen.

.....  
DENNIS KRISTENSEN,  
FORMAND FOR FOA

# Udsatte børn får et løft

Nyt projekt får det pædagogiske personale til at **skærpe blikket for børnenes ressourcer.**

Af Nana Toft

“Hvis man skal løfte udsatte børn, kræver det en ekstraordinær indsats.”

Sådan lyder det fra pædagogisk konsulent **Joan Dybdal Petersen**. Hun har haft tæt kontakt til tre af syv daginstitutioner, der er med i projekt ‘Turnaround’, hvis formål er at skabe dagtilbud af høj kvalitet for Københavns Kommunes mest udsatte børn.

Gennem projektet har det pædagogiske personale fået skærpet deres blik for, hvad det enkelte barn har behov for, fortæller Joan Dybdal Petersen.

## Redskaber til engagement

**Sharmila Holmstrøm Juhlin**, lektor fra Professionshøjskolen UCC, står i spidsen for et kompetenceudviklingsforløb i projekt ‘Turnaround’. Hun har set en tendens til, at det pædagogiske personale – i bedste mening – sætter alt for mange aktiviteter i gang for børnene.

“Problemet er, at børnene på den måde ikke får oplevelsen af, at de selv har noget værdifuldt at byde ind med,” siger hun.

Observationsforløb, supervision og refleksionsværksteder har givet det pædagogiske personale mulighed for at tage et kritisk blik på egen praksis, ligesom de har fået en række redskaber til at aktivere børnenes engagement og understøtte deres nysgerrighed, fortæller UCC-lectoren.

“I stedet for at tage over og fikse for eksempel konflikter i en leg, arbejder personalet nu systematisk med børnenes perspektiver og deres muligheder for at deltage og klare udfordringer,” siger Sharmila Holmstrøm Juhlin. ★

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



Vi har ikke været gode nok til at bryde den sociale arv. Nu er det ambitionen at gøre noget ved det.

ANNETTE BREINHOLT, PROJEKTLEDER PÅ ‘TURNAROUND’.

## Om ‘Turnaround’

Projektets formål er at skabe dagtilbud af høj kvalitet for Københavns Kommunes mest udsatte børn. Ambitionen er at skabe et pædagogisk læringsmiljø, der målrettet tager udgangspunkt i det enkelte barns behov. Syv af Københavns Kommunes mest udfordrede dagtilbud er med. Projektet forventes afsluttet i 2018.

**Kilde:** Annette Breinholt, projektleder Københavns Kommune

## Observation styrker pædagogikken

Som led i projekt ‘Turnaround’ observerer UCC-konsulenter det pædagogiske personales arbejde og yder støtte og sparring. Forløbet består af tre intensive perioder af to ugers varighed og afsluttes med et fælles refleksionsværksted for hele personalet. Forløbet varer 6-9 måneder.

**Kilde:** Professionshøjskolen UCC



# Blikket er flyttet ned til børnene

Daginstitutionen Midtfløjene arbejder i dag mere bevidst og målrettet **med udgangspunkt i børnenes behov.**

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

“Hvad er det for en kage, du har lavet, Muad?”

Pædagog **Katrine Swartz** har sat sig ind i krummet med en lille flok børnehavsbørn.



“Vores blik for børnenes ressourcer er blevet skarpere. Især fordi vi i højere grad er i mindre grupper, hvilket gør, at det bliver lettere for os at se og høre, hvad det enkelte barn siger og ønsker,” siger pædagog Katrine Swartz.

Døren bag hende er lukket. Ingen vil forstyrre, for alle ved, at børnene har brug for ro og nærvær til at udvikle sig. Børnene i Midtfløjene har nemlig stort set allesammen særlige udfordringer. Sprogligt, socialt, motorisk.

Men for blot et halvt år siden var her mere uroligt. Der var den klassiske rød-grøn-blå stueopdeling med det samme legetøj på alle tre stuer, og så var der en klar opdeling af ‘dine børn og mine børn’. Alt dette er forandret i dag.

**Kritisk blik på sig selv**  
Midtfløjene er en af syv daginstitutioner i København, der er med i projekt ‘Turnaround’. Centralt i pro-

jektet står en kompetencevurdering af hver enkelt medarbejder.

“Det har givet os et tiltrængt kritisk blik indad, hvor vi har kigget på os selv og hinanden. Det har været hårdt, men sundt,” fortæller leder **Anja Krause**.

Hun oplever, at personalet har flyttet blikket ned på børnene. Pædagog Katrine Swartz er enig.

“I stedet for at tænke: ‘Hvad har jeg lyst til at lave som pædagog?’, så handler det i dag udelukkende om: ‘Hvad har Muad og de andre børn brug for,’” siger hun.

**Målrettet og bevidst arbejde**  
Midtfløjene har valgt at gå over til funktionsopdelte

rum, ligesom hver medarbejder laver det, han eller hun er bedst til. Børnene er ‘alles børn’ og sidst, men ikke mindst, arbejder personalet i langt mindre grupper end før. Det skaber ro.

“Med færre børn er der både mere plads til, at det enkelte barn folder sig ud, ligesom jeg har rum til at lære dem bedre at kende,” fortæller Katrine Swartz.

Det er nødvendigt, understreger Anja Krause.

“Hvis man vil løfte de mange socialt udsatte børn, som vi har, kræver det et målrettet og bevidst arbejde,” forklarer hun. ★

mail@nanatofte.dk

## Sakset fra fagbladet-foa.dk

### 03.03

#### Her er Danmarks bedste dagtilbud

Eksperimentalinstitutionen på Amager i Københavns Kommune er kåret som årets dagtilbud. Læs om 5 faglige tiltag, stedet har foretaget, som andre kan lære af.

### 24.02

#### Sådan booster du din forbrænding på jobbet

Med en række simple tiltag kan du øge din forbrænding og styrke din sundhed på jobbet.

### 23.02

#### 5 regler du skal kende, når børnene er syge

Er din familie lagt ned af sygdom? Få styr på reglerne om børns sygedage.

### 22.02

#### Hans Engell: Din ytringsfrihed er under pres

Ytringsfriheden for offentligt ansatte er under pres, advarer tidligere justitsminister Hans Engell.

### 21.02

#### Rehabilitering giver større arbejdsglæde

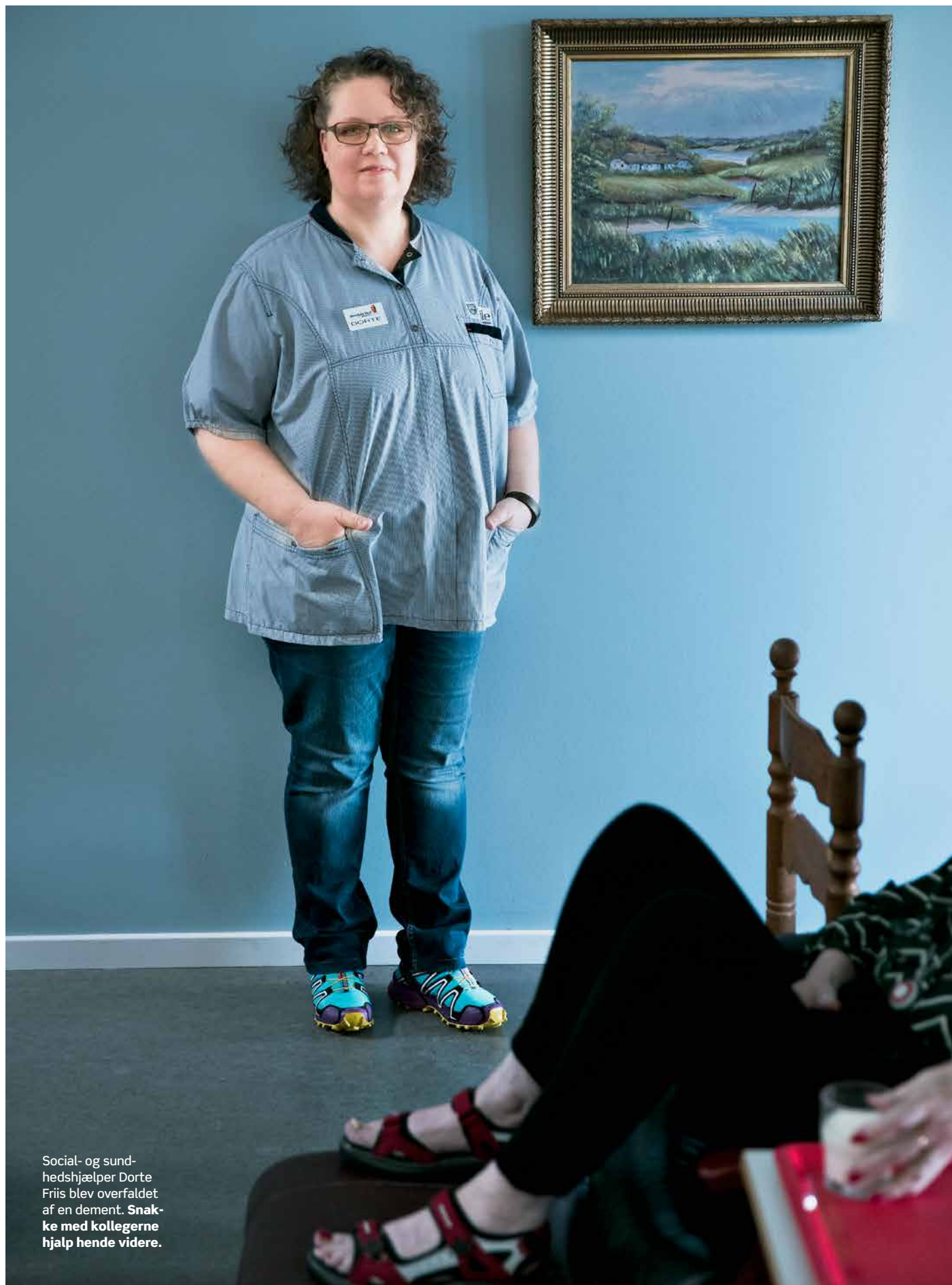
Social- og sundhedsansatte, der dagligt arbejder med rehabilitering, oplever deres arbejde som mere meningsfuldt, viser ny undersøgelse.

### 17.02

#### Nye tilsyn fokuserer på medicinbehandling

En ny form for tilsyn besøger fra marts udvalgte bosteder, akutfunktioner, hjemmepleje og plejecentre.

Læs flere  
nyheder på  
fagbladetfoa.dk



Social- og sundhedshjælper Dorte Friis blev overfaldet af en dement. **Snakke med kollegerne** hjalp hende videre.

# Hver tredje udsættes for vold på jobbet

Vold er en del af dagligdagen på mange FOA-arbejdspladser, og problemet er blevet værre.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Hvert tredje FOA-medlem er inden for det seneste år blevet sparket, skubbet, slået, bidt, nevet, kradset eller udsat for endnu voldsomme former for fysisk vold. For nogle sker det dagligt eller ugentligt. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Undersøgelsen viser også, at flere og flere bliver udsat for vold, selvom der har været skarpt fokus på forebyggelse de senere år.

Stigningen i volden er mest markant på ældreområdet. 54 procent af de ansatte på plejehjem har været udsat for vold inden for det seneste år. For to år siden var tallet 47 procent. Også i daginstitutioner og skolefritidsordninger bliver flere FOA-medlemmer udsat for vold i dag end for to år siden, viser en sammenligning med en tilsvarende undersøgelse fra 2015.

“Det går den forkerte vej med voldstallene. Travlhed, for få ressourcer og for lidt tid til at berolige, er noget af det, der får dem til at stige,” siger **Lars Peter Andersen**, der er psykiolog ved Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning.

## Større bevidsthed

Han mener også, at de ansatte er blevet mere bevidste om, at vold er noget, de ikke vil finde sig i.

“Tidligere har der været underrapportering af voldsepisoder, blandt andet fordi det blev anset for et arbejdsvilkår, når man havde med syge mennesker at gøre,” siger han.

Den vurdering deler **Birgitte Bækgaard Brasch**, der er chefkonsulent i Socialt Udviklingscenter SUS, som netop har sendt en pjece om forebyggelse af vold i ældreplejen på gaden. Hun mener, at volden i stigende grad tages alvorligt som arbejdsbelastning,

selvom hun stadigvæk kan løbe ind i ledere, der taler problemet ned.

“Måske oplever lederne, at de bliver målt negativt i laget ovenover, hvis de har mange registreringer af vold. Men lederne bør ikke måles negativt på en høj forekomst af vold, men positivt på, at de gør noget ved problemet.”

Kollega  
hjælp Dorte  
efter  
overfald  
Side 10

## Handling efterlyses

FOA efterlyser politisk handling i forhold til voldsproblemerne. Der er for mange tomme ord, og politikere i regering, regioner og kommuner har travlt med at pege på hinanden som de ansvarlige, mener **Karen Stæhr**, formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA.

“Det er det politiske system, der har ansvaret for, at volden stiger, for der er ikke de nødvendige ressourcer til at undgå den. Hvis man virker fortravlet for eksempel over for en dement borger, opstår der misforståelser, og så stiger risikoen for konflikter,” siger hun.

## Klare regler

Beskæftigelsesminister **Troels Lund Poulsen** har det politiske ansvar for lovene om sikkert arbejdsmiljø. Ifølge ham er reglerne klare: Arbejdsgiverne skal sørge for, at det er trygt og sikkert at gå på arbejde, og Arbejdstilsynet holder øje med, at de lever op til det ansvar.

“Når det er sagt, så har vi også et fælles ansvar for at forebygge vold i udsatte brancher. Derfor har regeringen afsat 400 millioner kroner til en række indsatser for at forebygge vold på botilbud,” skriver beskæftigelsesministeren i et e-mailsvar til Fagbladet FOA. ★

fida@foa.dk

Tiden mangler til at løse opgaver i dementes tempo.

ANSAT PÅ PLEJECENTER I MEDLEMS-  
UNDERSØGELSE OM VOLD

32

procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år været udsat for fysisk vold på jobbet. I 2015 var det 26%.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse, januar 2017, 4.838 deltagere.

## Her er risikoen størst

I psykiatrien, på plejehjem og på special- og handicapområdet oplever de ansatte mest vold. Omkring halvdelen af medarbejderne har her været udsat for vold inden for det seneste år.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse, januar 2017, 4.838 deltagere.

## Sig fra ved fare

Som medarbejder skal du kunne gå på arbejde uden at frygte for vold, trusler eller verbale krænkelse. Du har derfor ret til at stoppe arbejdet, hvis du vurderer, at du er akut truet på dit liv eller helbred.

Læs mere

foa.dk/farligtarbejde

# "Han var helt kørt op"

Dorte Friis Schmidt blev **slået i hovedet** af en dement mand på sit arbejde. Kollegerne hjalp hende over det med gode snakke og aflastning.

Af Karin Svennevig ★ foto: Niels Åge Skovbo

Gjorde jeg nu det rigtige? Levede jeg op til mit ansvar? Selvbefejdelserne stod i kø den aften for halvandet år siden, da social- og sundhedshjælper **Dorte Friis** var udsat for vold på sin arbejdsplads. En mandlig dement overfaldt Dorte Friis, da han kort før sengetid havde besøg af en kvindelig beboer.

Af hensyn til beg-  
ge beboeres sikkerhed var personalet lidt på vagt.

"Vi kunne ikke høre noget derindefra, så jeg gik hen til døren og lyttede. Pludselig åbnede han så døren, og jeg kunne med det samme se, at han var godt oppe at køre. At jeg stod dér, gjorde det ikke bedre. Han har sikkert følt sig overvåget, så han fór lige på mig og

nåede at slå mig et par gange i ansigtet, før jeg fik fat i hans håndled. Lige dér var jeg mest bange for, at han skulle ramme mine briller, for jeg kan slet ikke læse uden," fortæller hun.

## Samtale hjælp

Hverken brillerne eller den kvindelige beboer led overlast, og Dorte Friis fik ingen fysiske skader af overfaldet. Men psykisk var hun rystet. En god snak med en kollega efter arbejdstid tog toppen, men i måneder var hun mere usikker og anspændt end normalt. "Jeg havde det rigtig skidt, for det er jo vores ansvar at skabe den ro og tryghed, der bremser den slags situationer i at udvikle sig," siger social- og sundhedshjælperen, der er ansat i en beskyttet enhed med ti demente beboere på Plejecenter Hejlskov i Egtved.

## Altid to på vagt

Voldsepisoden blev indberettet til lederen og arbejdsmiljørepræsentanten samt beboernes pårørende. De første måneder efter overfaldet holdt Dorte Friis sig lidt på afstand af overfaldsmanden og lod i stedet kolleger tage sig af ham.

"På et almindeligt plejecenter havde det ikke kunnet lade sig gøre, men fordi vi er en skærmet enhed, er vi altid to på vagt," forklarer hun.

Det var vigtigt for hende.

"Hvis du er anspændt eller opkørt, mærker demente det med det samme. Utryghed smitter, og en beboer, der slår, gør det som regel netop på grund af utryghed eller magtesløshed," siger hun.

Dorte Friis bebrejder ikke længere sig selv, for det der skete, den aften.

"Og det lykkedes faktisk at skabe ro efter overfaldet," siger hun. ★

karin.svennevig@mail.com

FOA  
hjælper  
ved vold  
Side 30



I flere måneder var jeg mere usikker og anspændt end normalt.

DORTE FRIIS, SOSU-HJÆLPER,  
DER BLEV UDSAT FOR VOLD  
PÅ JOBBET.

## 5 gode råd mod vold

- **Tal om trusler og vold.** Det gør det lettere for dig og dine kolleger at komme over jeres oplevelser. Og det gør det nemmere at vurdere, om I oplever noget, der skal indberettes.
- **Vurder risiko sammen.** Brug jeres erfaringer og observationer til at vurdere en borgers tilstand. Tal løbende om det f.eks. som fast punkt på møder. Det gør det lettere at forudsige farlige situationer.
- **Gør rammerne trygge.** Vær opmærksom på, hvor samtaler med borgere foregår. Vurder, om I skal være flere om en opgave, hvis der er risiko for, at situationen udvikler sig.
- **Registrér vold.** Det giver et overblik over omfanget og gør det nemmere at se, hvor-

når vold og trusler særligt sker. Og dermed undgå dem.

- **Styrk fagligheden.** Mange farlige situationer kan red-  
des med de rette faglige værktøjer. Tal med din leder om muligheden for efteruddannelse eller systematisk supervision.

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



Læs mere

7 råd mod vold og trusler på jobbet:  
[fagbladetfoa.dk/trusler](http://fagbladetfoa.dk/trusler)





**Skriv**

## Bør der gøres mere for at forebygge vold på din arbejdsplads?

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



Jeg har også arbejdet i psykiatrien, og der er mindre vold end i ældreplejen.

ANSAT PÅ PLEJECENTER  
I MEDLEMSUNDERSØGELSE OM VOLD

### Vold i SFO'er stiger

17% af de ansatte i daginstitutioner og skolefritidsordninger har oplevet vold inden for det seneste år. Det er en stigning fra 9% i 2015.

### Forebyggelse nytter

På arbejdspladser, der 'i lav grad' forebygger arbejdsmiljøproblemer, bliver 42% af de ansatte i løbet af et år udsat for vold. På arbejdspladser, der 'i høj grad' forebygger, er det 'kun' 27%.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse, januar 2017, 4.838 deltagere.

### Forebyggelse af vold

Alle arbejdspladser i kommuner og regioner har pligt til at have retningslinjer for, hvordan vold undgås.

De bør indeholde:

- Identifikation af vold f.eks. registrering og risikovurdering.
- Forebyggelse af vold f.eks. indretning af arbejdspladsen og tilrettelæggelse af arbejdet.
- Håndtering af vold f.eks. opfølgning på volds-episoder.

 **Læs mere**

[foa.dk/vold](https://foa.dk/vold)

## groft sagt

### Chefen må se dine sygedata

Højesteret har i en principiel sag afgjort, at chefer kan få adgang til langtidsygemeldtes fortrolige sygedata. Det var således i orden, at lederen i en vuggestue og forældrebestyrelsen fik besked fra jobcentret om, hvad en sygemeldt pædagog havde talt med sin læge om – at hun ikke ønskede at tage antidepressiv medicin.

Illustration: Gitte Skov



### [snuden fremme]

Tidligere institutionsleder Louise Lisner synes, det er for svært at få job og børn til at hænge sammen.

**Prisen for et spændende job** blev for høj på familiefrenten for Louise Lisner. Hun droppede jobbet som institutionsleder for at se mere til sine to børn. Det skrev hun for nylig et debatindlæg om i Politiken. Louise Lisners børn Balder og

Njord nåede at blive syv og ni år, før deres mor tog beslutningen om at droppe sit spændende job som institutionsleder på Nørrebro og sin knap så spændende, hektiske fritid for at genfinde nærværet og familielykken derhjemme.

“Det næste år skal vi bare hygge os med at gå i Netto og i svømmehallen. Det er hverdagen, jeg har savnet,” som hun siger.

**Frivilligt arbejdsløs** bliver Louise Lisner kaldt i Politiken. Men hun får ingen understøttelse, så reelt har hun status

som hjemmegående. 17 ugers forældreorlov og hele hendes opsparing finansierer et friår med drengene.

“Jeg er rigtig glad for mit arbejde. Men hvis jeg skal nå at være den mor, jeg gerne vil være, er det nu,” siger Louise Lisner.

**Tre en halv time** tog det hende at omstille sig til at gå hjemme på fuld tid. Nu er hun egentlig mest bekymret for, om hun overhovedet orker at vende tilbage. ★



Arkivfoto: Jørgen True

**Louise Lisner**, 38 år, er tidligere leder i den integrerede institution Samuelsgården på Nørrebro, hvor hun bl.a. har arrangeret åben legeplads for børn, der havde småt med legeaftaler. Mor til to.



## "Vi skal kunne tale om tingene"

Overgangsalderen er en naturlig periode i alle kvinders liv, og vi skal tale om det og give de gode råd videre.

Joan Ørting

### Afhjælper hede- og svedeture

Menoflora indeholder bl.a. rødkløver, der bidrager til at opretholde en rolig og behagelig overgangsalder og afhjælper gener i forbindelse med overgangsalderen, f.eks. hede- og svedeture, rastløshed og irritabilitet. Menoflora indeholder desuden salvie, der har en sveddæmpende effekt.

### Også for dine knoglers skyld

Menoflora indeholder også D-vitamin, der støtter vedligeholdelsen af knogler. Dette er specielt vigtigt for kvinder i overgangsalderen, fordi kvinder i netop denne periode mister meget knoglemasse.



ER DU I  
OVERGANGS-  
ALDEREN?

Joan Ørting  
anbefaler  
Menoflora

Joan Ørting, der i dag er 56 år, foretrækker naturlige løsninger på naturlige problemer. Derfor bruger hun Menoflora.



Menoflora indeholder ekstrakter fra en række virksomme planter, der helt naturligt hjælper dig lettere gennem overgangsalderen.

Joan Ørting, der selv gennemlever overgangsalderen i disse år, bruger Menoflora i forbindelse med overgangsalderen. Indholdsstofferne afhjælper f.eks. hede- og svedeture.

# Slut med hede- og svedeture

Kender du følelsen? Plejer det at være så varmt og så fugtigt? Kroppen føles varm, du sveder og hjertet banker. Måske er du i overgangsalderen.

### Hvad er overgangsalderen?

Som kvinde fødes du med et begrænset antal af æg og der produceres ikke flere. Antallet falder igennem livet. Fra du begynder at menstruere forbruges mindst et æg pr. måned. Det totale antal æg er dog langt højere end antallet af blødninger gennem et helt liv. Når reserven af æg er brugt op, falder østrogenniveauet og overgangsalderen indtræder. I Danmark indtræffer sidste blødning gennemsnitligt ved 51,6 år. Man kommer således typisk i overgangsalderen mellem det 45. og 56. leveår.

### Gener i overgangsalderen

Overgangsalderen medfører en række gener i de år, hvor klimakteriet, som tilstanden også kaldes, står på. Problemerne varierer fra kvinde til kvinde og kan bl.a. være:

- hede- og svedeture
- humørsvingninger
- træthed
- hovedpine/migræne
- hud- og slimhindeproblemer
- nedsat sexlyst
- knogleskørhed

Joan Ørting, der selv gennemlever overgangsalderen i disse år, bruger Menoflora i forbindelse med overgangsalderen. Indholdsstofferne afhjælper f.eks. hede- og svedeture.

### Hvad indeholder Menoflora?

Menoflora indeholder ekstrakter fra en række virksomme planter, der helt naturligt hjælper dig lettere gennem overgangsalderen:

**Rødkløver** indvirker på gener i forbindelse med overgangsalderen, f.eks. hede- og svedeture, rastløshed og irritabilitet.

**Salvie** er en gammelkendt plante med en sveddæmpende effekt. Salvie bidrager til velbefindendet under overgangsalderen.

**D-vitamin**, der støtter opbygningen af knogler. Dette er specielt vigtigt, fordi kvinder i overgangsalderen mister meget knoglemasse.

**B6-Vitamin** understøtter en naturlig hormonbalance og bidrager til at regulere hormonaktiviteten.



### Prøv Menoflora til halv pris

- Til dig, som gerne vil slippe for gener som hede- og svedeture og komme lettere gennem overgangsalderen.
- Menoflora kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. Kun kr. 99,- for 45 dages forbrug.
- Menoflora kan købes via hjemmesiden [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) eller på tlf.: 82 30 34 40 – hverdage kl. 8-16.

## Du skal ikke risikere liv og helbred

**De ansatte i socialpsykiatrien** får ikke forbedret sikkerheden på bostederne. De fleste partier i Folketinget aftalte i efteråret at gennemføre en plan til forebyggelse af vold og trusler i socialpsykiatrien. Den vigtigste del af planen var at oprette 150 ekstra pladser med et højere sikkerhedsniveau i tilknytning til behandlingspsykiatrien.

### Den plan har Dansk Folkeparti nu desværre hældt i skraldespanden.

Ministeren vil godt nok gøre et nyt forsøg til efteråret, og der vil sikkert igen blive snakket rigtigt meget, som der er tradition for at gøre i og omkring psykiatrien, uden at det ender med, at der sættes handling bag de endeløse talestrømme. Det betyder, at de ansatte ikke længere kan forvente hjælp til

at sikre, at drab og overfald forebygges. Derfor må du, dine kolleger og FOA i stedet lægge kræfterne sammen for at sikre jeres liv og lemmer.

“Du kender det måske i forvejen som ‘liv, ære og velfærd’. Du kommer til at høre mere om det, fordi vi efter Dansk Folkepartis svigt nu sætter en oplysningskampagne i gang.

bedringer på et eller andet område igennem over for arbejdsgiveren. Det er i stedet en mulighed – uden løntræk – at værgе for sig ved at undlade at udføre de opgaver, der indebærer risiko for legemsbeskadigelse eller det, der er værre, indtil risikoen er fjernet.

### Du kender det måske i forvejen som ‘liv, ære og velfærd’.

Du kommer til at høre mere om det, fordi vi efter Dansk Folkepartis svigt sætter en oplysningskampagne i gang om, hvornår du og dine kolleger kan undlade at udføre farligt arbejde. ★

### [kort sagt]

Hvis dit liv eller helbred er truet, har du ret til at undlade at udføre en arbejdsopgave. Den ret skal du bruge.

### Du har ret til at undlade

at udføre arbejde, der truer dit liv eller helbred. Den ret skal du bruge. Det samme skal dine kolleger. Det er ikke en mulighed at nedlægge arbejdet – med løntræk til følge – for at presse for-



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

### Facebook

## Forhøj omsorgsdagene, tak!

21. februar

Stort ønske: forhøj omsorgsdagene til for eksempel 12 år. Jeg er alenemor og pædagogisk assistent, og det kan til tider være svært at få afspadsring, ferie eller feriefridage til at slå til, når en del er ‘båndlagt’.

Lene Appel

### Facebook

## Vigtigt: Info om forsikring ved kritisk sygdom

19. februar

Desværre er det sådan, at man nok ikke lige tænker på penge og erstatning, når man er kritisk syg. Jeg gjorde i hvert fald ikke, så da jeg fandt ud af, at jeg rent faktisk kunne have fået penge, var det for sent. Det ville have været rart for mig, hvis omgivelserne inklusiv fagforeningen havde gjort mig eller mine nære opmærksom på det. Og husk at søge om pengene, inden der er gået tre år.

Tina Stub Villumsen

### Facebook

## Uforudsete opgaver giver stress

17. februar

Nogle af de stressrelaterede faktorer er vel, at der konstant er en del uforudsete opgaver. Læg dertil, at der



Slap lige lidt af og gør, som du har lyst til og nyd livet.  
Det, tror jeg, er meget sundere.

INGEBORG ALSJERG CHRISTENSEN

# Hvad mener du?

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

ofte ikke er pause – kun sammen med dem, vi er ansat til at passe, men ikke alene-tid. Der er ofte ikke tid til virkeligt at reflektere ... så bliver man stresset.

Dorte Keller

## Facebook

**Slap nu af og nyd livet**  
28. februar

Man går alt for meget op i træning, og hvad der er sundt at spise og så videre, men jeg siger: Slap lige lidt af og gør, som du har lyst til og nyd livet. Du har kun det ene. Det, tror jeg, er meget sundere.

Ingeborg Alsbjerg Christensen

## Facebook

**Stress: Svært at knække koden**  
16. februar

Vi har på vores arbejdsplads lavet en massiv indsats for

at opfange tegn på mistrivsel og stress i god tid. Et tæt samarbejde mellem ledelse, tillidsvalgte og medarbejdere. Vi har samtidig skærpet indsatsen, når medarbejdere rammes til trods for indsatsen. Vi har smidt uddannelse til alle medarbejdere.

Dette til trods rammes folk stadig. Vi har ikke knækket koden, eller også er det noget uden for vores indflydelse, der påvirker. Måske er det diskurser i samfundet mere end den enkelte arbejdsplads, der gør folk syge. Bare en tanke.

Jakob Andersen

## Facebook

**Sygehuse skal blive bedre til at bruge sosu'er**  
11. februar

Det skulle de andre sygehuse huske mere på, at vi social- og sundhedsassistenter har

så meget kompetence, som de kunne gøre godt med ude på afdelingerne. Men de er jo ikke meget for at bruge os. Så hellere få dårlig sygepleje og forsømte patienter.

Wilquin Jeanette Patuel

## Facebook

**Overarbejde skal skrives på – også i hjemmeplejen**  
9. februar

De første 25 år, jeg arbejdede på hospitalet, skrev jeg det heller ikke på, men så kunne det være nok: Hver en ½ time blev skrevet på. Min tid var lige så kostbar som deres. Hørte aldrig noget for det. Først da jeg nåede ud i hjemmeplejen, var der utilfredshed med det, men min holdning til det system var den samme. Der gives jo heller ikke et reelt indtryk af arbejdstiden, hvis vi barer kører på for egen regning.

Birthe Aaby



**Er det o.k., at arbejdsgivere søger robuste medarbejdere?**

Ordet 'robust' indgår i mange jobannoncer inden for plejeområdet og det pædagogiske område.

Tema side 34-41



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



**Mest debatterede**

På FOAs Facebookside har artiklen 'Forsker: Træning i arbejdstiden kan halvere sygefraværet' fået flest kommentarer den seneste måned.

# Leger sproget



## [om forskningsprojektet]

Forskningsprojektet 'Vi lærer sprog i vuggestue og dagpleje' startede i august 2016 og løber frem til 2018. 13 kommuner er udvalgt til at deltage, og formålet er at styrke sprogudviklingen hos 0-2-årige børn i dagtilbud. Pædagoger og dagplejere har været på efteruddannelse i at tilrettelægge pædagogiske forløb, der stimulerer børnenes sprog.

# ind hos de mindste

**1 Tæl til fem.** Der bliver skrålet og fægget med armene hver dag efter frokost, når dagplejer Dorte Pallesen synger 'Tak for mad'-sangen med børnene. Alle lever sig ind i legen – også når det gælder at tælle til fem, der ligesom sanglegen er et fast ritual.

**2 Brug billeder.** Dorte bruger både konkrete ord som 'cirkel' og 'mælk', men også abstrakte ord som 'formiddag' og 'i går'. Det er en fordel at tage udgangspunkt i billeder af, hvad børnene lavede i går eller skal lave i morgen, forklarer hun.

**3 Kan du finde 1-tallet?** Plakaten på væggen i legeværelsets såkaldte udfordringsområde viser billeder af ugens 'målord'. Det er de ord, dagplejeren skal forsøge at inkorporere i ugens aktiviteter. Toårige Mads sætter en sport i at finde de rigtige billeder.

**4 Former.** Allerede syv uger efter projektstart lød tilbagemeldingen fra forældrene, at børnene kom hjem og sagde flere nye ord. Det kunne være ord som 'trekant' og 'firkant', fordi børnene har haft et tema om former.

**5 Tryghed.** Dorte er normalt dagplejer for fem børn, hvoraf de tre er sygemeldte den dag. Fagbladet FOA er på besøg. I dag tager hun sig af Mads på 2,5 år og Clara på 19 måneder, som normalt er hos en anden dagplejer og derfor søger ekstra tryghed hos Dorte.

Sprogstimulation skal være en naturlig og sjov del af hverdagen, mener dagplejer Dorte Pallesen, der blandt andet bruger billeder, sanglege og madlavning til at introducere børnene til nye ord. Som en del af et stort forskningsprojekt i Aabenraa Kommune skal hun være med til at vise, hvor meget det batter at sætte **ekstra fokus på sprogudviklingen**, fra børnene er helt små.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ Foto: Robert Attermann



## 6 Tosprogede børn.

Især for tosprogede børn, hvor der ikke bliver talt dansk i hjemmet, er den ekstra sprogstimulation gavnlig. Det mærker Dorthe, som er dagplejer for tre børn, hvis forældre stammer fra henholdsvis Etiopien, Serbien og Tjetjenien.



**7 Pizzabagning.** 'At lave mad' er blandt ugens målord, og Dorthe forsøger derfor at planlægge aktiviteter, der afspejler ordene. I dag har hun taget børnene med i køkkenet for at bage pizza.

**8 Uhm - majs.** Pizzafyldet vækker stor begejstring hos Clara. "Uhm, majs," siger hun.



**9 Som en leg.** For Dorthe er det vigtigt, at sprogstimulationen er sjov for børnene og opfattes som en leg. De holder maksimalt fokus i 10 minutter ad gangen, lige som det er vigtigt at bevæge sig på det rigtige trin på læringsstigen: For de små skal det være nemmere og sværere for de store.

**10 Glade kokke.** Madlavning er ikke blot stimulation for øjet og ganen. Børnene får også kendskab til sætninger som 'majs er gul', 'anas smager sødt', og 'vi bruger fem skåle med mad'. De små rører og smager på maden med stor begejstring.



## det virker

At se og røre ved krybdyr kan øge børns selvtillid og mod, mener dagplejer Ulla Larsen.

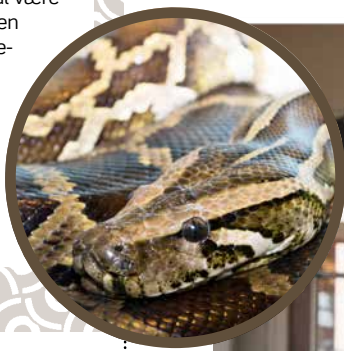


## Giv børn lov til at røre en kongepyton

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)

### Ulla Larsens 3 gode råd til at omgås dyr sammen med børn

- Forbered børnene inden mødet med dyrene. Fortæl dem for eksempel, at de skal respektere dyrene og være søde mod dem
- Lav en aftale med en dyrehandler, som du kender og er tryk ved. Han eller hun skal være til stede hele tiden
- Sørg for, at børnene vasker deres hænder grundigt både før og efter, at de har rørt ved dyrene



### Hvordan gør mødet med krybdyr børn mere modige?

Nogle børn bliver lidt bange, når de ser en kongepyton for første gang. Men de løsner op, når de ser, at andre er okay med det. Så tør de måske endda røre ved den, og når de først har mærket, hvor varm og blød den er, bliver børnene glade og meget stolte af sig selv.

### Gør det også børn mere hensynsfulde?

Vi gør meget ud af at snakke med børnene, inden de møder dyrene. Vi fortæller dem, at de skal være søde mod dyrene og respektere dem, hvis de ikke gider blive kælet for. På den måde lærer børnene at tage hensyn.

### Hvordan fandt du på at lave en aftale med den lokale dyrehandler?

Det er vigtigt, at børnene lærer, at der findes mange forskellige slags dyr – ikke kun bondegårdsdyr som heste, køer, grise og får. Ud over krybdyr som for eksempel slanger medbringer dyrehandleren også mus, kaniner og marsvin. Børnene må gerne lære, at nogle dyr kan være lidt farlige, og at de derfor skal være på vagt.

### Hvad siger forældrene, er de trygge ved ordningen?

Forældrene er glade. Nogle er måske selv bange for slanger eller edderkopper, og er bevidste om ikke at give angsten videre til deres børn. ★

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



### [cv]

**Navn:** Ulla Larsen

**Alder:** 50 år

**Uddannelse:** Pædagogisk assistent fra Pædagoguddannelsen Bornholm.

**Job:** Dagplejer i Bornholms Regionskommune



Se video

på [fagbladetfoa.dk/python](http://fagbladetfoa.dk/python)

Af Rikke Kim Jung Rasmussen ★ foto: Johnny Frederiksen

## Fremtiden kræver uddannelse

**Jo tidligere, der investeres i børns trivsel og udvikling,** jo bedre er pengene givet ud. Der findes ikke længere et børne- og ungeudvalg, som ikke ved, at amerikaneren James Heckman har fået en nobelpris for at dokumentere netop det.

**Forskerne har i disse år fået politiker-nes opmærksomhed,** og et af de forskningsresultater, som går igen i mange debatter, er, at personalets uddannelse i dagtilbuddene har stor betydning for et dagtilbuds kvalitet. Det bliver af nogle oversat til, at kun flere pædagoger vil kunne løfte kvaliteten. Det er bare ikke det, forskning- en siger. Flere pædagogiske assistenter i danske dagtilbud vil også kunne løfte kvaliteten.

**I FOA ved vi godt, at der er rigtig mange meget dygtige dagplejere og pædagogmedhjælpere i dagtilbuddene.**

lige så stor forskel for børnenes trivsel og udvikling som pædagogernes arbej- de. Men vi kan også se, at kravene til personalet stiger, og at det på længe- re sigt vil være nødvendigt at have en pædagogisk uddannelse for at kunne leve op til fremtidig krav.

**Uddannelse til alle, som ønsker det,** er derfor et godt sted at starte, hvis kommunerne ønsker persona- le med en pædagogisk uddannelse i dagtilbuddene. Og så skal vi i FOA presse på for, at kommunerne ansæt- ter de pædagogiske assistenter, som allerede er uddannet, og dem, som ud- dannes fremover. Dagtilbud, der kender deres værdi, vil jo gerne ansætte dem. ★

*Mogens Bech Madsen*

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### [kort sagt]

Flere pædagogiske assistenter i danske dagtilbud vil kunne løfte kvaliteten.

### Færre ansatte i kommunerne

Siden 2010 er der blevet 35.000 færre ansatte i kommunerne. Det er især ufaglærte og erhvervsuddanne- de, som kommunerne har skåret ned på. Til gengæld er antallet af akademikere steget med mere end 6.000.

**Kilde:** Danmarks Statistik

# 4

ud af 10 af PenSams kunder – ca. 70.000 – har indbetalt så lidt til pension, at de falder under den tidligere v-regerings grænse for, hvornår man er fattig i pensionsalder- en. 85% af disse er kvinder. Det skyldes, at de klassiske kvinde- fag er lavtlønnede, og at godt 47% af FOAs medlemmer arbejder på deltid.

**Kilde:** PenSam-analyse blandt omkring 160.000 kunder i alderen 25-64 år

### Få en gratis uddannelse

Er du ufaglært og drøm- mer om uddannelse? Fra 1. marts 2017 kan du søge om at tage en erhvervsuddannelse med fuld løn, hvis du er over 25 år og har ar- bejdet samme sted i mindst fem år. 30 mio. kr. er afsat, og penge- ne fordeles efter 'først til mølle'-princippet. Puljen er et resultat af overenskomstforhand- lingen i 2015.

**Læs mere**

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



Foto: Colourbox

## Syge børn i børnehave

Over halvdelen af alle bør- nehavsbørn har prøvet at blive sendt sløj i institu- tion. Børnerådet har spurgt børnene selv om deres op- levelser om sygdom, og 43 procent fortæller, at deres forældre har 'rigtig meget travlt.' Undersøgelsen viser også, at det er er mødre, der tager langt størstepar- ten af børnenes sygdage, nemlig 67 procent.

**Kilde:** Børnerådet

## Forældre vil rådgives (men ikke om alt)

Forældre vil gerne høre din vurdering af deres barns trivsel, udvikling og læring. Især vejledning i at gøre barnet skoleparat er vigtigt for forældre. Men det er ikke altid let, for samtidig har forældre forskellige grænser, og flertallet ønsker for eksempel ikke råd om, hvordan de opdrager og drager omsorg for barnet derhjemme.

**Kilde:** Danmarks Evalueringsinstituts rapport 'Samarbejde mellem forældre og daginstitutioner'.

**Læs mere**

5 gode råd til forældresamarbej- debejdet – [eva.dk](http://eva.dk)

# De små siger



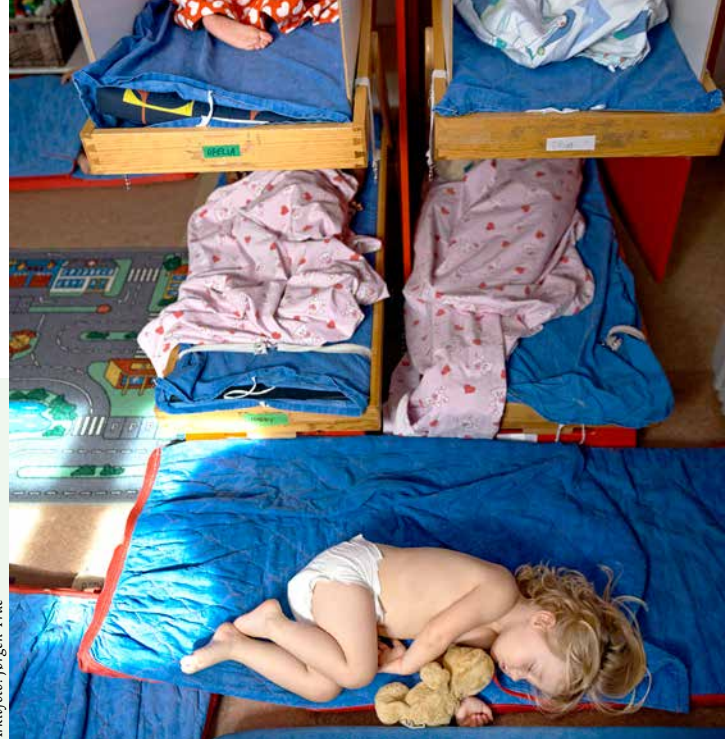
Jeg er dagplejer, og en dag havde jeg lagt noget kød til optøning i ovnen. En af pigerne kommer løbende, stopper op og spørger:

**“Hvad har du i ovnen?”**

Hvortil jeg svarer: **“Kød, som vi skal have til aften.”**

Så siger hun: **“Nå ... så skal I snart i seng”** ... og løber videre.

Indsendt af dagplejer Jytte Andersen, Assens, 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)



Arkivfoto: Jørgen True

## Undgå motorik-panik med ny folder

Selvfølge dig ved du, at børn lærer med kroppen! Men måske har du brug for at minde ængstelige forældre om, at deres børn skal hoppe, hinke, selv kunne cykle og tage sko på, selv kunne gå op og ned af trapper og så videre? Sundhedsstyrelsen har lavet en ny folder med enkle illustrationer og en masse idéer til at styrke små børns motorik. Lige til at hænge på opslagstavlen i børnehaven.

**Kilde:** Sundhedsstyrelsen: 'Støt dit barn til aktiv leg og bevægelse' på [sst.dk](http://sst.dk).

## En god lur varer 90 minutter

Små børn har brug for halvanden times middagslur for at nå ned i den dybe søvn og tilbage i let søvn. Forskning fra Sverige og Japan viser, at hvis børnene bliver vækket før, er de ofte meget længe om at vågne på skødet af en voksen, og de falder let i søvn igen sent på eftermiddagen. En kort middagslur er ofte et ønske fra forældre, der har svært ved at få børnene i seng om aftenen, men her gælder det om at se på, om barnet samlet set sover nok.

**Kilde:** Center for Børneliv



**Test i sig selv gør ikke børn til mestre i det danske sprog. Samtale gør.**

REDAKTØR OG MOR ANNETTE NYVANG  
PÅ POLITIKENS DEBATSIDER I FORBINDELSE  
MED FORSLAGET OM OBLIGATORISK  
SPROGTEST AF ALLE TREÅRIGE FRA KL.



## Se min smart-bamse!

De færreste femårige har en smartphone med i turtasken, men de kan godt have en smart bamse med. Nyt teknologisk avanceret legetøj kan for eksempel huske, hvad børn siger og reagere på det. En udvikling, der både er interessant og bekymrende.

For legetøj forbundet til internettet giver information om børnenes leg og udvikling, men er også (endnu) en form for overvågning.

**Kilde:** Medierådet for Børn & Unge



**Læs mere**

Se gode råd om den fagre nye legeverden hos Medierådet for Børn & Unge. [dfi.dk](http://dfi.dk) - skriv 'legetøjets internet' i søgefeltet.

# 41

procent af de 33.000 børn, der hvert år rammes af sorg på grund af sygdom eller død i nærmeste familie, undgår at græde foran deres forældre for at beskytte dem. De har brug for, at andre støtter.

**Kilde:** Egmontfonden

# Nu skal sangen styrkes

Sangens Hus vil udvikle sangkulturen i daginstitutioner og sang-certificere 100 børnehaver. Syv pionerbørnehaver **melder om gode erfaringer.**

Af Jonna Toft

## tema sang

Sang og sanglege er en del af kulturen i danske dagtilbud. Men mange steder kan brugen af sang udvikles og blive en større del af hverdagen. Derfor vil Sangens Hus, et nationalt samarbejdsforum for sang, nu opkvalificere arbejdet med sang, så der i højere grad skabes en sangkultur i institutionerne, og med-

arbejderne klædes på til at bruge sang som et pædagogisk redskab.

Det sker med projektet Sangglad, hvor 100 børnehaver i løbet af de næste år får et sang-certifikat. Ifølge projektleder **Thomas Späth Larsen** er der et stort, uudnyttet potentiale og en efterspørgsel på værktøjer og faglig sparring fra de ansatte i dagtilbuddene.

“For børn kan sang åbne verden på en ny måde. Det udvikler deres sprog, udvider ordforrådet, styrker fællesskabet og giver glæde. Sang er en nøgle til en kulturel forståelse af traditioner og historie, og så passer sang fint ind i en række læreplansområder,” siger han.

### Mere spontan sang

Syv børnehaver er allerede i fuld gang.

En gang om ugen har de besøg af en sangkonsulent, der giver inspiration til, hvordan de kan arbejde med sang.

En rundringning til de syv pionerbørnehaver viser, at der er kommet mere struktur på sangaktiviteterne, og der synges meget mere, også helt spontant.

**Lizzi Poulsen**, leder af Den Musikalske Børnehave i Aalborg oplever blandt andet, at børnene er blevet mere robuste.

“De stille børn inviteres ind i fællesskabet, når der synges. Vores børn kan følge en rytme, og det er tydeligt, at sang er rigtig godt for udviklingen af sproget. Især giver det vores tosprogede børn noget godt.” ★

jonna@periskop.dk



**Sang kan være sårbart, for det er kommet til at handle om præstation. Men det centrale i sang er at berige hinanden.**

BIRTE LAUTROP, CAND. MAG  
I MUSIK OG LEDER AF MUSIK-  
OG NATURBØRNEHUSET KILDEN  
I TOMMERUP, PIONERBØRNEHAVE  
I PROJEKT SANGGLAD.

### Projekt Sangglad

100 daginstitutioner kan blive sang-certificerede frem mod år 2020 i Sangens Hus' projekt Sangglad. De får en særlig indsigt i at arbejde med sang. Forløbet indebærer besøg af en sangkonsulent en gang ugentligt i ca. to år. Det er fortsat muligt at tilmelde sig. Sangglad støttes med 16,1 millioner kroner fra Nordea-fonden og evalueres af Nationalt Center for Skoleforskning.



Læs mere

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

Børn vil altid gerne synge, men voksne skal lige **overvinde blufærdigheden**, lyder det fra børnehaven Bavnebakken ved Aarhus.

Af Jonna Toft ★ foto: Flemming Jeppesen





“Børnene er ligeglade med, hvordan det lyder. De vil bare gerne synge, og de bliver glade af det. **Tit synes jeg også selv, det er ret fedt,**” siger pædagogmedhjælper Sandra Mønsted.

# Alle kan synge – så gør det

Læs videre på næste side →



Dem, der troede, de ikke kunne synge, har opdaget, at det kan de faktisk godt.

LEDER ANNE BRUN ANDERSEN,  
ÆRTEBJERGHAVE BØRNECENTER,  
LILLE SKENSVED. PIONÉRBØRNE-  
HAVE I SANGGLAD.

### 25 dagplejere får sang-certifikat

I Herning Kommune er 25 dagplejere blevet sang-profil dagplejere efter et halvårsprojekt i Den Jyske Sangskole. Dagplejerne oplever, at sang er en genvej til at lære sprog. Børnene lærer om kropsdeler, farver, dyr og hvad der ellers synges om, ligesom de lærer at vente på tur. Som en del af projektet har dagplejerne fået sangtræning.

Kilde: SangensHus.dk

### Om Bavnebakken

Daginstitutionen Bavnebakken i Kolt ved Aarhus har 40 børnehavebørn og 24 vuggestuebørn. Tidligere var her en daglig morgensamling med sang, men det gled ud. Nu er der et bredt ønske om at indføre morgensang hver dag.



[cv]

**Navn:** Sandra Mønsted  
**Uddannelse:** Pædagogisk assistent i 2003.  
**Job:** Pædagogmedhjælper i daginstitutionen Bavnebakken siden 2005.

tema  
sang



“Børnene oplever, at de kan noget, når de synger. Det giver selvtillid,” siger pædagogisk assistent Sandra Mønsted. Selv har hun fået inspiration af sangkonsulenten til at **improvisere sange ud af det blå**.



## Alle kan synge - så gør det

→ “Habba dubba delle, nu skal du fortælle ... mig dit navn!” Børnene i Rævegruppen kigger på den næste i cirklen.

“Nu skal vi ned på maven og synge et stille vers,” siger sangkonsulent **Nadja Enevoldsen**, der er på sit ugentlige besøg og laver sangsamling sammen med pædagogisk assistent **Sandra Mønsted**.

“Hun hedder Mathilde ...” Børnene hvisker sangen ud over gulvet.

Op igen. Den næste er Felix. Der er mange vers.

Børnehaven Bavnebakken i Kolt ved Aarhus er en af de syv pionerbørnehaver i projektet Sangglad. Siden august har de haft besøg af sangkonsulenten en gang

om ugen, og de forventer at blive sang-certificerede i løbet af 2017. Et af målene er, at de voksne bliver bedre til at synge spontant.

“Man er jo lidt blufærdig. Det kan godt være svært at give sig til at synge, mens vi tager flyverdragter på eller vasker hænder, men vi er blevet bedre til det,” siger Sandra Mønsted.

### Godt for drenge med krudt i

Hun er gennem projektet blevet mere bevidst om, hvorfor det er godt at synge – at det styrker sproget og giver fællesskab.

“Derfor synger vi meget mere, og vi bruger mere bevægelse i sangene. Det er rigtig godt for de drenge, der har krudt bagi,” siger hun.

En af erfaringerne er, at børnene lærer

8  
gode råd  
til mere  
sangglæde  
Side 26-27



nye sange hurtigere end voksne. Så når der er samling, vil børnene gerne hjælpe med at huske ord og fagter.

### Voksne skal være trygge

Nadja Enevoldsen prøver at skabe en sangkultur i børnehaven.

“Børn vil jo altid gerne synge, men de voksne skal nogle gange arbejde med det, så de bliver mere trygge ved at synge. De skal måske lære stemmen bedre at kende, og så skal de have redskaber til at bruge sang pædagogisk,” siger hun og giver nogle eksempler:

“Sang kan få et barn til at slappe af eller få en leg op at stå. Det er hyggeligt at synge om et bål eller på en gåtur. Er et barn ked af det, kan en sang ofte aflede. Det er så umiddelbart: Alle kan synge, og når vi gør det sammen, skaber vi glæde.”

Et af hendes vigtigste råd er at synge med lys stemme. Børn har lysere stemmer end voksne, og de har svært ved at synge dybt.

“Hvis pædagogen lægger stemmen lidt højere op, vil man opdage, at flere børn synger med, og flere synger rent. Det er vigtigt at komme børnene i møde dér, hvor de kan være musikalske. Synger man dybt, får børnene ikke så meget ud af det,” siger hun.

Så Sandra og de andre voksne i Bavnebakken har vænnet sig til at synge med lysere stemmer, end de plejer. Og det virker.

“Børnene er jo ligeglade med, hvordan det lyder. De vil bare gerne synge, og de bliver helt tydeligt glade af det. Tit synes jeg også selv, det er ret fedt,” smiler Sandra. ★

jonna@periskop.dk

## Hvilken sang kan du rigtig godt lide?



**Matthijs Christiansen, 5 år**

“Hjulene på bussen. Fordi der er ham der ... Sure Frøken Madsen! Så peger vi med fingeren og siger ‘Hold så op, hold så op, hold så op’. Det er sjovt.”



**Silas Rasmussen, 5 år**

“Santa Lucia-sangen. Den sang vi i Kolt Kirke, og da vi besøgte nogle gamle på et plejehjem. Vi gik i sådan en lang række, og vi havde lys i hænderne. Men man kunne også se den i julekalenderen. Det er en rigtig god sang.”



**Katrine Østergaard, 5 år**

“Tørnerose var et vakkert barn. Ved du godt, at jeg har tvillinger? Laura og Jonas. De er to år og går inde i vuggestuen. Jeg sang den for dem, dengang de ikke havde noget hår. Man bliver glad af at synge.”



**Walther Dalsgaard, 4 år**

“We will rock you. Jeg kan bare ikke finde ud af at synge ret meget af den. Men den er rigtig god! Ham, der spiller guitar, er levende – men ham, der synger, er død. Vidste du det?”



# Syng ofte, syng løs, syng lyst!

Af Jonna Toft ★ illustration: Lilian Brøgger

## 1 Syng med lys stemme

Børns stemmer er lysere end voksnes. Hvis vi brummer en melodi, forsøger de at efterligne den dybe klang, men de kan ikke identificere sig med lyden, og de kommer let til at synge falsk. Start derfor altid i et lyst toneleje, hvor børnene kan være med.



## 2 Leg med stemmen

Lav om på stemmen. Det er sjovt, når den voksne er en lille bitte mus, en knirkende heks eller en stor, grov trolde, og det giver barnet inspiration til at prøve sin stemme af.



### 3 Bryd ud i sang

Øv dig i at synge løs på hjemmelavede sange, når I er i gang med hverdagsaktiviteter. Det er sjovere at rydde op, når man synger til.

### 4 Syng de sange, du kan

Det gør ikke noget, at du ikke har ti nye sange på repertoire. Gamle sange er også gode, for eksempel 'Hekse-mutter lod en tudse' og 'Tornrose var et vakkert barn'.

### 5 Vis ordene med kroppen

Understøt dét, sangen handler om, med bevægelser, der passer til. Det hjælper sproget på vej. Bevægelser og fagter styrker også motorikken og fornemmelsen af rytme.

### 6 Syng første vers igen

Hvis børnene er lidt ukoncentrerede, eller nogle ikke helt kan sangen, så syng første vers nogle gange.

### 7 Børn husker godt – brug det!

Er du lidt rusten på en sang, så spørg børnene. De kan ofte huske både ord, melodi og fagter. På den måde får de også lidt af ansvaret for sangen.

### 8 Gør sangen til en leg

Det kan være grænseoverskridende at synge, hvis man ikke er vant til det. Prøv dig frem. Ingen forventer, at pædagogen skal lyde som en operasanger eller Medina! Når voksne synger med eget næb, er det et klart signal til børnene om, at de også kan synge løs. Og øvelse gør mester.

**Kilde:** Nadja Enevoldsen, kandidat i almen musikpædagogik og sangkonsulent i Projekt Sangglad. Dirigent for Sct. Clemens Spirekorekoret og Børnekoret på Aarhus Musikskole.



Målet er glade børn. Derfor er vi med i projekt Sangglad.

ANETTE HOSTRUP, LEDER  
I DAGINSTITUTIONEN  
BÅVNEBÅKKEN, KØLT VED  
AARHUS.

#### 5 grunde til at synge

- Sang øger følelsen af, at man hører til i en gruppe.
- Sang understøtter dannelsen af venskaber.
- Når vi synger, frigives der endorfiner og oxytocin, som gør os glade og villige til at samarbejde.
- Sang styrker børns sprog.
- Sang er en indgang til traditioner og kultur.

**Kilde:** Videncenter for Sang.

#### Musikudøvere har en fordel i skolen

Børn, der spiller et instrument eller går til sangundervisning, er bedre rustet til at lære at læse og regne. Det viser et forsøg med mere end 20.000 elever fra 0. klasse til gymnasiet 3g., som Aarhus Universitets 'Center for Music in the Brain' står bag. En række tests af eleverne viser, at der er en sammenhæng mellem musikudøvelse og styrken af elevernes arbejdshukommelse.

**Kilde:** Center for Music in the Brain

# Fanger fødder med en iPad



## [cv]

**Navn:** Lena Garder Petersen

**Alder:** 56 år

**Uddannelse:** Ingen

**Job:** Pædagogmedhjælper i Bandholm Børnehus på Lolland

## Tre apps og lege der udfordrer motorikken

- **Digital fangeleg.** Lad børnene 'fange' arme, ben, mave eller pande med iPad'ens kamera
- **Fagtesangbogen.** De mindste vuggestuebørn videooptager hinandens fagter og får større forståelse for deres kropsbevægelser.
- **Rewind camera.** App, der afspiller videoer baglæns. Når børnene ser, at de for eksempel kan hoppe baglæns fra græsplænen og op i træet, får de blod på tanden og udfordrer hinanden kropsligt.

**Kilde:** Pædagogmedhjælper Lena Garder Petersen

"Ok, nu er det din tur til at fange en masse fødder, Frederik. 1, 2, 3. Nu!"

Pædagogmedhjælper **Lena Garder Petersen** springer væk fra Frederik, og sammen med en større gruppe børnehavebørn farer de rundt mellem hinanden, mens Frederik jager dem med en iPad.

"Jeg fik din fod, Smilla. Og din Kaja," siger Frederik. Han gisper efter vejret, da de efter et par minutter står og ser, hvor mange billeder Frederik fik af sine kammeraters fødder.

I Bandholm Børnehus på Lolland er de vilde med it. Her er iPads og tablets, smartphone og et stort smartboard, der bliver brugt til stort og småt i hverdagen. Alle digitale redskaber ligger frit fremme, så børnene kan tage og bruge dem, når de vil.

Men der er ingen passive børn bag en skærm. Tværtimod, lyder det fra Lena Garder Petersen.

"Vores oplevelse er, at de digitale redskaber kun gør børnene mere sociale, mere videbegærlige og ikke mindst mere aktive."

## Famlede sig frem

For tre år siden, da Bandholm Børnehus besluttede sig for at satse på it, var aktiviteterne dog både meget voksenstyrede og stillesiddende.

"Jeg famlede mig frem og var måske lidt it-forskrækket," siger Lena Garder Petersen og fortæller, at personalet derfor lige i starten ikke kom længere end til at downloade de mere klassiske apps, der lærer børn om tal og bogstaver.

I dag forsøger Lena og hendes kolleger at lade sig inspirere af børnenes umiddelbare og nysgerrige tilgang til alt nyt. De tager de digitale redskaber med ud i køkkenhaven og laver film om biller. De tager dem med i køkkenet, i skoven og på tur. De laver fagtesange og twister den klassiske fangeleg, så den bliver digital.

"Vi kaster os i dag mere frygtløst ud i aktiviteter, hvor vi tænker de digitale redskaber ind fra starten af, og så undersøger vi nye apps, der udfordrer børnenes motorik," forklarer leder **Pia Rasmussen**.

## Vil lære om fremmede kulturer

I Bandholm Børnehus er personalet stadig ved at undersøge mulighederne i husets nye smart-board med touch-skærm. En stor drøm er dog at få en venskabsinstitution i et andet land. Så vil de bruge Skype, blæse billederne op og lære børnene om fremmede kulturer.

"Altså, vi læser jo stadig højt af helt almindelige bøger, men der er nogle fantastiske muligheder i de digitale redskaber. Hvis man forstår at udnytte dem og undersøger det – sammen med børnene," siger Lena Garder Petersen. ★

mail@nanatof.dk

I Bandholm Børnehus er der ikke passive børn bag en skærm. iPads og andet it bruges især til aktiviteter, hvor **kroppen er i gang**.



# Susanne fik hjælp til voldssag

## Fra vold til dom

### 2015 September

Susanne Frimodt Hansen bliver overfaldet på jobbet. Susanne sygemelder sig, og sagen bliver meldt til politiet. To af Susannes kolleger bliver overfaldet af samme borger.

### Oktober

Susanne vender tilbage på arbejde på nedsat tid.

### December

Borgeren flytter fra bostedet.

### 2016 Januar

Susanne arbejder på normal tid igen.

### September

Susanne og hendes kolleger får beskikket en advokat af FOA.

### 2017 Januar

Retssagen finder sted. Borgeren bliver dømt, og Susanne får tilkendt 15.000 kroner i erstatning.

Da **Susanne Frimodt Hansen** i januar skulle i retten, fordi hun og to af hendes kollegaer var blevet udsat for vold på jobbet, havde hun gjort sig mange tanker inden. Det var nemlig første gang, hun tog del i en retssag. Hun fik af FOA en advokat til at hjælpe sig igennem.

“Det her var noget helt nyt, så jeg var nervøs for, hvordan det hele skulle foregå. Jeg tænkte meget på, hvordan forsvarsadvokaten mon ville udspørge mig derinde. Men FOAs advokat var god til at forberede mig på, hvad vi ville møde i retssalen,” fortæller hun.

### De tre overfald

Susanne Frimodt Hansen skulle i september 2015 give en borger på det socialpsykiatriske bosted Pedersvænge sin medicin. Men på grund af en kontrovers om en larmende nabo, endte det med, at borgeren slog Susanne tre gange. Sagen blev straks meldt til politiet, og Susanne var efterfølgende sygemeldt i tre uger.



**FOAs advokat var god til at forberede mig på retssagen.**

Da Susanne vendte tilbage på arbejde, fandt hun ud af, at to af hendes kolleger i mellemtiden var blevet udsat for grov vold af den samme borger og var sygemeldte.

### Støtte fra socialrådgiver

Susanne Frimodt Hansen

havde løbende kontakt til en socialrådgiver fra FOA, der sad med de tre sager om overfald.

“Myndighedernes behandling var ikke altid fair, synes jeg, og der har socialrådgiveren været god til at holde mig nede på jorden, når jeg reagerede for meget med følelserne,” fortæller Susanne.

I efteråret 2016 fortalte socialrådgiveren fra FOA, at forbundet havde stillet en advokat til rådighed, som de tre ramte kolleger kunne bruge.

“Advokaten var god til at hjælpe os med at få styr på al den dokumentation, som dommeren skulle bruge. Hun forklarede os for eksempel f.eks., hvornår vi kunne regne med, at der blev afsagt dom,” siger Susanne.



### Nervøs i retten

På dagen for retssagen spiste Susanne Frimodt Hansen og kollegerne frokost med socialrådgiveren og advokaten, hvor de fik afklaret de sidste spørgsmål. Da de ankom til retten, ventede de tre uden for lokalet, før de skulle vidne.

“Jeg var drønnervøs. Advokaten stak lige hovedet ud og fortalte, at der også var en journalist til stede. Det var dejligt, at hun lige tænkte på os på den måde. Da jeg skulle til at

Susanne Frimodt Hansen blev udsat for vold på jobbet. Hun fik hjælp af FOAs advokat.

vidne, kom advokaten og fortalte, at min forklaring stemte overens med borgerens, så jeg skulle slet ikke med ind alligevel,”

siger Susanne.

Kun én af hendes kolleger endte med at skulle vidne i retssagen, og der blev afsagt dom samme dag. Borgeren fik en behandlingsdom på fem år, og Susanne Frimodt Hansen blev tilkendt 15.000 kroner i erstatning. ★

Flere  
FOA-medlemmer  
udsættes  
for vold  
Side 8-11

### Få hjælp fra FOAs advokat

Hvis du har været udsat for vold på jobbet, vil FOA stille en advokat til rådighed, hvis du ønsker det. Advokaten vil kontakte politiet og bede om at blive beskikket som bistandsadvokat for dig. Du skal bede din FOA-afdeling om at kontakte forbundet for at få advokat-hjælpen.

**Kilde:** FOA

## Hvorfor er der altid fokus på natarbejde?



Hvordan kan det være, at man altid kun sætter fokus på natarbejde?

Jeg har i mange år arbejdet blandet nat og dag uden problemer. Da jeg blev nødt til at skifte til aften og dag, begyndte problemer med søvn og sociale forhold at komme. Jeg kender mange aftenarbejdere, der har lige så mange problemer som natarbejdere.

[Birthe Carstens]

### Svar

Jeg gennemgik for nogle år siden den viden, der er om skiftende vagter, aftenarbejde og natarbejdes betydning for helbredet. Der fandt jeg ingen dokumentation for, at aftenarbejde generelt er skadeligt for helbredet og heller ikke, at det påvirker søvnen i særlig høj grad. Det betyder dog ikke, at der ikke er individuelle forskelle, som du og mange af dine kolleger oplever. Og det er også velkendt, at mange, som arbejder om aftenen, har svært ved at få det sociale og familielivet til at hænge sammen – og det har

naturligvis stor betydning for trivslen. Jeg vil opfordre dig til at tale med din tillidsrepræsentant, arbejdsmiljørepræsentant eller leder. Måske er der mulighed for at ændre på møde- og gåtider for aftenvagten. Sommetider kan en enkelt times tidligere fri for eksempel give en bedre søvn. Det kan også være, I kan finde en måde, som sikrer, at man kan få fri på samme ugedage, så man eksempelvis kan deltage i fritidsaktiviteter. Eller det kan være noget helt tredje, som kan gøre en forskel for dig og dine kolleger.

[Nina Hedegaard]



Hvordan kan det være, at man altid kun sætter fokus på natarbejde?

BIRTHE CARSTENS

## Er kontingent spild af penge?



Jeg har været sygemeldt siden maj 2015 og er fra september 2016 startet i arbejdsprøvning. P.t. er min livssituation uafklaret. Er der noget om, at jeg efter to års sygemelding ikke er berettiget til dagpenge? Og er det så spild af penge at betale kontingent til fagforening og a-kasse?

[Anonym]

### Svar

For at have ret til dagpenge skal du opfylde en række betingelser – blandt andet at du som fuldtidsforsikret skal have arbejdet i 1.924 timer inden for de seneste 3 år. Det svarer til et års fuldtidsarbejde. Dog kan 3-årsperioden forlænges med op til 2 år, hvis du har haft sygdom uden løn. Det vil sige, at hvis du har været syg i 2 år, skal du opfylde kravet om 1 års arbejde inden for en periode på 5 år. Du skal have været medlem af en a-kasse i hele 5-årsperioden. Hvis du søger

om dagpenge efter 1. juli 2017, er det kun perioden, hvor du har fået sygedagpenge, som du kan bruge til at forlænge 3-årsperioden. Det skyldes, at der kommer nye regler fra 1. juli. Du kan derfor godt have ret til dagpenge, hvis du har været i arbejde op til din sygdom. Du mister ikke retten til dagpenge, blot fordi du har været syg i en længere periode.

Du skal dog være opmærksom på, at a-kassen skal lave en rådigheds-vurdering af dig, når du søger om dagpenge efter lang tids sygdom. Når du søger om dagpenge, skal vi derfor vurdere, om du er rask nok til kunne stå til rådighed og modtage dagpenge.

Jeg vil anbefale, at du kontakter din lokale a-kasseafdeling, som kan give dig en mere individuel vejledning. Jeg synes desuden, at du skal spørge din FOA-afdeling, om du har mulighed for at få gratis fagligt kontingent, så længe du er sygemeldt.

[Mikkel Meldgaard Bloch]

## Er udgifter til vask af arbejdstøj fradragsberettiget?



Kan man trække udgiften til at vaske arbejdstøjet fra som en arbejdsbetinget udgift på sin selvangivelse?

[Benta Nielsen]

### Svar

Nej, det kan man som hovedregel ikke. Skat oplyser, at kun lønmodtagere, der har særligt snavset arbejdstøj, eksempelvis skorstensfejere, kan fratrække omkostninger til vask af arbejdstøj på selvangivelsen. Det vil derfor være yderst sjældent, at et medlem af FOA vil have denne mulighed.

[Knud Røddik]

## Denne gang får du svar fra



Nina Hedegaard  
konsulent i FOA



Mikkel Meldgaard Bloch  
konsulent i FOA

## Hvad sker der med os sosu-assistenten?



Hvad sker der med os, der har taget en overbygning på vores uddannelse som hjemmehjælper og sosu-hjælper og har uddannet os til sosu-assistent? Vi er jo dumpet tilbage på løntrin 21 efter måske 30 år som hjælper! Er der udsigt til, at vi får rettet lønnen på plads? Desuden vil jeg spørge, om der kommer en ny efteruddannelse for os assistenter nu, hvor den nye social- og sundhedsassistentuddannelse er kommet. Dette vil modtages med glæde, særligt af os, der arbejder inden for det pædagogiske felt. Vi kommer til at halte bagefter, idet vi ikke bruger vores uddannelse meget, men får meget viden inden for pædagogik.

[Susanne Thygesen]

### Svar

Det er rigtigt, at slutlønnen for en sosu-hjælper eller hjemmehjælper/sygehjælper er væsentlig højere end startlønnen som sosu-assistent. Derfor skal assistenter med længerevarende erfaring som

sosu-hjælper eller hjemmehjælper/sygehjælper have forhandlet et lokallønstillæg, der dækker et eventuelt løntab. KL har ikke villet medvirke til at løse denne problemstilling ved en central aftale. De henviser til, at lønnen skal fastlægges ved lokal forhandling. KL og FOA anbefaler, at lønnen forhandles, inden man påbegynder uddannelsen til sosu-assistent. Hvis ikke det er sket, skal man sørge for at få forhandlet lønnen ved hver efterfølgende ansættelse som assistent. Henvend dig hver gang til den, der skal forhandle din løn (TR/FTR eller fagforening) og gør opmærksom på problemstillingen. Du kan selv hjælpe til ved at anmode din arbejdsgiver om en beskæftigelseserklæring, hver gang du fratræder en stilling. Denne erklæring skal indeholde oplysninger om fratræden og tiltræden, beskrive din løn og beskæftigelsesgrad. En lønforhandling i en ny stilling vil kunne tage udgangspunkt i en sådan erklæring. Hvis der mod forventning ikke lokalt kan opnås

enighed om din løn, overgår sagen til forbundet, som rejser den over for KL.

Læs mere på [foa.dk/sosuloen](http://foa.dk/sosuloen). Du spørger desuden, om der kommer en ny efteruddannelse for assistenter. Parterne, som har lavet den nye social- og sundhedsassistentuddannelse, har vedtaget, at der ikke bliver udviklet en slags opskolingsuddannelse, fordi jer, som allerede er assistenter, naturligt følger med arbejdsmarkedets udvikling gennem jeres daglige opgavevaretagelse og på den måde har de nødvendige kompetencer. Desuden er det muligt at supplere med efteruddannelse, som kan tages inden for arbejdsmarkedsuddannelser og/eller akademiuddannelse. Disse er netop lavet på baggrund af blandt andet analyser af, hvordan arbejdsmarkedet udvikler sig. Når vi enten reviderer eller laver større justeringer af grunduddannelser – herunder social- og sundhedsassistentuddannelsen, følger vi altid op med at udvikle efteruddannelserne, så de færdig-

uddannede sosu-assistenten har mulighed for også at have opdateret kompetencer, selvom de er uddannet for nogle år siden.

Du kan læse mere på FOAs hjemmeside om efteruddannelse – [foa.dk/sosu-udd](http://foa.dk/sosu-udd). Her finder du også muligheder for en videregående efteruddannelse på akademisk niveau. Jeg vil desuden henvise dig til din tillidsrepræsentant eller til din lokale FOA-afdeling, som kan hjælpe dig videre.

[Knud Røddik og Lotte Meilstrup]



Læs mere

på [foa.dk/sosuloen](http://foa.dk/sosuloen) og [foa.dk/sosu-udd](http://foa.dk/sosu-udd)

## Hvordan virker detox-kure, og kan man trygt bruge dem?



[Anonym]

### Svar

Der findes sundhedsskadelige stoffer i vores miljø, som kan ophobes i kroppen, ligesom kroppen hele tiden producerer affaldsstoffer. Men detox-kure som faste-, saft- og vandkure, tarmskyl, piller, pulvere, candida-kure har ingen dokumenteret effekt i forhold til at udrense disse stoffer fra kroppen.

Vores krop er så fantastisk indrettet, at den afgifter og renses sig selv. Din lever og nyrer renses dit blod med stor kapacitet. Enzymer og næringsstoffer neutraliserer skadelige stoffer. Og dine lunger og dit tarmsystem udskiller affalds- og giftstoffer gennem urin, afføring og udåndingsluft. Det, man kan gøre for at stimulere den naturlige udrensning, er blandt andet at tage sig langsomt, be-

grænse indtaget af alkohol, dyrke motion, få frisk luft og undgå stress. Og så er det naturligvis også en god ide at undgå skadelige stoffer fra miljøet i det omfang, det er muligt – for eksempel ved at spise økologisk, flere grøntsager, færre store rovfisk, undgå forurening og tobaksrøg samt lufte ud jævnlige.

[Gitte Gross]



Du kan enten udfylde formularen på [foa.dk/brevkasse](http://foa.dk/brevkasse), sende en e-mail til [brevkasse@foa.dk](mailto:brevkasse@foa.dk) eller sende et brev med posten til:

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

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



**Knud Røddik**  
konsulent i FOA



**Lotte Meilstrup**  
konsulent i FOA



**Gitte Gross**  
fødevareekspert og  
direktør for Den Skandinaviske  
Bryggerhøjskole

# Hårdføre medarbejdere er i høj kurs

I jobannoncer er robust hyppigt brugt. Men **det er en falliterklæring**, mener eksperter.

Af Karen Greve

Ballerup Kommune søger i syv annoncer 'robuste' medarbejdere. Det er de ikke ene om. 'Robust' er det nye sort i jobannoncer, ifølge stresseksperter **Thomas Milsted**, der er på vej med en bog om robusthed.

"Virksomhederne kan lige så godt skrive, at de har et belastende arbejdsmiljø, og ikke gør noget ved det, så derfor skal du, kære medarbejder, helst kunne klare mosten uden brok," siger han.

En stikprøve på jobindex.dk viser, at ordet robust indgår i 20 procent af jobopslagene på det pædagogiske område og i 11 procent af jobopslagene inden for social og sundhedspleje.

Det er problematisk, mener Thomas Milsted.

"Det er organisationen, der skal være robust, ikke medarbejderen. Det handler om at skabe vilkår, hvor de ansatte kan vokse," siger han.

## For diffust

Erhvervspsykolog **Jacob Thorsen** har understøttet sosu-medarbejdere i mental robusthed, og han oplever, at ordet robust er blevet et problematisk modeord i kommunerne:

"Det er diffust, hvad forskellige ledere lægger i at være robust, og det er svært for de ansatte at leve op til noget udefineret," siger han.

Samtidig er det et problem, at robusthed bliver et individuelt problem i stedet for et kollektivt, mener Jacob Thorsen.

HR-chef i Ballerup Kommune, **Mette Louise Ebdrup**, er opmærksom på, at det er godt at få uddybet ordet 'robust' i jobannoncer.

"Når vi har mulighed for at rådgive lokale ansættelsesudvalg, søger vi at få beskrevet mere præcis, hvilke egenskaber det er. Men de ved bedst, hvilke kompetencer der er brug for på den enkelte arbejdsplads," siger hun. ★

karengreve@mail.dk

3,9

procent af annoncerne på jobindex.dk bruger ordet 'robust', viser en stikprøve. Ordet indgik i 11 procent af annoncerne inden for plejeområdet og 20 procent inden for det pædagogiske område.

## [Bag om ordet]

### Mental robusthed

er en psykologisk færdighed, der hjælper den enkelte til at håndtere stress, udfordringer og svære hændelser.

Kilde: Center for Mental Robusthed



Læs mere

robusthed.dk

Efter kursus i robusthed er tillidsrepræsentant Jeanette Klint (th.), sosu-assistent Lone Christensen og deres kolleger blevet bedre til at **tage trivselsproblemer i opløbet**.

Hjemmeplejen i Kalundborg Nord har været på kursus for at lære, at robusthed hos den enkelte er et **kollektivt ansvar**.

Af Karen Greve ★ foto: Jørgen True





# SAMMEN er vi robuste

Læs videre på næste side →



Nu siger alle noget til møderne. Før kom de først til mig, når en situation havde udviklet sig til et kæmpe problem. Nu tager vi det i op-løbet.

JEANNETTE KLINT, SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER OG TILLIDSREPRÆSENTANT.

### 10 krav du kan stille på jobbet

For at du kan blive mere robust, skal du ifølge stressekspert Thomas Milsted stille krav til din arbejdsplads om, at den er robust. Arbejdspladsen bliver robust af:

- Positivt arbejdsklima
- Hjælpsom kultur
- Klare mål
- Retfærdighed
- Indflydelse
- Mindre tidspres
- God ledelse
- Kontrol over eget arbejde
- Tryghed i ansættelsen
- Udviklingsmuligheder

**Kilde:** De 10 punkter er baseret på forskning fra bl.a. FN, WHO, OECD og EU-kommissionen, sammenfattet af stressekspert Thomas Milsted.



Morgenmøder og personalemøder skal ikke kun handle om logistik og vagtplaner. Det er vigtigt med **tid til at snakke trivsel**, mener tillidsrepræsentant Jeanette Klint (tv.) og sosu-assistent Lone Christensen.

## → SAMMEN er vi robuste

En formiddag sad social- og sundhedsassistent **Lone Christensen** alene i sin bil og besluttede at gå tilbage til den borger, hun lige havde forladt i dårlig stemning. Hun havde brug for at forklare sin egen oplevelse og spørge ind til borgerens. Det tog fem minutter, og bagefter havde hun det fint.

“Nogle gange må man give sig tid til at reflektere over et møde. Borgerne kan være vrede. De er ikke vrede på mig, men jeg kan have brug for tid til at forstå og spørge ind til, hvad deres vrede egentlig handler om,” forklarer Lone Christensen.

Hun har sammen med sine kolleger i hjemmeplejen i Kalundborg Nord været på kursus i mental robusthed. Her var en pointe, at selv om du arbejder alene, har du et kollektiv af kolleger i ryggen.



Det at dele erfaringer om **svære oplevelser med borgere** med sine nærmeste kolleger skaber større robusthed, oplever Lone Christensen (tv.) og Jeanette Klint.



“Vi talte på kurset om, at vi skal gøre tingene ens, selvom vi er forskellige. Hvis nogle siger nej til at gøre noget ekstra for en borger, og andre siger ja, bliver vi de gode og de onde. Det går ikke,” siger Lone Christensen.

#### Tid til svære samtaler

Tillidsrepræsentant **Jeanette Klint** fik også en vigtig erfaring med fra kurset.

**9 trin  
til sund  
robusthed**  
Side 40-41

“Fordi jeg aldrig selv får stress, havde jeg svært ved at hjælpe mine kolleger. Jeg kunne ikke se deres problem. Men jeg har lært at sætte mig i deres sted og forstå, at en køreplan er præcis så stressende, som den enkelte oplever den,” siger hun.

Jeannette Klint har erfaret, at det ofte er nok, at hun lytter til bekymringerne for at skabe ro hos en kollega.

Overordnet prioriterer hjemmeplejen desuden nu at tale om svære oplevelser på alle morgenmøder, og der er et fast punkt om trivsel på personalemøder.

“Nu siger alle noget til møderne. Før kom de først til mig, når en situation havde udviklet sig til et kæmpe problem. Nu tager vi det i opløbet,” forklarer Jeannette Klint, der er social- og sundhedshjælper. ★

karengreve@mail.dk →



Daglig træning og øvelser på jobbet gør overbrandmester Ove Thuesen (th.) og hans kolleger ved Christianshavns Brandvæsen robuste.

# Træning giver overskud

**Daglige øvelser og fysisk træning** hæver det faglige niveau på brandstationen på Christianshavn. Det giver robuste medarbejdere, siger overbrandmester Ove Thuesen.

Af Birgitte Wulff ★ foto: Jørgen True

“Medarbejderne skal være robuste. Dels for at kunne klare det hårde fysiske arbejde, men også for at kunne klare de mange ændrede arbejdsvilkår og nedskæringer, vi hele tiden oplever,” siger **Ove Thuesen**.

Han er overbrandmester ved Christianshavns Brandvæsen. Meget har ændret sig, siden han for 21 år siden blev ansat i Københavns Beredskab.

“I gamle dage tog medarbejderne græsslåmaskiner, cykler og biler med på arbejde, og brugte en masse tid på værkstedet, hvor de ordnede private ting. I dag bliver det næsten aldrig brugt,” fortæller Ove Thuesen.

Det gør til gengæld motionsrummet og gymnastiksalen under loftet, hvor medarbejderne træner, hver gang de

er på vagt. En gang om året bliver de testet for at se, om deres styrke og kondition er, hvor den skal være, og det er kun sket et par gange, at en medarbejder har fået en løftet pegefinger og et privat træningsprogram, der skulle bestå inden for fire uger.

## Nervøse medarbejdere

Men det vigtigste er, at mandskabet kan læne sig op af en stærk faglighed. Antallet af ildebrande er faldet gennem årene. Til gengæld skal mændene kunne håndtere en lang række andre opgaver, for eksempel kemikalieudslip og tyverisikring, og der bliver færre hænder til at løfte opgaverne.

“Tidligere kunne man i høj grad selv bestemme, hvad man ville lave, når der

ikke var udrykninger. I dag er der lagt øvelser ind i arbejdsdagen,” siger Ove Thuesen.

Ikke alle medarbejdere var lige begejstrede, da øvelserne holdt deres indtog på brandstationen. Der var blandt andet frustration over, at arbejdsdagene pludselig blev lagt i faste rammer.

Men langsomt begyndte det faglige niveau at stige, og med det røg glæden over arbejdet også i vejret.

“Førhen oplevede jeg, at nogle ligefrem blev nervøse, når alarmen lød, og de skulle ud til en brand. De følte sig simpelthen ikke kompetente til at løse opgaven. I dag er alle i stand til at løfte opgaven, uanset hvad de bliver præsenteret for,” siger Ove Thuesen. ★

wulffbirgitte@gmail.com

# “Arbejdspladsen skal være robust”



Ansatte skal hver dag føle, **de har succes**. Faglig stolthed giver nemlig færre sygedage, mener Pia Bah, strategisk leder for daginstitutionerne i Københavns Kommune.

Af Birgitte Wulff ★ foto: Jørgen True

14 dage om året er en pædagogisk medarbejder i en af de kommunale vuggestuer i Københavns Kommune i gennemsnit sygemeldt. Målet er at sænke det til 11 dage, og det kræver nytænkning og robuste arbejdspladser, mener Pia Bah, der er klyngeleder for de kommunale vuggestuer i Sydhavnen i København.

“Det er demoraliserende at fokusere på det, vi ikke kan nå, og de opgaver vi ikke kan løse. Vi skal rette kikkerten mod fagligheden og arbejdsfællesskabet. Når det pædagogiske personale oplever en større grad af faglig stolthed, falder sygefraværet,” siger hun.

Ifølge Pia Bah er det arbejdspladsen og ikke den enkelte medarbejder, der skal være robust nok til at klare de udfordringer, der rammer.

“Man skal kunne rumme at komme over i en anden gruppe. Det kan man, hvis man har fokus på opgaven. Vores mål er, at den enkelte medarbejder skal gå hjem fra arbejde og føle, at hun har haft en succesoplevelse. Det får man, når man føler sig fagligt kompetent,” siger hun.

## Sygdom som belønning

Når Pia Bah søger nye medarbejdere, optræder ordet robust ikke i stillingsopslaget. Hun fokuserer på faglige egenskaber. Robustheden opstår, når arbejdspladsen formår at udvikle medarbejderne til at kunne håndtere de vilkår, som er en del af hverdagen i daginstitutionerne: sygefravær og nedskæringer.

**Voxpop:**  
Skal man  
være robust?  
Side 4

Ifølge Pia Bah er sygefraværet især højt i de institutioner, hvor der er meget udskiftning blandt lederne, og hvor arbejdsfællesskabet er lavt.

“Det er hårdt, når man skal dække ind for syge kolleger. Men man kan vende det om og sige, at det kan godt være, at vi ikke kan gå den lange tur, vi havde aftalt, men så går vi en anden tur eller finder på noget tredje. Det at turde tage ansvar og få opgaven løst under svære forhold kan blive en succesoplevelse. Men det kræver fagligt dygtige medarbejdere og en robust arbejdsplads, der udvikler sine medarbejderes kompetencer,” siger hun. ★

wulffbirgitte@gmail.com

Når klyngeleder Pia Bah søger pædagogisk personale, står der **aldrig ‘robust’ i jobannoncen**. Det er arbejdspladsens ansvar.

# 9 trin til sund robusthed

Af Karen Greve ★ illustration: Gitte Skov

## 1. Tryk uenighed

I skal turde stille spørgsmål til hinandens praksis i en åben, tryk atmosfære på arbejdspladsen. Vær nysgerrig i forhold til kollegers (anderledes) opgaveløsning. Det gør alle mere robuste.

## 2. Del oplevelser

Personalemøder kommer nemt til at handle om logistik. Skab tid til at dele svære følelsesmæssige oplevelser på jobbet.

## 3. Bliv ven med dine vilkår

Uanset hvad du gør i dit job, kan du altid gøre mere. Det er et vilkår, du skal acceptere. Når du har accepteret det, vil det, du faktisk gør, få en ordentlig værdi.

## 4. Tænk efter

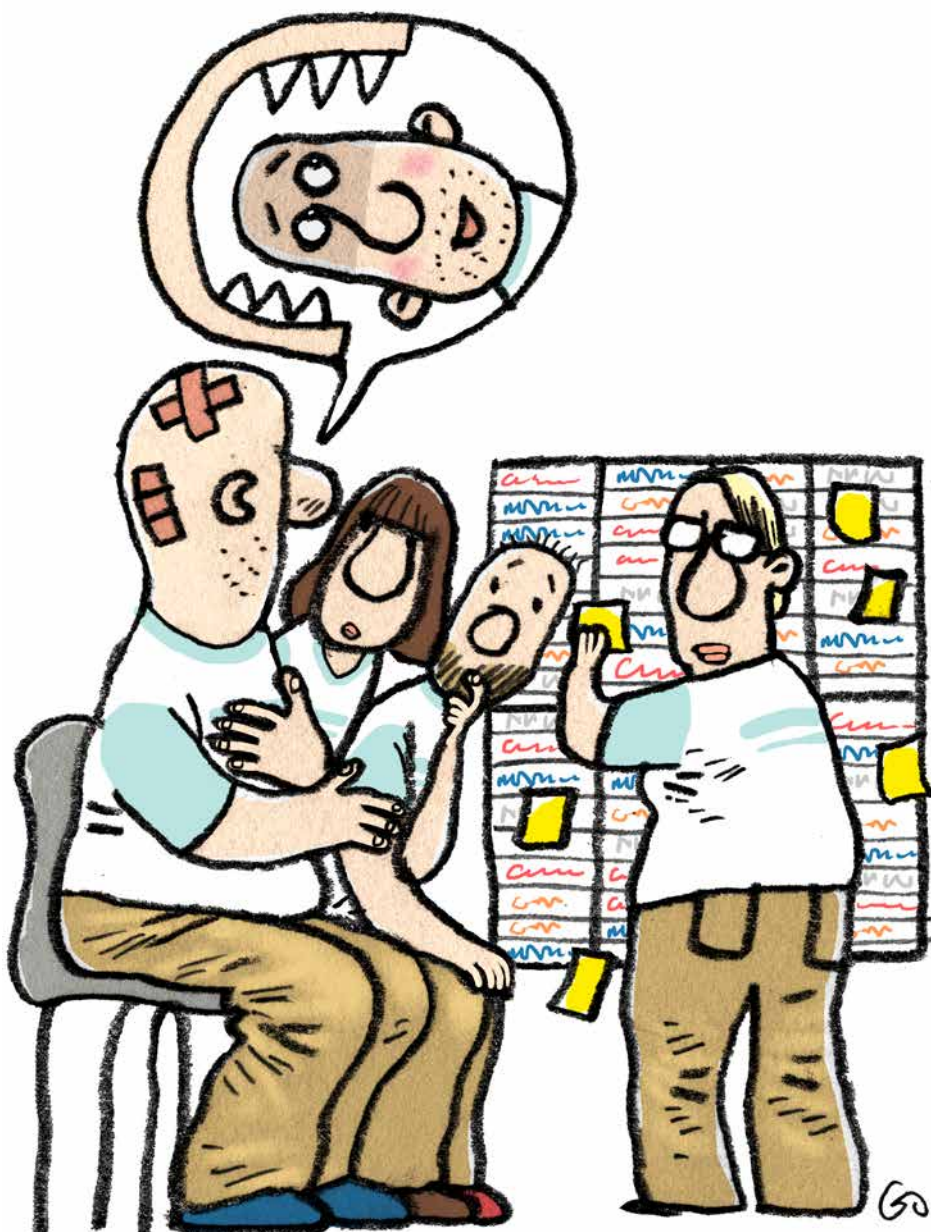
Du tilhører en faggruppe, der ofte er for involveret i arbejdet. Træn dig selv i at tænke efter i situationer, der påvirker dig. Det vil styrke din robusthed.

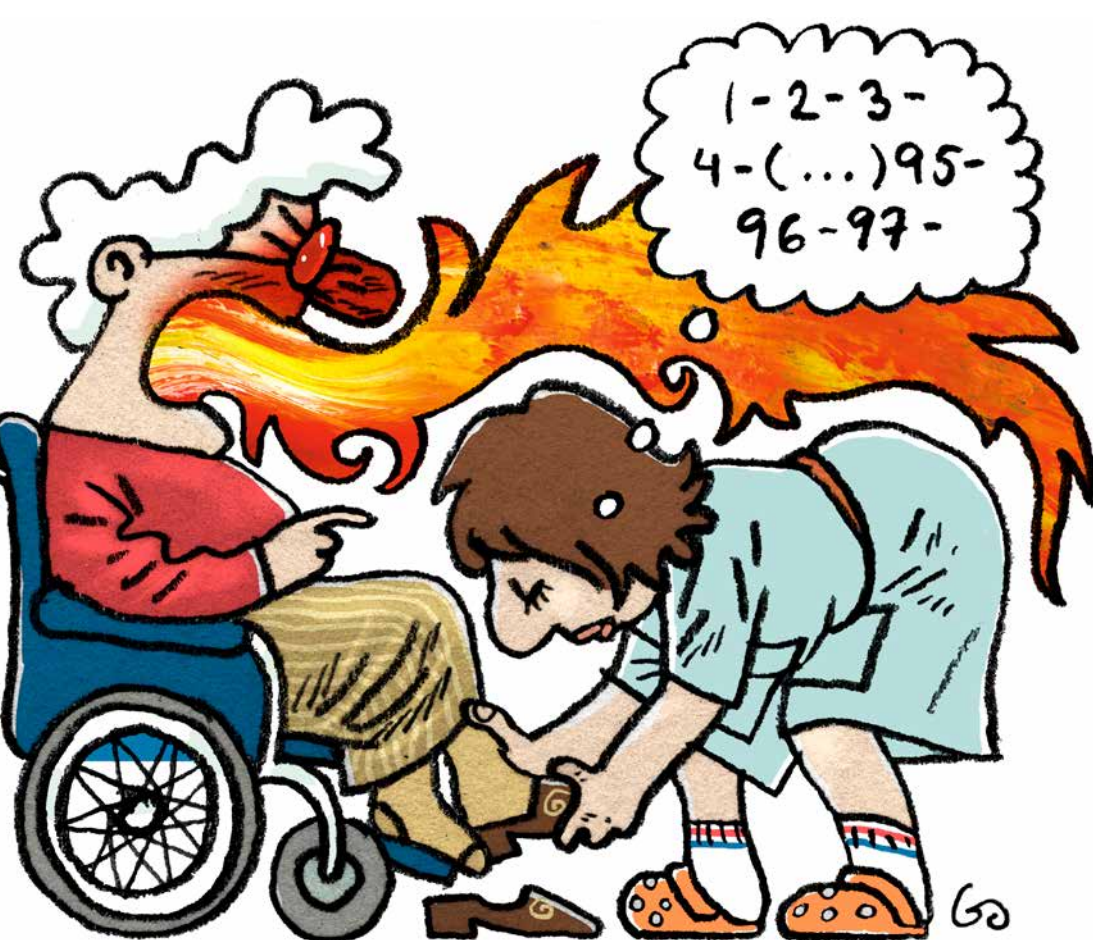
## 5. Læg en plan

Under pres kommer vi alle let til at reagere instinktivt. Du kan træne dig selv, så du har en plan for, hvordan du tackler pres og undgår at reagere i affekt.

## 6. Tag ansvar

Du skal levere en service i øjenhøjde med en borger, men samtidig er du i en magtposition. Det kan virke umuligt at kombinere de to positioner. For at rumme begge dele skal du give dig selv lov til både at sige fra og lytte lidt ekstra uden dårlig samvittighed.





## 9. Løs det sammen

Som gruppe skal I øve jer på at løse opgaver sammen. I kan f.eks. træne det ved at prøve at lægge en vagtplan for sommerferien uden en leder.

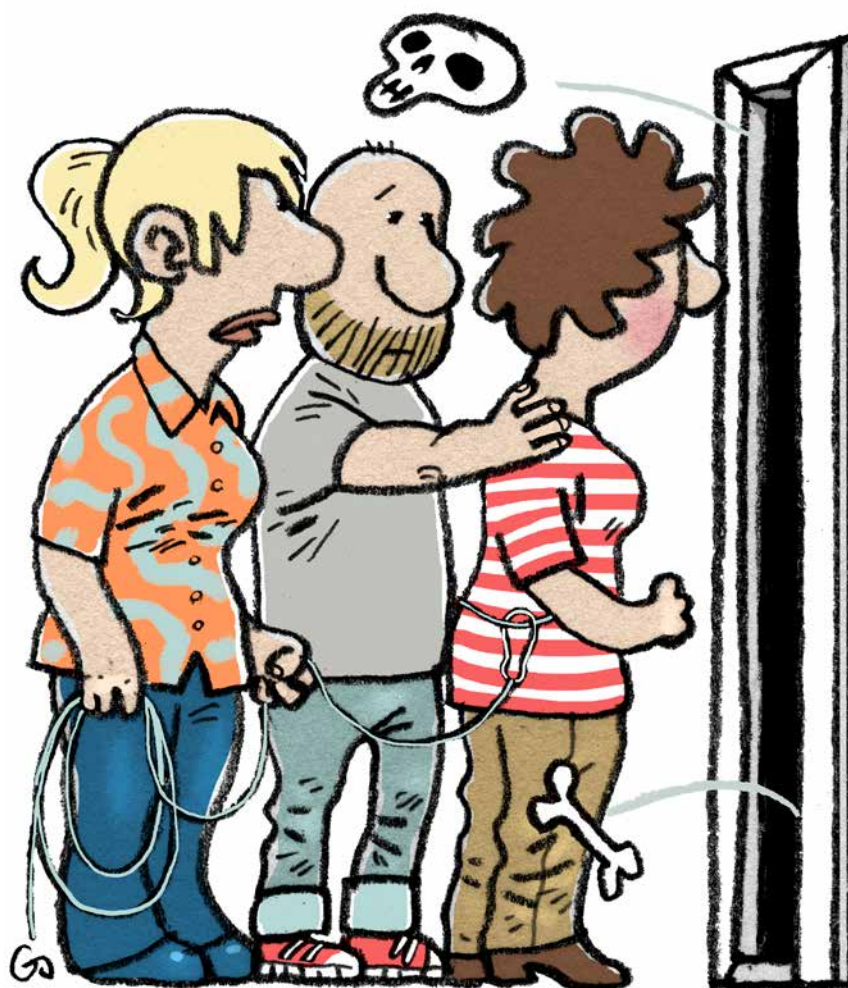
**Kilde:** Erhvervspsykolog Jacob Thorsen, der udbyder kurser i mental robusthed blandt andet til sundhedspersonale.

## 7. Adskil dine følelser fra andres

På grund af din empati er du modtagelig over for andres følelser, men du må ikke lade dig smitte af dem. En vred ældre dame skal have din hjælp, men må ikke gøre dig vred.

## 8. Hav livliner

Involver kolleger i din opgaveløsning. Det gør dig bevidst om dine stærke sider – og det er med til at stive dig af dér, hvor du er knap så stærk.



# Bornholm

Rejs med bus, fly eller egen bil til Bornholm

Ring 56 95 85 66 og få et godt tilbud

Hånd-i-hånd. Kridhvide strande. Knejsende klipper. Smil og kærlighed. Solen skinner. Feriestemning. Frisk luft. Fred. Ro. Idyl. Lækre delikatesser på en café i de små charmerende fiskerlejer. Nyd hinanden. Rundkirker. Middelaldereventyr på Hammershus. Solskinsøen i Østersøen. En helt anden verden og alligevel kun 3 timer fra eksempelvis København.



#### Havudsigt-Havudsigt-Havudsigt

- Flot ferielejlighed med havudsigt
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- 5 nætter: Totalt for 2 personer: **3.595,-**
- 7 nætter: Totalt for 2 personer: **3.795,-\***
- \* Tillæg ved ank. fre-, lør- eller søndag
- Tillæg ved ank. i perioden 9/6 - 30/8



#### Gudhjem med Fiskebuffet for 4

- 4 nætter i dejligt feriehus
- Fiskebuffet på røgeri for 4 personer
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- Totalpris for 4 personer: **4.395,-**
- Ankomst før 9/6 eller efter 13/8



#### Hotel med Søudsigt

- Skønt værelse med søudsigt
- Stor morgenbuffet hver morgen
- Dejlig tre-retters-menu hver aften
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- 4 nætter: Totalt for 2 pers: **6.195,-**
- 7 nætter: Totalt for 2 pers: **9.895,-**
- Tillæg ved ank. i perioden 28/5-31/8

Vi har også mange andre gode tilbud

Ring nu: 56 95 85 66

info@teambornholm.dk  
www.teambornholm.dk

Dette logo er din garanti for:

- Kvalitet:  
Bornholms bedste feriesteder.
- Prisgaranti:  
Markedets bedste pris.



## 7 skridt

Kun få søger om seniorførtidspension, fordi kommunerne forsømmer at oplyse om muligheden og fortolker reglerne restriktivt. Læs her, om du kan have ret til seniorførtidspension.

# Hvis du vil have seniorførtidspension

- 1** Du kan ansøge kommunen om seniorførtidspension, hvis der er under fem år, til du kan blive folkepensionist.
- 2** Du skal have en væsentlig og varigt nedsat arbejdsevne. Det betyder, at du ikke er i stand til at forsørge dig selv ved et arbejde eller et fleksjob.
- 3** Du skal have arbejdet fuld tid i 20-25 år. Det tæller som fuld tid, når du har indbetalt fuldt ATP. Der indbetales fuldt ATP, når du arbejder minimum 27 timer/ugen. Beskæftigelse i fleksjob tæller som fuld tid. Perioder med deltid kan tælles med og omregnes forholdsmæssigt. Et års deltid svarer eksempelvis til et halvt års fuldtidsbeskæftigelse.
- 4** Du skal have en aktuell tilknytning til arbejdsmarkedet. Det er dog ok at modtage ydelser som sygedagpenge, dagpenge etc. i en kortvarig periode op til ansøgningen.
- 5** Kommunen indhenter om nødvendigt yderligere oplysninger om dit helbred. Men du skal ikke i arbejdsprøvning.
- 6** Kommunen træffer afgørelse inden for seks måneder. Ansøgningen skal være forelagt et tværfagligt rehabiliteringsteam, med mindre det er åbenlyst, at du ikke opfylder betingelserne for seniorførtidspension. Du kan klage over afgørelsen, hvis du får afslag.
- 7** Satsen for førtidspension udgør i 2017 18.412 kr./mdr. for enlige og 15.650 kr./mdr. for gifte og samlevende.



Fra den 1. januar 2014 har borgere haft mulighed for at ansøge om seniorførtidspension. Ordningen skal hjælpe nedslidte uden ret til efterløn med at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet. Meget færre end forventet har ansøgt om seniorførtidspension. I 2015 var der kun 286 ansøgere. I 2015 fik 11 procent afslag på deres ansøgning.



Du kan få mere at vide om seniorførtidspension på [borger.dk](http://borger.dk). Skriv 'seniorførtidspension' i søgefeltet.

### Få hjælp

Du kan kontakte din lokale FOA-afdeling og få råd og vejledning til at søge om seniorførtidspension.



## Låner lokale og udstyr

**Onika Clementsen** arbejder som social- og sundhedsassistent i København. Sønnen Lucas skal konfirmeres til maj. Der kommer cirka 50 gæster med til festen. Onika er skilt, men Lucas' far og hun deles om udgifterne. De låner lokale og udstyr. Mad og drikke løber op i 20.000 kroner. "Det er en stor højtid for os, og Lucas vil have den ganske traditionel. Jakkensætten skal nærmest være skræddersyet. Jeg har prøvet at lokke ham til at tage en smart skjorte på, det vil han ikke. Han vil også gerne have lov at bestemme maden, den er vigtig for ham." Familien er stor og inkluderer flere kokke – og man giver gerne hinanden en hånd. "Jeg gør det her så billigt, jeg kan. Hvis jeg havde langt flere penge, ville jeg holde festen på en restaurant. Det ville være mere afslappende for mig og lidt finere. Men Lucas ved, hvor han skal sætte forventningerne, han forventer ikke limousine og fin restaurant. ★

## Stemning vigtigere end luksus

Tænk kreativt, så bliver konfirmationen god på lavt budget.

Af Lis Hornø

Det kan være svært at leve op til drømmen om den perfekte konfirmation, hvis budgettet er stramt. Men man kan sagtens få en uforglemmelig fest for få penge.

Festarrangør og kokekone **Birgitte Drud** er veteran i at arrangere fester – også på lavbudget.

"Hold fokus på relationerne i stedet for på, hvor dyr maden og lokalerne er. Fest handler om leg og latter. Det traditionelle og fiseformempe skaber tit nerver over, om det hele nu er godt nok. Det enkle og ligetil giver overskud og stemning, som alle trives i," siger hun.

Derfor råder Birgitte Drud til at satse på buffet frem for bordservering. Det fungerer også fint at indlede festen med en fælles aktivitet, for det skaber god stemning.

"Man kan lade gæsterne pynte borde, folde servietter eller lave icing på cupcakes, som de giver hinanden. Alle kan lide at skabe noget og at give en gave. Det kan blive helt kærlighedsfyldt."

Den slags aktiviteter indebærer dog en vis grad af kaos, så det skal man kunne rumme som vært, påpeger Birgitte Drud.

"Der skal helst være kontakt og fjol mellem gæsterne, og der må gerne ske fejl. Det får folk til at slappe af og sænke skuldrene."

Der er ingen grund til at opgive ævred, hvis man ikke er kreativt anlagt.

"Søg gode råd hos dine venner, gå på biblioteket og gå på nettet. Der er masser af bøger og hjemmesider med idéer til den gode fest," siger Birgitte Drud. ★

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

## Fin konfirmation til få penge

### 3 overordnede råd:

- Læg en plan
- Få hjælp fra familie og venner
- Inddrag konfirmanden



### Lokale og pynt

Lån dig frem. Lokalets vigtigste funktion er at skabe god stemning. Det behøver ikke være fint. Lån møbler og service. Køb billigt stof til duge. Tænk i et tema f.eks. én farve.



### Mad og drikke

Lav maden selv. Buffet er ofte billigere end serverede retter. Hjemmelavet is er et hit til dessert. Arranger maden flot med urter og spiselige blomster. Køb drikke på tilbud.



### Antal gæster

Vær realistisk. Opdel potentielle gæster i kategorier f.eks. bedsteforældre, onkler og tanter og venner. Væg gæster til og fra i hele kategorier. Det forebygger, at folk bliver stødt, hvis f.eks. ingen af forældrenes venner inviteres.



### Tøj

For konfirmanden betyder tøjet ofte meget. Flot tøj fås brugt, men tager tid at finde på dba.dk eller i genbrugsbutikker. Alternativt kan tøjet sælges efter brug.



### Gave

Afstem forventninger, så konfirmanden ikke skuffes på dagen. Et hjemmelavet gavekort på f.eks. en forestilling eller rejse udskyder udgiften til senere – men vær sikker på, at pengene kommer.

Kilder: Festarrangør Birgitte Drud, sparegrisen.dk med flere

### Spær op til konfirmationen

Begynder du en opsparing, når dit barn starter i skole, er der cirka syv år til konfirmationen. Sætter du f.eks. 300 kr. om måneden ind på en konto, vil du efter syv år have ca. 25.000 kr. plus renter.

Kilde: Anders Bosteen, Finansoptimering.dk.

### 30.375 kroner

En konfirmation koster i gennemsnit 30.375 kr., heraf 19.425 kr. til selve festen med i gennemsnit 37 gæster. Resten af beløbet bruges på tøj og forældrenes gave til konfirmanden. 40 procent bruger dog under 15.000 kr.

Kilde: Meningsmåling foretaget i 2016 af TNS Gallup for Nordea

### Bidrag til enlige forsørgere

Er du enlig forsøger, og den anden forælder betaler eller kan sættes i bidrag til barnet, kan du søge et konfirmationsbidrag. Det udgør 3.540 kr. og kræver, at den anden forælder ikke fejrer konfirmationen.

Man søger gennem Statsforvaltningen, og det offentlige kan lægge bidraget ud og inddrive pengene hos den anden. Er der ingen anden forælder, kan bidraget ikke søges.

Kommunen har hjemmel til at udbetale en enkeltbetaling, hvis udgiften er helt nødvendig, og kommunen vurderer, at du ikke kan betale selv. Nogle gange skal du betale beløbet tilbage senere.

Kilder: Mødrehjælpen og Nanna Mørch, socialpolitisk konsulent i FOA.



Du finder en stor guide til økonomisk hjælp til konfirmationen inklusiv legatsøgning på [mødrehjælpen.dk](http://mødrehjælpen.dk)



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

## Skal du holde ferie i ferieåret 2017-2018?



### 23. april

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)

### På efterløn og halvårserklæring

Hvis du er på efterløn og er på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert halve år, kan du indtil 13. maj 2017 indsende din erklæring. Halvårserklæringen dækker perioden 24. oktober 2016 til 23. april 2017.

### Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din job-søgning i din joblog på vores hjemmeside. Dette skal du gøre mindst en gang om ugen.

### Brug dit netværk

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

### Nyt job?

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



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

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

Måske har du optjent feriepenge hos din arbejdsgiver. Men har du for eksempel været ledig, eller har du modtaget syge- eller barselsdagpenge i 2016, har du måske også optjent feriedagpenge fra a-kassen. Hvis du har optjent et antal dage med feriedagpenge, vil du modtage et brev om dette.

Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og du skal holde ferien i perioden 1. maj 2017 til 30. april 2018.

### Krav til dig, hvis du skal have feriedagpenge

Feriedagpenge kan betragtes som en erstatning for, at du ikke har optjent ret til fuld ferie hos en arbejdsgiver, for eksempel fordi du har været på dagpenge i en periode. I modsætning til feriepenge optjent efter ferieloven er feriedagpenge en særlig ydelse, som du kun har ret til, hvis du opfylder nogle særlige betingelser. Du skal blandt andet have ret til dagpenge på ferietidspunktet og være i arbejde som lønmodtager eller være ledig og tilmeldt jobcentret.

Hvis du har ret til at for-

længe din dagpengeter efter de nye regler, som trådte i kraft 2. januar 2017, kan du også modtage feriedagpenge i den forlængede dagpengeperiode. Du skal desuden umiddelbart før ferien opholde dig i Danmark og stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

### Sådan søger du

Du kan læse mere om reglerne på [foa.dk/feriedagpenge](http://foa.dk/feriedagpenge). Her kan du også søge om at få udbetalt feriedagpenge. I feriedagpengebrevet, som du vil modtage i foråret 2017 i din indbakke på [foa.dk/indbakke](http://foa.dk/indbakke), kan du se, hvor mange dage du har optjent med feriedagpenge. Du kan som regel tidligst få udbetalt dine feriedagpenge, når du har holdt den ferie, du måtte have optjent fra en arbejdsgiver – husk altid at oplyse om tidligere afholdt ferie, når du søger om feriedagpenge.

### Husk at give besked

Hvis du er i arbejde, skal du aftale ferien med din arbejdsgiver. Er du ledig, kan du selv vælge, hvornår du vil holde ferie, men både jobcentret

og din lokale a-kasse skal have besked – enten telefonisk eller via mail.

A-kassen skal have besked senest på feriens første dag. Jobcentret skal have besked så hurtigt som muligt og mindst to uger før feriens start.

Hvis du ikke overholder denne frist, har du pligt til at deltage i de møder og aktiviteter, som jobcentret indkaller til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, risikerer du at få en karantæne og miste dagpengene for en periode.

Hvis du vil være sikker på at have dine feriedagpenge inden feriens start, skal vi modtage din ansøgning senest en måned, inden du holder ferien. Du kan søge om feriedagpenge for perioden 1. maj 2017 til 30. april 2018 helt frem til den 31. maj 2018.

Hvis du har feriedagpenge til gode for perioden 1. maj 2016 til 30. april 2017, kan du søge om at få disse udbetalt frem til 31. maj 2017. ★



Se mere

[foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse)

## Er du ledig social- og sundhedshjælper 50+?

Hvis du er medlem af enten FOA i Aalborg, Aarhus, Randers, Sjælland område

Midtsjælland eller SOSU-afdelingen, har du blandt andet mulighed for at deltage

i et 5-dages afklaringsforløb med henblik på at komme i job. ★

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

### FO-dage

Forårets helligdage er på vej, og flere af dem er omfattet af reglerne for søgnehelligdagsfrihed, de såkaldte FO-dage.

 **Få overblikket**

på [foa.dk/fo-dage](http://foa.dk/fo-dage)



Foto: Colourbox

### Få styr på pensionen

Tjek din pensionsordning, så du og dine nærmeste er rigtigt sikret, både før og efter du når pensionsalderen.

 **Læs mere**

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



Foto: Colourbox

### Kan FOA få fat i dig?

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

 **Se og ret**

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



Foto: Colourbox

## Din krop på job

Kroppen er nok det vigtigste arbejdsredskab, du har, og det er vigtigt, at den ikke udsættes for nedslidning. På foa.dk har vi samlet en række gode tips, viden og artikler om ergonomisk arbejdsmiljø i temaet 'Din krop på job'.

For at få et godt fysisk arbejdsmiljø skal der ydes en indsats fra din arbejdsgiver – men også fra dig. Når du skal undgå skader og passe på din krop, er det vigtigt, at du har din faglighed med. Sørg for, at du og kollegerne får drøftet jeres arbejdsopgaver, og aftal at det er o.k. at sige til hinanden, hvis der er noget, man kan gøre mere hensigtsmæssigt. ★

 **Læs mere**

[foa.dk/din-krop-paa-job](http://foa.dk/din-krop-paa-job)

## Følg FOA på Facebook

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

## gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok.  
Her fortæller **Nikolaos Kalivitis** om sit job.  
Kan du gætte, hvad han laver?

# Dårligt vejr gør mit arbejde mere besværligt



Det kræver ikke en uddannelse at få mit job, men det kan være en fordel at have en teknisk baggrund.



Der er mange lommer i mine arbejdsbukser.



Jeg bruger både en kost og en boremaskine i mit arbejde.



Jeg har sikkerhedssko på hver dag.



Tit har jeg ondt i armene, når jeg går hjem fra arbejde.



Jeg er omringet af børn i nogle timer om dagen, men sådan er det ikke altid i en stilling som min.



### Hvad laver Nikolaos?

**Kan han være ...**

- Plejehjemstekniker
- Specialarbejder
- Håndværker
- Idrætsassistent
- Biblioteksbetjent



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 3. april. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

### Frank og de andre

- FOA har 938 medlemmer, som tilhører faggruppen FOA Brand og Redning.
- For at blive brandmand skal man tilknyttes et beredskab og gennemføre en brandmandsuddannelse. Den kan man enten få ved brandvæsenet, i et kommunalt redningsberedskab eller ved det statslige redningsberedskab. Man kan også få uddannelsen som værnepligtig.
- Uddannelsen tager samlet 234 timer.

### [i sidste nummer]

## Frank er brandmand

**Bjarne Vogtmann** i Odense havde gættet, at Frank er brandmand. Han blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Bjarne.



### [cv]

**Navn:** Frank Pedersen  
**Job:** Brandmand hos Hovedstadens Beredskab, Station Hvidovre  
**Medlem af** FOA 1 siden 1995

# OGSÅ BILLIG INDBOFORSIKRING



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

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

**PenSam**

**FOA**

I vand kan du bevæge kroppen ud i nogle stillinger, der er svære på land. Øvelserne udfordrer balancen, og leddene har godt af bevægelse.



## Aquapunkt

Gigtforeningen har udviklet et træningskoncept med særlige redskaber til træning i vand, Aquapunkt. Redskaber og øvelser er til fri brug i en lang række svømmehaller landet over.



Se øvelserne på video og find en svømmehal nær dig på: [gigtforeningen.dk/aquapunkt](http://gigtforeningen.dk/aquapunkt)

# Dine led elsker træning i vand

Vand er godt til stive vinterkroppe, der trænger til at blive rørt igennem. Og så giver vandet en mental pause og en dejlig følelse af lethed. Det fortæller **Thomas Christiansen**, der underviser i vandaktiviteter på idræts- og sundhedsstudiet på Syddansk Universitet og i sit firma Fornemmelse.dk.

“Der er både modstand og opdrift i vandet. Her kan man i roligt tempo komme ud i nogle yderstillinger, hvor leddene kan blive bevæget og musklerne strakt ud, uden at der er risiko for overbelastning,” siger han.

## Fat i de små muskler

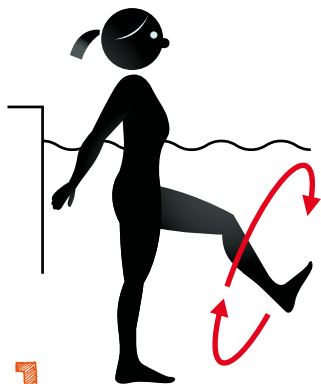
“I vandet bliver balancen udfordret, så vi laver en masse uvante bevægelser, fordi vi hele tiden må genfinde balancen. Her får man fat i alle de små muskler, der stabiliserer leddene, og det værste, der kan ske, er, at man vælter,” siger han.

Trygheden i vandet er vigtig, for at det bliver en god oplevelse. Så det er en god idé at udforske, hvordan det føles at holde vejret under vandet, og om man kan rejse sig op både fra rygliggende og maveliggende position. ★

*jonna@periskop.dk*



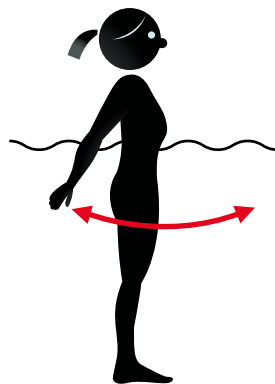
# 3 gode træningsøvelser i vand



1

## Bencirkler

Stå på bunden på et ben. Lav store cirkelbevægelser med det andet ben. Hold eventuelt fast i kanten eller en makker. Skift ben. Du arbejder med hofte, knæ og fodled. Prøv med lukkede øjne og mærk bevægelserne. Gentag øvelserne 3 x 10 gange med hvert ben.



2

## Armsving

Stå på bunden. Bevæg en arm frem og tilbage gennem vandet i store bevægelser. Mærk vandtrykket på håndfladen – begge veje. Skift arm. Lav 3 x 10 med hver arm. Du arbejder med skulder, albue og håndled.



3

## Stræk og bøj

Læg en Aqua-orm (skumrulle) bag ryggen, så den holder dig oppe. Krum hele kroppen sammen og stræk den 10 gange. Vend dig fra side til side, så du vrider hele kroppen, også 10 gange. Prøv også at cykle med benene. Mave- og rygmuskler er aktive.

### Knus for hele kroppen

Varmt vand får os til at slappe af, måske fordi hele kroppen bliver favnet på én gang.

"Det er som at få et knus for hele kroppen," siger Thomas Christiansen.

### Masser af træning i vand

Puls og styrke kan trænes i vand ved f.eks.:

- Vand-aerobic
- Aqua Spinning på særlige cykler
- Aqua Jump på trampoliner i vand
- Aqua Pole Fitness, poletræning i vand
- Aqua Crossfit
- Aqua Running, løb i dybt vand
- Og så kan man jo altid svømme en tur!

**Kilde:** Thomas Christiansen, underviser i vandaktiviteter på Syddansk Universitet, Fornemmelse.dk

Sundheds  
**kompas**

Sender dig på rette kurs

Tag testen nu på [sundhedskompas.dk](http://sundhedskompas.dk)  
og **bliv klar til holdkonkurrencen!**

DELTAG I  
HOLD-  
KONKURRENCEN

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

FOA PenSam



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

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

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

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



Vi starter hold igen i foråret 2017.

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

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om bladselleri, der er let at anvende og perfekt til al slags kød.



## Månedens råvare: Bladselleri

Kaldes også blegselleri og er i slægt med knoldselleri. Bladselleri har bladstilke, der er sprøde og derfor lækre rå som gnavegrønt til ost eller i salater. Smagen minder om knoldselleri, men er ikke så skarp, og ved kogning bliver den mildere. Er bladselleristilkene træede, kan de skrælles med en

kartoffelskræller. Bladselleritop kan bruges som frisk krydderurt f.eks. hakket i en dressing eller som drys på maden. Bladselleri er let at bruge, den krydrer godt og er lækker til al slags kød og fisk.

### Spred schnitzel med glaserede bladselleri og gulerod med valnødder

4 personer

- 4 stk. skinke- eller kalveschnitzel
- 1 dl hvedemel
- salt og friskkværnet peber
- 1 æg
- 1 ½ dl rasp
- 50 g smør
- 2 spsk. olivenolie
- Tilbehør:** 4 citronskiver

#### Glaserede bladselleri og gulerod med valnødder:

- 6-8 stilke bladselleri (300 g)
- 4 gulerødder (400 g)
- 3-4 stilke frisk timian
- 25 g smør
- ca. ½ dl vand
- 1 tsk. salt
- 2 tsk. sukker
- 75 g valnødder hakkede
- Drys:** flagesalt
- Tilbehør:** kartofler eller brød

#### Schnitzler:

- Bank evt. schnitzlerne lidt flade. Kom hvert stykke kød i en madplastikpose, og bank dem ud med en kødhammer eller kagerulle.
- Lav tre tallerkner klar til at panere kødet: en med mel krydret med salt og peber, en dyb tallerken med sammenpisket æg og en dyb tallerken med rasp.
- Varm smør og olie på en pande, til det er gyldent.
- Vend hver schnitzel først i mel, derefter i æg og derefter straks i raspen. Læg schnitzlen direkte på den varme pande. Steg evt. på to pander.

- Brun kødet på begge sider ved god varme. Steg videre nogle minutter på hver side, til kødet er svagt rosa eller gennemstegt. Kom en citronskive på hver schnitzel.

#### Glaserede grøntsager:

- Skræl evt. bladselleri og gulerødder. Skær dem i stave på 5-6 cm.
- Varm smør i en gryde, og kom gulerødderne i gryden. Lad dem simre ved svag varme et par minutter. Tilsæt bladselleri og lidt vand. Krydr med salt og sukker. Kog i ca. 5 min. ved høj varme, til vandet er fordampet, uden at grøntsagerne tager farve. Der dannes en glaseret af smør og sukker på grøntsagerne.
- Tilsæt hakkede valnødder.
- Servér schnitzler med glaserede bladselleri med gulerod og valnødder. Giv evt. kartofler eller brød til.



## mad med klinken



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



Foto: Colourbox

### Brug grøntsagsrester til saft

Siden efteråret har de fleste fået mange rodfrugter og kål, og der er brug for variation. En saftmaskine eller juicer er en god måde at få brugt de sidste stykker af rødbede, selleri, kål m.m. Tænk på smagen. Mange rodfrugter bliver søde i løbet af vinteren, og det kan være godt at tilsætte lidt, der smager skarpt, som bladselleri eller fennikel. Ellers kan man smage sin saft til med citronsaft eller revet ingefær.



Foto: Colourbox

### Fyldig smag

Er en varm sovs eller gryderet tyndbenet, kan det hjælpe med en klat koldt smør, lidt mørk chokolade eller piskefløde. Herved bliver konsistens og smag mere fyldig. I små mængder kan fedtstof fremhæve smagen.

# Derfor gi'r din pension i PenSam god mening



Fordi du kan glæde dig over, at PenSam ligger i top, når det gælder om at levere høje afkast til vores pensionskunder.

Se mere på [pensam.dk/afkast](https://pensam.dk/afkast)

I de sidste 5 år har afkastet været over 8% om året i gennemsnit

**PenSam**  
Gi'r god mening

# det sker

## Guldborgsund

**Afdelingen.** 6. april kl. 18: Generalforsamling på Kikko. Dagsorden iflg. lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske senest 24. marts kl. 12 på 46 97 17 50.

## Hillerød

**E+P Klubben.** 4. april kl. 10: Lisa og Mogens Fossberg spiller glad nostalgisk lirekasse-musik. Vi hygger i kælderen til kaffe, brød og amerikansk lotteri. Pris: 30 kr. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 28. marts. 23. maj kl. 9-17: Bustur til Sofiero Slotshave i Sverige. Frokost på Sofieros restaurant. Betaling fra kl. 8.15-8.45. Bussen kører fra FOA kl. 9 – husk pas

eller anden billedlegitimation. Pris: 250 kr. for medlemmer, ledsager 300 kr. Bindende tilmelding til FOA Nordsjælland senest 2. maj. (Maks. 100 deltagere).

## Horsens

### Seniorklubben.

4. april 13.30: Påskebanko. Klubben giver gevinsterne, og der er kaffe og kage. 25. april kl. 14: Foredrag om den trans-sibiriske jernbane, der er kaffe og kage.

## Odense

**Afdelingen.** 4. maj kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Spisning kl. 18.30. Delta-gelse i spisning kræver tilmelding senest 27.

april på 46 97 18 00 eller foa.dk/odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 20. april kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 20. april. Der vil være amerikansk lotteri.

### Psykiatrisk Fagklub.

7. marts kl. 18.30: Generalforsamling i kantinen på FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 20. feb. Efter generalforsamlingen er der festmiddag med alt betalt og lodtrækning med flotte gaver. Tilmelding til spisning senest 20. februar.

### Seniorklubben Odense.

**se.** 21. marts kl. 10-13: Generalforsamling i Vesterbro 120, Odense. Bagefter byder klubben på 2 stk. smørrebrød samt 1 øl/vand. 4. april: Tur til Nyborg, afg. TV2, Rugårdsvej P-plads kl. 10, Dannebrogsgade kl. 10.10. Vi kører til Nyborg, hvor vi mødes med medlemmer fra Nyborg og deles i 2 hold, som går til hhv. biblioteket og udgravningen v. slottet. Derefter middag på Centralcaféen. Bagefter mødes vi ved bussen og kører til Museumsfærgeren og Nyborg Whisky Destilleri. Ankomst Odense kl. ca. 16.50 på TV2 P-plads. Pris: Odense 300 kr., ikke-medlemmer 400 kr., Nyborg

150 kr. og ikke-medlemmer 200 kr. 25. april kl. 9.30-10: Demo af Aloe Vera, Vesterbro 120, Odense. Tilmelding til Rosenborg Slot 9. maj, 400 kr., ikke-medlemmer 705 kr. (Hvis der er plads). Betaling af restbeløb til Rostock & Wismar (12.-15. juni) Restbeløb: 1.000 kr., ikke-medlemmer 1.440 kr. Tillæg for eneværelse: 345 kr. Kl. 10-12 demonstrerer Eva Davidsen Aloe Vera-produkter. 9. maj: Tur til Rosenborg Slot. **Aktiviteter Nyborg.** 10. april kl. 12.30: Tur til Langeskov Plantecenter. Vi mødes ved 3F og kører samlet til Langeskov og ser på skeudstillingen og køber evt. blomster.

Vi slutter af i caféen med kaffe 20 kr. og lagkage 35 kr. Tilmelding senest 3. april på 65 31 47 02 eller på 23 46 31 72. 15. maj kl. 11: Tur til Vikingemuseet i Ladby. Entré 60 kr.

## Randers

**Afdelingen.** 3. maj kl. 18.30: Generalforsamling i Randers FCs lokaler, BioNutria Park Randers, Viborgvej 92, Randers NV. Den foreløbige dagsorden og tilmelding til spisning kl. 17.30 kan ses på foa.dk/randers 30 dage før generalforsamlingen.

## Silkeborg-Skanderborg

**Afdelingen.** FOA huset er lukket 1. maj, vi hen-

## Ønsker du at tjene ekstra og få nye spændende vagter?

### CareLink kan tilbyde dig vagter i dit nærområde både som fuldtids og deltidsvikar.

Vi leverer vikarer til bl.a. hjemmeplejen, plejehjem, hospitaler, handicap området, psykiatrien, privat ledsagelse samt respiratorteam.

Hos CareLink A/S har vi specialiseret os i at rekruttere og formidle kompetente medarbejdere til kunder i sundhedssektoren.

De nære relationer, det indgående kendskab til vores medarbejdere og vores kunders behov, er grundstenene i CareLink A/S.

Det er CareLink A/S ønske, at vores kunder og vikarer oplever os som fair, ærlige og troværdige.

Den gode personlige kontakt, er det der gør os i stand til at udvælge den helt rigtige medarbejder til hver enkelt job, og dermed skabe kvalitet for vores kunder. CareLink A/S har overenskomst med relevante fagforbund.

#### Vi kan tilbyde dig

- Frihed til selv at planlægge din arbejdstid
- God løn, efter gældende overenskomst
- Pension
- Kørselsgodtgørelse
- Relevante kursustilbud



**CareLink®**  
Kompetente medarbejdere til sundhedssektoren

Kontakt os - Randers tlf.: 86133110 - Aalborg tlf.: 96193110 - København tlf.: 44223131  
www.carelink.dk - vikar@carelink.dk

### Ønsker du at blive vikar?

Så kan du udfylde vores online ansøgningsskema, som du finder på vores hjemmeside **www.carelink.dk**

Herefter vil vi kontakte dig med henblik på en samtale i en af vores afdelinger i Randers, Aalborg, Horsens eller København



# det sker

viser til vores hjemmeside. A-kassens call-center kan kontaktes på 46 97 10 10 fra kl. 16-20. Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores

nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse. **Seniorklubben.** 6. april kl. 11.30: Forårstur. Vi mødes uden

for Indelukket's spise-sted og går en lille tur før frokost. Tilmelding af hensyn til madbestilling skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet.

## Sjælland

**Afdelingen.** 10. april: Frist for aflevering af Stjernestunder i arbejdstiden på sjælland@foa.dk eller i afdelingen. Læs mere på foa.dk/sjaelland. 26. april kl. 19: Vi er (undtagen mig) alle sammen tossede – foredrag v. Anders Lund Madsen i Slagelse Musikhus. Deltagerpris: medlemmer 75 kr. og ledsagere 125 kr. 1. maj: Tid, sted og program for demonstrationerne i de enkelte byer på foa.dk/sjaelland i slutningen af april. 29. maj: Ladywalk. FOA Sjælland stiller med et super hold på 50 kvinder, der får en gratis billet inkl. rygpose og t-shirt. I 2017 doneres penge til Hjerteforeningen og PCO-foreningen. Billetter fordeles efter først til mølleprincippet. Ringsted Kongrescenter: Nye

oplevelser med rabat til alle forestillinger. Køb billetter via linket i nyhedsbrevene. **Social- og sundhedssektoren.** 4. maj kl. 16-18: OK-medlemsmøde i Slagelse. 8. maj kl. 16-18: OK-medlemsmøde i Holbæk. 9. maj kl. 16-18: OK-medlemsmøde i Kalundborg. Tilmelding senest 5 dage før på foa.dk/sjaelland. **A-kasse.** 5. april kl. 13.30-15.30: Café for ledige i Kalundborg. 9. maj: Café for ledige kl. 13.30-15.30 i Slagelse. 6. juni kl. 13.30-15.30: Café for ledige i Holbæk. Tilmelding senest 3 dage før på foa.dk/sjaelland. 14. juni kl. 17-20: Efterlønsmøde i Holbæk. Tilmelding senest 7. juni på foa.dk/sjaelland. **Efterløn- og seniorklubben Holbæk.** 3. april: Kommunikation i Midt- og Vest-sjællands politikreds v. Carsten Andersen. 8. maj: Besøg på Psykiatrisk Museum i Nykøbing Sjælland. Pris: 50 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 13. juni: Udflugt til Reersø og sejltur på Sorø sø. Pris: medlem-

mer 275 kr. og ledsagere 325 kr. Tilmelding senest 4. maj på foa.dk/sjaelland. **Efterløn- og seniorklubben Slagelse.** 19. april kl. 14: Naverne hule i Slagelse, Fruegade 36, Slagelse. Vi mødes uden for hulen kl. 13.45. 14. juni: Sommertur til Stege. Pris for medlemmer: 250 kr. og ledsagere: 350 kr. Tilmelding senest 2. maj på foa.dk/sjaelland. **Efterløn- og seniorklubben Ringsted.** 6. april kl. 14: Syng med Elva og Sonja. 4. maj kl. 14: Rejsen til Nepal – rejsebeskrivelse v. Morten Worm. 1. juni: Sommertur til Sydfyn og Tåsinge. Pris: 550 kr. for medlemmer og 700 kr. for ledsagere. Tilmelding senest 4. maj på foa.dk/sjaelland. **Efterløn- og seniorklubben Nordvest-sjælland.** 25. april kl. 13: Dronning Dagmar og Valdemar Sejrs v. Eigil Lynge Jacobsen, Kalundborg. Pris pr. person: 50 kr. Tilmelding senest 18. april på foa.dk/sjaelland. 10. maj kl. 11: Bowling. Tilmelding senest

3. maj på foa.dk/sjaelland. 23. maj kl. 9-13: Fisketur fra Rørvig Havn. Pris: 50 kr. pr. person. Tilmelding senest 16. maj på foa.dk/sjaelland. 14. juni: Sommertur til Frilandsmuseet og Brede Værk. Pris pr. person: 200 kr. Tilmelding senest 1. juni på foa.dk/sjaelland. 22. august kl. 8: Sommertur til Møn og Thorsvang Samlermuseum. Tilmelding senest 1. august på foa.dk/sjaelland.

## Skive

**Afdelingen.** 26. april kl. 17: Generalforsamling i Kulturcenter Limfjord – dagsorden udsendes til tillidsvalgte og arbejdspladser. Forslag skal være afdelingskontoret i hænde senest med morgenposten 12. april. Fælles spising kl. 19.30. Tilmelding senest 12. april på 46 97 20 80 eller via skive@foa.dk. **Social- og sundhedssektoren.** 26. april kl. 17: Generalforsamling i Kulturcenter Limfjord – dagsorden udsendes til tillidsvalgte og arbejdspladser. Forslag skal være afde-

## BLIV KLAR TIL SOSU-UDANNELSERNE MED FJERNUNDERVISNING

Har du fået merit for dine faglige og erhvervsfaglige kompetencer, men mangler **naturfag** eller **dansk**, så har du nu muligheden for at kvalificere dig og blive klar til uddannelsesstart på SOSU-uddannelserne.



## Kontakt FOA

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

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

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

### FOA-afdelinger

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

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

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

lingskontoret i hænde senest med morgenposten 12. april.

**Pædagogisk sektor.**

26. april kl. 17.30: Generalforsamling i Kulturcenter Limfjord – dagsorden udsendes til tillidsvalgte og arbejdspladser. Forslag skal være afdelingskontoret i hænde senest med morgenposten 12. april.

**Teknik- og Service-sektoren.**

26. april kl. 17: Generalforsamling i Kulturcenter Limfjord – dagsorden udsendes til tillidsvalgte og arbejdspladser. Forslag skal være afde-

lingskontoret i hænde senest med morgenposten 12. april. Fællesspisning kl. 18.30-19.30.

**Sønderjylland  
Seniorklubben.**

30. marts: Sangeftersmiddag. Børge Christensen kommer og synger for og fortæller om sangene i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 23. marts. 23.-27. april: 5-dagstur til Holland. Turen er desværre fuldttegnet. 17. maj fra kl. 13-16: Spisning og bowling i Haderslev Bowlingcen-

ter. Samkørsel kl. 12 fra FOA Rødekro, Brundevej 2. Pris for ikke-medlemmer: 220 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 10. maj. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. og ikke-medlemmer betaler 30 kr. for kaffe samt entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

**Vendsyssel**

**Sektorerne.** 21. marts kl. 19: Generalforsamling i Idrætscenter



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



**Find det her**

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

Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå. Vi starter med fællesspisning kl. 18. Tilmelding på 46 97 13 46 senest 13. marts kl. 12. Indkomne forslag skal være sektorformændene i hænde senest 6. marts.

**Forsideillustration:**

Lilian Brøgger



**Medlem af Danske Medier**



DANSKE MEDIERS  
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

**Oplag:** 199.504/7. årgang

**Tryk:** Color Print A/S

**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**

7. marts

**Indlæg til 'det sker'** sendes til

Dorthe Møller, [dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk)

**Frist til nummer 4:** 28. april

**Frist til nummer 5:** 19. juni

**Annoncer:**

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

[dmfnet.dk](mailto:dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**

**Nummer 4:** 11. maj

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

**Nummer 3 udkommer:**

9. maj

**Synspunkter** fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

**Udgiver:**

**FOA**

Stauings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

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

e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)

# Medlemspuls

## Vinderne i januar

**Hovedpræmie:**

Else Smidt Jensen  
Hjortshøjparken 53  
Hjortshøj

**Gavekort til Coop 300 kr.:**

Jette Elkjær Hrab, Hedeskrænten 7, Viborg  
Randi Nørup Pedersen, Nygårdsvej 5, Videbæk  
Lene Vognsvend Friis, Reinholdt Hansensvej 20, Eskilstrup  
Ulla Stockfisch, Jernhytvej 4, Vojens  
Jens Ostenfeldt Koudal, Abildlund 33, Birkerød

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

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

**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)

**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00

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

**Aalborg:** 46 97 31 31

[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@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 Knudsen 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 **18. april**. Du kan også besvare quizen på [foa.dk/quiz](http://foa.dk/quiz)

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Niels Boe, Idestrup**



### 1. Hvad giver ifølge overbrandmester Ove Thuesen robuste medarbejdere?

- A. Debriefing efter voldsomme situationer
- B. En vagtplan, der tager hensyn til medarbejdernes ønsker
- C. Øvelser og fysisk træning i arbejdstiden

### 2. Hvor mange af FOAs medlemmer har det seneste år været udsat for fysisk vold på jobbet?

- A. 21 procent
- B. 27 procent
- C. 32 procent

### 3. Hvad koster en konfirmation i gennemsnit?

- A. 25.850 kr.
- B. 30.375 kr.
- C. 43.100 kr.



### 4. Hvorfor skulle Susanne Frimodt Hansen møde i retten?

- A. En pårørende anklagede hende for at stjele fra en ældre dame
- B. Hun og to kolleger blev udsat for vold på jobbet
- C. Hun skulle vidne i en sag om fejlagtig medicinbehandling



### 5. Træning i vand er godt, fordi ...

- A. Fedtforbrændingen får et ekstra boost af det varme vand
- B. Vandet er med til at holde huden spændstig
- C. Der er både modstand og opdrift i vandet



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

- A. Smeltet chokolade
- B. Mudderpøl i hvirvelstorm
- C. Maling efter omrøring

### 7. I denne måned af 'spørg løs' får du blandt andet svar på ...

- A. Hvornår en leder med god grund kan bortvise en medarbejder
- B. Om udgifter til vask af arbejdstøj er fradragsberettiget
- C. Hvad man kan gøre, hvis man ikke bliver værdsat nok på arbejdspladsen

Af Merete Nielsen

## PenSam indkalder til fælles forbrugergruppemøde den 3. maj 2017 på Hotel Nyborg Strand, Østerøvej 2, 5800 Nyborg

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem skriftligt senest 6 uger før mødet afholdes til **PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum** eller via mail til [forbrugergrupper@pensam.dk](mailto:forbrugergrupper@pensam.dk)

Hvis du vil deltage i det fælles forbrugergruppemøde, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at ringe på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til [forbrugergrupper@pensam.dk](mailto:forbrugergrupper@pensam.dk). Alle deltagere kan få tilsendt dagsorden med bilag ved at henvende sig til PenSam.

Du kan også se indkaldelsen til det fælles forbrugergruppemøde på PenSam's hjemmeside [www.pensam.dk](http://www.pensam.dk)



**PenSam**  
Giv god mening

# Oplevelser for hele familien **MED RABAT**

Brug dine fordele som medlem af FOA og få rabat på skønne oplevelser



Dit medlemskort til FOA er også et LO Plus rabatkort.  
Tjek altid [loplus.dk](http://loplus.dk) før du handler.

Kan du ikke finde dit medlemskort, så få det på telefonen.  
Send en sms med KORT til 1999. Det koster alm. sms-takst.





...gør din dag behagelig

# Bliv forårsklar

- med lækre jakker fra Tee Jays

Smarte og funktionelle jakker med perfekt pasform i super kvalitet. Vatterede og isolerede med håndfyldt polyester, der føles som dun - kan derfor bruges hele året.

Husk! Hos Praxis får du fuld tilfredshed eller pengene tilbage!



**Model 959638**  
Lang dame jakke  
Figursyet  
Str. S - XXL  
**kr. 699,-**



**Model 959631**  
Dame jakke, figursyet  
Str. S - 3XL  
Fås også til herrer -  
model 959630  
**kr. 549,-**



**Model 959633**  
Dame vest  
Let figursyet. Str. S - 3XL  
Fås også til herrer - model 959632  
**kr. 549,-**



**Model 959627**  
Dame jakke  
Figursyet. Str. S - XXL  
Fås også til herrer - model 959626  
**kr. 599,-**

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