

Fagbladet **FOA**

7

GODE RÅD

til den alvorlige samtale

SIDE 43

tema:**GODT ARBEJDSMILJØ
ER MILLIARDER VÆRD**

Nu kan værdien beregnes

SIDE 34-41

ANJA FIK**SMADRET RYGGEN**

FOA hjalp med at sikre fleksjobbevilling

SIDE 30

SPARER PÅ SÅRBARE BØRN

Færre ressourcer til børn med særlige behov

SIDE 6

Rengøringsassistent Lis Bendsen fik nok

MIN FAGLIGE STOLTHED FORSVANDT

Klagerne vælter ind i Københavns

Kommune efter udlicitering

SIDE 11



Beskidte tricks

437 klager. Heraf mange klager med talrige underpunkter.

Det er klagehøsten fra 2013, efter Københavns Kommune har udliciteret rengøringen af blandt andet idrætsanlæg, haller og biblioteker til firmaet Alliance Plus.

Københavns Kommune prøver med yderst kreative regnestykker at få udliciteringen til at fremstå som en succes.

Men Fagbladet FOA kan påvise, at arealerne fremstår møgbeskidte, og at det piner pligttopfyldende rengøringsassistenter at være presset til at efterlade støv på reolerne og kalk i badene.

Det er desværre langt fra første gang, at udlicitering medfører dalende kvalitet. Også inden for folkeskolen har elever og ansatte oplevet flere beskidte klasseværelser, toiletter og omklædningsrum, når de private aktører tager over.

Så meget desto mere undres man over, at Produktivitetskommissionen så entydigt anbefaler mere udlicitering af

rengøring. Tilmed har FOA for nylig dokumenteret, at to af kommissionens eksempler på succesfuld udlicitering fra Aarhus og Struer kommuner i virkeligheden var fiaskoer. Her blev firmaerne nemlig smidt på skoleporten efter misligholdelse. Nu gider vi ikke se flere uskønne alliancer og beskidte tricks. ★

Gitte Hejberg



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

Stolt-heden blev væk

Sjuskieriet blev for meget for Lis Bendsen, efter Alliance Plus havde overtaget rengørningen på hendes arbejdsplads.

Side 11



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

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

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

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

ENRIVENDE TONER

Der blev savlet, trampet og danset, da udviklingshæmmede og deres ledsagere var til klassisk forårskoncert på Sankt Annæ Gymnasium.

Side 16

Er du knog- le- skør?



Sådan styrker du dine knogler.

Side 50



Brug for nærvær

Ændrede arbejds-
gange og nye tiltag
har givet tryghed
til børnene i SFO'en
Krummeluren i Ring-
købing.

Side 22

tema
arbejdsmiljø

Spild for milliarder

Bedre forebyggelse
af problemer i arbejds-
miljøet kan hente
kæmpebeløb til
FOA-arbejdspladserne.

Side 34-41

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

UDGIVER

FOA
FAG OG ARBEJDE

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

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

Signe Højgaard
journalist
siho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Sophie Holland
Journalist-praktikant
soho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 31

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

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

nyt

40

procent finder job efter dagpengeudløb. Det fremgår af en ny SFI-rapport, der belyser, hvad der er sket med de ledige, hvis dagpengeret udløb i foråret 2013.

Sosu'er er populære

Læger, politifolk og hjemmehjælpere er hårdtarbejdende, ansvarlige og nødvendige mennesker. Fagforeningsfolk, bankrådgivere og politikere rasler mod bunden på samme skala. Sådan lyder danskernes dom over faggrupper.

Kilde: Epinion-undersøgelse for analysebrevet DeFacto



Hvis man bare hovedløst begynder at konkurrenceudsætte alt, vil det føre til et voldsomt bureaukrati uden nødvendigvis de store gevinster.

CLAUS ØRUM MOGENSEN, KONTORCHEF I KL, TIL ÅLTINGET.DK



Foto: Michael Rasmussen Smith

Gravide au pairers vilkår i Danmark blev i efteråret sat på dagsordenen af Fagbladet FOA i en række artikler og tv-indslag. Journalisterne Tue Wettergren-Paltorp og Signe Højgaard har nu vundet den nystiftede O-pris for deres arbejde.



Læs mere

Læs temaet 'De forbudte børn'
www.foa.dk/forbudteboern

Skal personlig pleje udliciteres?

Tror du, man kan spare penge ved at udlicitere den personlige pleje. Og vil I benytte jer af det? FOA har spurgt fire borgmestre.



Thomas Andresen (V), Aabenraa

Trænger sig ikke på

Ja, jeg tror, der er penge at spare på det. Vi vil sikkert også i fremtiden benytte udlicitering, for vi kan ikke forsvare ikke at prøve at hive potentialet hjem. Men den personlige pleje er ikke det område, der trænger sig mest på.



Peter Sørensen (S), Horsens

Helt klart nej

Man kan ikke svare ja eller nej på, om udlicitering kan gøre det billigere. Men jeg kan svare helt klart nej til, at vi konkurrenceudsætter området. Kommunen har utroligt dygtige medarbejdere, og de udfører arbejdet til en billig pris.



Flemming Christiansen (K), Køge

Kan ikke udelukkes

Jeg ved ikke, om vi kan spare noget. Andre kan, men det er en følsom vej. Det vil være relevant for os at diskutere det i forbindelse med budgettet, og det kan ikke udelukkes, at vi tester en lille bid af det for at se, om kvaliteten kan holdes.



Winni Grosbøll (S), Bornholms Regionskommune

Tror ikke på det

Jeg tror ikke på, at der reelt kan spares noget, uden det går ud over kvaliteten. Under alle omstændigheder er det ikke noget, vi ønsker at gå ind i. Kerneydelser som personlig pleje og handikaphjælp ligger ganske udmærket her hos os i kommunen.

Flere kommuner ligestiller gravide

En del kommuner undlader at forlænge uddannelsesaftalerne for gravide elever. Men flere kommuner **sadler nu om**.

Af Merete Nielsen og Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard



Laila Moslund fra Svendborg er en af de sosu-elever, der bor i en kommune, hvor man som gravid ikke får forlænget sin uddannelsesaftale. **“Jeg blev meget overrasket, da jeg fik at vide, at der først bliver taget stilling til mit uddannelsesforløb, når min barsel er slut.”**

Måske er der nye tider på vej for elever, der får børn under deres uddannelse. I hvert fald har flere kommuner for nylig taget en principiel beslutning om at forlænge uddannelsesaftaler, hvor eleverne tidligere risikerede at blive sendt på barselsdagpenge. Det gælder København, Aalborg, Brøndby og senest Vallensbæk og Lyngby-Taarbæk.

Fagbladet FOA kender desuden til en række andre kommuner, hvor man overvejer sin nuværende fremgangsmåde.

“Folk skal have lov til at blive gravide. Det er ikke noget, man skal straffes for. Derfor har jeg det godt med, at vi nu laver vores praksis om,” siger borgmester i Lyngby-Taarbæk **Sofia Osmani** (K).

Kommunernes Landsforening (KL) og Undervisningsministeriet tolker uddannelsesaftalen forskelligt. Ifølge KL har gravide ikke krav på at få deres uddannelse forlænget, og det kan for voksen-

elever ifølge KL betyde en nedgang i indtægt på op til 4.000 kroner om måneden. Undervisningsministeriet mener derimod, at eleverne skal have forlænget deres aftale.

FOA vil fastholde presset

Sofia Osmani mener, at tvivlen om regelgrundlaget må komme eleverne til gode, men efterlyser en afklaring af konflikten.

“Der er klart behov for at finde ud af, hvad der er op og ned i loven. Med vores beslutning undgår vi at gøre noget, der måske senere viser sig at være en unødigt restriktiv fortolkning eller for hård behandling af eleverne.”

Nanna Højlund, forbundssekretær i FOA, er glad for, at endnu en kommune vælger at tolke lovgivningen til fordel for eleverne.

“Alt andet er helt urimeligt over for de gravide. Derfor vil vi i FOA fortsætte med at lægge pres på borgmestrene i de kommuner, som efter vores mening har en forkert praksis.” ★

men@foa.dk



Efter min mening er det i strid med principperne om ligestilling at skubbe unge gravide kvinder ud på et sidespor.

FRANK JENSEN, OVERBORG-MESTER I KØBENHAVN, PÅ FACEBOOK

Strid om elever

FOA har knap 30 sager med gravide elever, der ikke har fået forlænget deres uddannelsesaftale med kommunen. FOA går videre med sagerne, men der kan gå lang tid, før de bliver afgjort.

Kommunerne er splittet

Omkring halvdelen af kommunerne forlænger uddannelsesaftaler for gravide elever.

Kilder: FOAs afdelinger samt en rundspørge fra HK og FOA til borgmestrene i oktober 2013, hvor halvdelen har svaret.

Sårbare børn ramt af besparelser

Dagplejere oplever **færre ressourcer** til sårbare børn og sjældnere besøg af dagplejepædagogen.

Af Karin Svennevig Hyldig

Hver anden dagplejer vurderer, at de i dag har et barn i deres dagpleje, der tidligere ville have talt for to. Det drejer sig om børn, der har brug for ekstra omsorg, opmærksomhed og støtte. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA.

“Vi hører, at der bliver sparet markant på visiteringer af børn med særlige behov. Det er blevet sværere at få tildelt tid og ressourcer til indsatsen,” siger **Birgitte Rasmussen**, næstformand i Pædagogisk Sektor i FOA.

Savner sparring

Samtidig oplyser hver anden af de godt 200 dagplejere, der har deltaget i undersøgelsen, at der er blevet skåret ned i dagplejepædagogens besøg inden for det seneste år. En tendens, der bekymrer Birgitte Rasmussen. Hun minder om, at pædagogisk vejledning og sparring sikrer kvaliteten i dagplejerens daglige indsats for samtlige børn:

“Når kommuner reducerer markant i antallet af dagplejepædagoger, kan vi ikke længere være sikre på, at børnene får den rette hjælp til at trives, lære og udvikle sig i den rigtige retning,” siger hun.

Tre ud af fire dagplejere er i øvrigt tilfredse med dagplejepædagogens støtte og sparring til arbejdet med sårbare børn. Til gengæld oplever fire ud af fem et mangelfuldt samarbejde med Pædagogisk Psykologisk Rådgivning. ★

karin.svennevig@gmail.com



Vi har ikke tiden til børnene. Den tid, vi bruger, tager vi fra de normalt fungerende.

EN DAGPLEJERS KOMMENTAR
TIL UNDERSØGELSEN 'INKLUSION
I DAGTILBUD'

50

procent af dagplejerne vurderer, at de i dag har et barn i deres dagpleje, som tidligere ville have talt for to.



FOAs undersøgelse 'Inklusion i dagtilbud' kan findes på www.foa.dk/undersogelser

Børn med særlige behov

4,3 procent af landets dagplejebørn er henvist til dagpleje netop på grund af særlige behov for ro og tryghed.

Kilde: Aktuelle udfordringer i dagplejen, Bureau 2000, 2013

Store forskelle for dagplejepædagoger

Normeringen af dagplejepædagoger er vidt forskellig fra kommune til kommune. Yderpolerne blandt de 42 kommuner, der indberetter tallene, var i november 2013 København med 8,6 dagplejere pr. dagplejepædagog og Herning Kommune med 34,5 dagplejere pr. dagplejepædagog. Omregnet til fuldtidsstillinger.

Kilde: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor



Kerneydelsen er ikke synlig

At lette hverdagen og skabe **udvikling for børn og dagplejere** er målet for dagplejepædagog Lis Rathkjen Nørbygaard.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Niels Åge Skovbo



“Det kan virkelig være svært at stå med tre børn, der har brug for at komme ud at blive aktiveret samtidig med ét eller to, der skal trænes eller skærmes.”

Sådan forklarer **Lis Rathkjen Nørbygaard**, dagplejepædagog i Ringkøbing-Skjern Kommune, hvorfor et barn, der for eksempel er født for tidligt, har svækket immunforsvar eller nedsat funktionsevne, ofte tæller for to i dagplejen.

I hendes kommune har politikerne netop vedtaget, at højst ti dagplejebørn ad gangen skal kunne visiteres til dobbeltnormering. Det svarer til 1,3 procent af de 785

“De eneste **faglige input** vi får, får vi fra Lis,” siger dagplejer Marianne Bundgaard Bank (th.), der her har besøg af dagplejepædagog Lis Rathkjen Nørbygaard.

dagplejebørn i Ringkøbing-Skjern Kommune. Eller en ottendedel af det behov, der typisk vil være ifølge analysefirmaet Bureau 2000.

“Min vigtigste opgave er at komme ud og støtte den enkelte

dagplejer. Give dem redskaber og idéer – styrke arbejdsglæden,” siger Lis Rathkjen Nørbygaard, der kalder besøgene ude hos dagplejeren og i legestuen for sin ‘kerneydelse’.

Hun stræber efter at nå halvanden time 6-12 gange årligt hos hver af de 20 dagplejere, hun har ansvar for. Men vil ikke afvise, at der er blevet lidt længere mellem besøgene.

“Omstruktureringer gør, at vi bruger flere timer på kontoret,” forklarer hun.

“Måske er vores kerneydelse ikke helt synlig nok for politikerne.” ★

karin.svennevig@gmail.com

Dagplejen i Ringkøbing-Skjern

I Ringkøbing-Skjern Kommune er der pr. 31. januar 2014 indskrevet 785 børn i dagplejen, heraf 10 som tæller dobbelt. Der er 209 dagplejere og 10 dagplejepædagoger

Kilde: Ringkøbing-Skjern Kommune

Sakset fra foa.dk

03.03.

Erfaring fra udlandet giver højere løn

FOA-medlemmer skal være opmærksomme på, at man kan stige på lønskalaen, hvis man har dokumenteret arbejds erfaring fra andre EU-lande samt Norge og Island.

28.02.

FOA'er frygter at miste jobbet

Næsten halvdelen af FOAs medlemmer er bekymret for at miste arbejdet. Det viser en ny undersøgelse.

28.02.

Kommission lovpriser skræk-rengøring

To af eksemplerne på succesrig udlicitering af rengøring fra regeringens Produktivitetskommission holder ikke i virkeligheden. FOA anklager kommissionen for vildledning.

26.02.

Får over 1,4 mio. efter arbejdsskade

Efter tre år gennem systemet har en sosu-assistent fået erstatning for en arbejdsskade, der har ført til, at hun ikke mere kan arbejde i sit fag.

25.02.

Ansatte i plejefirma får ordnede forhold

FOA og det private plejefirma Clara Service har indgået en aftale, der skal sikre medarbejderne i virksomheden ordentlige arbejdsforhold. Det sker, efter at Fagbladet FOA har afsløret lovstridige ansættelsesforhold.

25.02.

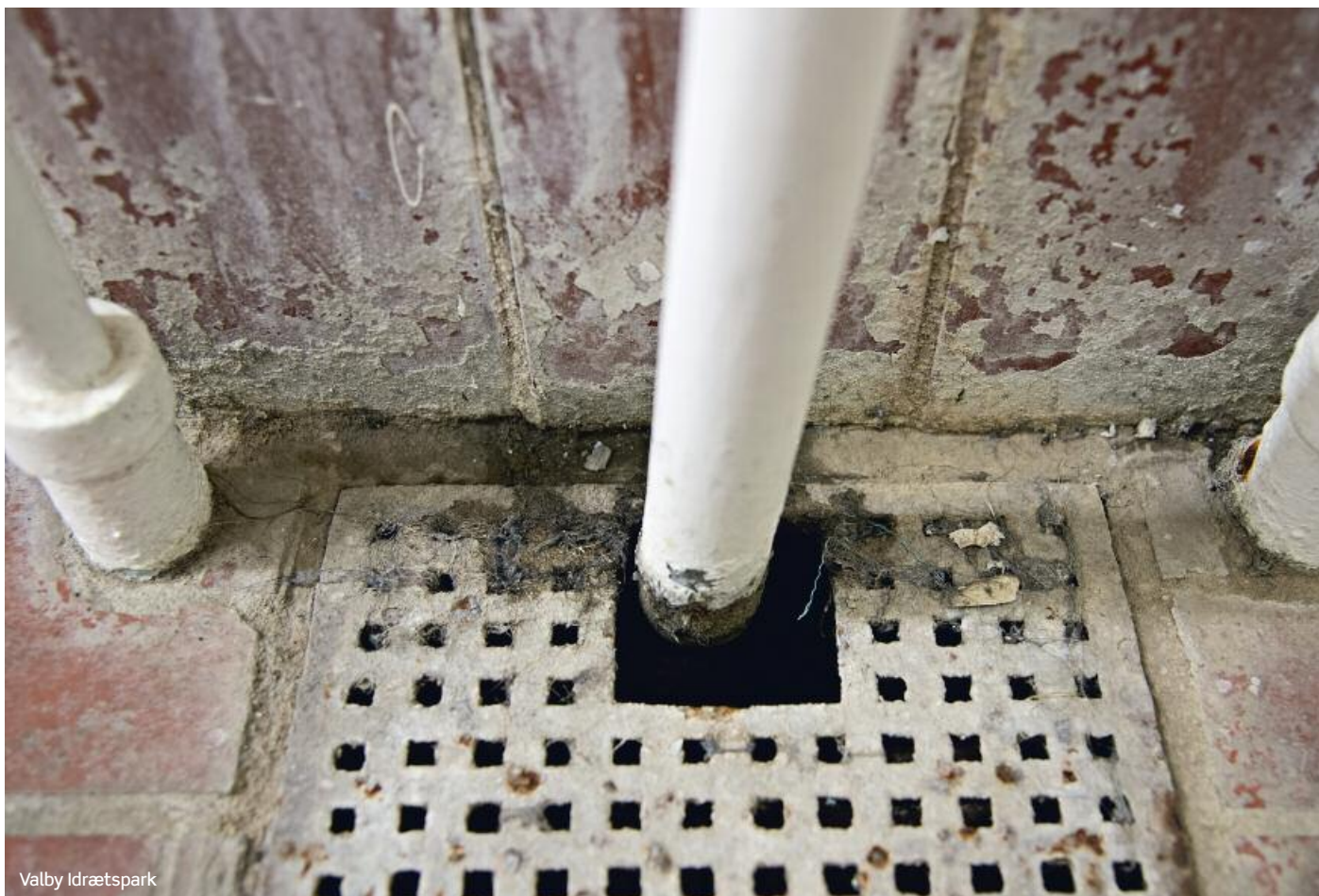
Sværere for ufaglærte at blive uddannet

Erhvervsuddannelsesreformen vil betyde, at færre voksne uuddannede vil søge sosu-uddannelsen og PAU, mener FOA.

Læs flere nyheder på foa.dk



Kalk, støv og skidt hober sig op. Fagbladet FOA har taget billederne på tilfældige biblioteker og idrætsanlæg i Københavns Kommune.



437 klager efter udlicitering

Klagerne er væltet ind, efter **Alliance Plus** har overtaget rengøringen af idrætsanlæg og biblioteker i Københavns Kommune.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

“Støvet ligger fortsat i tykke lag.”

”Der er igen, igen, igen ikke vasket gulv i Lysthuset i dag.”

Det er eksempler på to af de 437 klager, som institutionerne under Københavns Kultur- og Fritidsforvaltning har sendt til rengøringsfirmaet Alliance Plus i 2013. Klagerne indeholder alt fra ét enkelt klagepunkt til lange opremsninger over steder, der ikke har været gjort ordentligt rent i en periode. Det viser en opgørelse, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i.

Kort sagt møgbeskidt

Den 1. oktober 2012 blev rengøringen af Københavns Kommunes idrætsanlæg, svømme- og skøjtehallen, biblioteker, udstillingsbygninger og museer udliciteret til Danmarks tredjestørste rengøringsfirma, Alliance Plus.

Bjarne Pedersen repræsenterer brugerne på Østerbro Stadion som brugerbestyrelsesformand. Han oplever, at brugerne brokker sig over rengøringen og mener også selv, at kvaliteten er forringet.

“Kort sagt, så er her møgbeskidt. Da kommunen var arbejdsgiver, blev borde og stole flyttet, og så blev gulvet vasket. I dag vasker de rundt om uden at flytte noget.”

Hvad med sundheden?

Det er ikke kun i idrætshallerne, brugerne mærker en forandring. **Britt Jacobsen** er tillidsrepræsentant for bibliotekarerne på Sydhavn Bibliotek og Kulturanstalten – Vesterbro Bibliotek. Hun er ikke i tvivl om, at der er blevet mere beskidt på hendes arbejdsplads.

“Det er klart ringere end før. Jeg tænker indimellem over, at det er usundt for os med alt det skidt, der ligger,” siger hun.

Kommunen er tilfreds

Københavns Kommune ser ikke klagerne som et problem:

“Virkeligheden er, at institutionerne kunne have klaget 27.000 gange, hvis de alle sammen havde klaget hver dag i 2013. I forhold til det er 437 klager jo utroligt få,” siger administrerende direktør i Københavns

Kommune **Carsten Haurum**.

Selvom mange klager indeholder flere kritikpunkter, mener han, at udbuddet er gået godt.

“Selv hvis der var det tidobbelte antal klager, havde det stadig været godt.”

Fagbladet FOA ville gerne have haft en kommentar fra kultur- og fritidsborgmester Carl Christian Ebbesen (DF), men han ville ikke udtale sig med den begrundelse, at han ikke kunne nå at sætte sig ind i området med en uges varsel.

Mister arbejdsglæden

Gina Liisborg, formand for FOAs Kost- og Service-sektor, mener, at alle er tabere efter udliciteringen.

“Kvaliteten og glæden ved faget forsvinder, når der ikke er tid til at gøre det ordentligt. Det går ud over både brugere og rengøringsassistenter,” siger hun.

Fagbladet FOA besøgte administrerende direktør **Henrik Nordenlund** på Alliance Plus’ adresse, men han ønskede ikke at udtale sig.

“Det gavner ikke os,” forklarer han. ★

soho@foa.dk

Hanne fik nok af skidt

Side 10



Selv hvis der var det tidobbelte antal klager, havde det stadig været godt.

CARSTEN HAURUM,
ADMINISTRERENDE DIREKTØR
I KØBENHAVNS KOMMUNE

19

millioner kroner om året. Det sparer Københavns Kommune ved at udlicitere rengøringen i Kultur og Fritidsforvaltningen.

Kilde: Københavns Kommune

437 klager

Sidste år modtog Københavns Kommune 437 klager over Alliance Plus’ rengøring i de 94 institutioner i Kultur- og Fritidsforvaltningen.





Fik nok af skidtet

To rengøringsstillinger på i alt 58 timer blev skåret ned til én stilling på **22 timer**, da Alliance Plus overtog rengøringen.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Rengøringsassistent **Hanne Falk Andersen** havde været ansat ved Kulturanstalten – Vesterbro Bibliotek i 23 år, da Alliance Plus overtog rengøringen.

Under Københavns Kommunes ledelse var de to rengøringsassistenter, der til sammen arbejdede 58 timer om ugen. Hanne Falk Andersen kollega fik job et andet

sted, og selv blev hun sat ned til 22 timer om ugen.

“Med 36 færre timer om ugen til rengøring af det samme område er det klart, at der var brug for en ændring i opgaverne. Jeg skulle nu gøre ‘æstetisk’ rent. Det betød, at hvis ikke det så beskidt ud, så skulle jeg ikke tage det,” forklarer Hanne Falk Andersen.

Der er møgbeskidt

Hanne Falk Andersen skulle nu vaske gulvene to gange om måneden, hvor det før blev gjort to gange om ugen. Før Alliance Plus overtog, fik reolerne en tur med støvkluden en gang om ugen. Det skulle nu kun gøres, hvis reolerne var tomme, hvilket Hanne Falk Andersen kun har oplevet to gange i de 23

“Jeg skulle nu gøre ‘æstetisk’ rent. Det betød, at hvis ikke det så beskidt ud, så skulle jeg ikke tage det,” fortæller Hanne Falk Andersen om sine oplevelser hos Alliance Plus.

år, hun har arbejdet på biblioteket.

Hun valgte at sige op, da hun havde arbejdet for Alliance Plus et halvt år, men hun taler jævnligt med sine gamle kolleger.

“Hver gang jeg møder bibliotekarerne, så fortæller de, hvor møgbeskidt der er,” siger hun. ★

soho@foa.dk



Lis Bendsen havde ikke drømt om at **gå på pension** som 65-årig, men efter at have oplevet udliciteringen af rengøringen sagde hun stop, få dage efter dette foto blev taget.

Umuligt at gøre ordentligt rent

Udliciteringen betød **dårlige arbejdsforhold**. Derfor valgte Lis Bendsen at sige op efter 24 år som rengøringsassistent.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Med støvsuger, kalkfjerner og pudseklud har 65-årige **Lis Bendsen** holdt Sundby Idræts-park ren de seneste 24 år. Men den 1. marts 2014 gik hun på pension. Et valg hun for få år siden ikke havde forestillet sig at træffe.

“Havde rengøringen stadig hørt under Københavns Kommune, så var jeg blevet. Men samværet med kollegerne og stoltheden ved at gøre det godt forsvandt desværre med Alliance Plus som arbejdsgiver,” siger Lis Bendsen.

Hun og vikarerne fra Alliance Plus fik tre timer mindre om dagen til at nå de samme områder som før. Ifølge Lis Bendsen kan det kun lade sig gøre, fordi

Alliance Plus ikke ved, at en del af rummene ikke bliver brugt.

“Det er umuligt at gøre noget grundigt. Eksempelvis er der ikke tid til at afkalke badene, så skimmelsvampene får frit spil,” siger Lis Bendsen.

Mangler uddannelse

Lis Bendsen har ondt af vikarerne, fordi de aldrig får muligheden for at blive en integreret del af arbejdspladsen og føle den glæde ved faget, som hun har gjort. Samtidig mener hun, at de mangler uddannelse.

“De siger, de får ét kursus på halvanden time, inden de kommer her. Det betyder, at de ikke ved, hvordan man bruger maskinerne eller gør ordentligt

rent. Et par gange har jeg følt mig nødsaget til at fortælle Alliance Plus, at de må sende en ny,” siger Lis Bendsen.★

soho@foa.dk

Når rengøringen bliver privat



Kommunerne sparer ved at lade private firmaer overtage rengøringen. Men det sker ikke uden konsekvenser for de ansatte og for kvaliteten.

Læs mere

www.foa.dk/u-rengøring

fokus
på de private

Hvad mener du?

Kan din arbejdsplads spare uden at det går ud over kvaliteten?

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



Det er umuligt at gøre noget grundigt.

TIDLIGERE RENGØRINGS-ASSISTENT LIS BENDSEN

46

procent. Så meget blev 71 medarbejdere i gennemsnit sat ned i tid, da deres arbejde blev udliciteret til Alliance Plus.

Tredjestørst

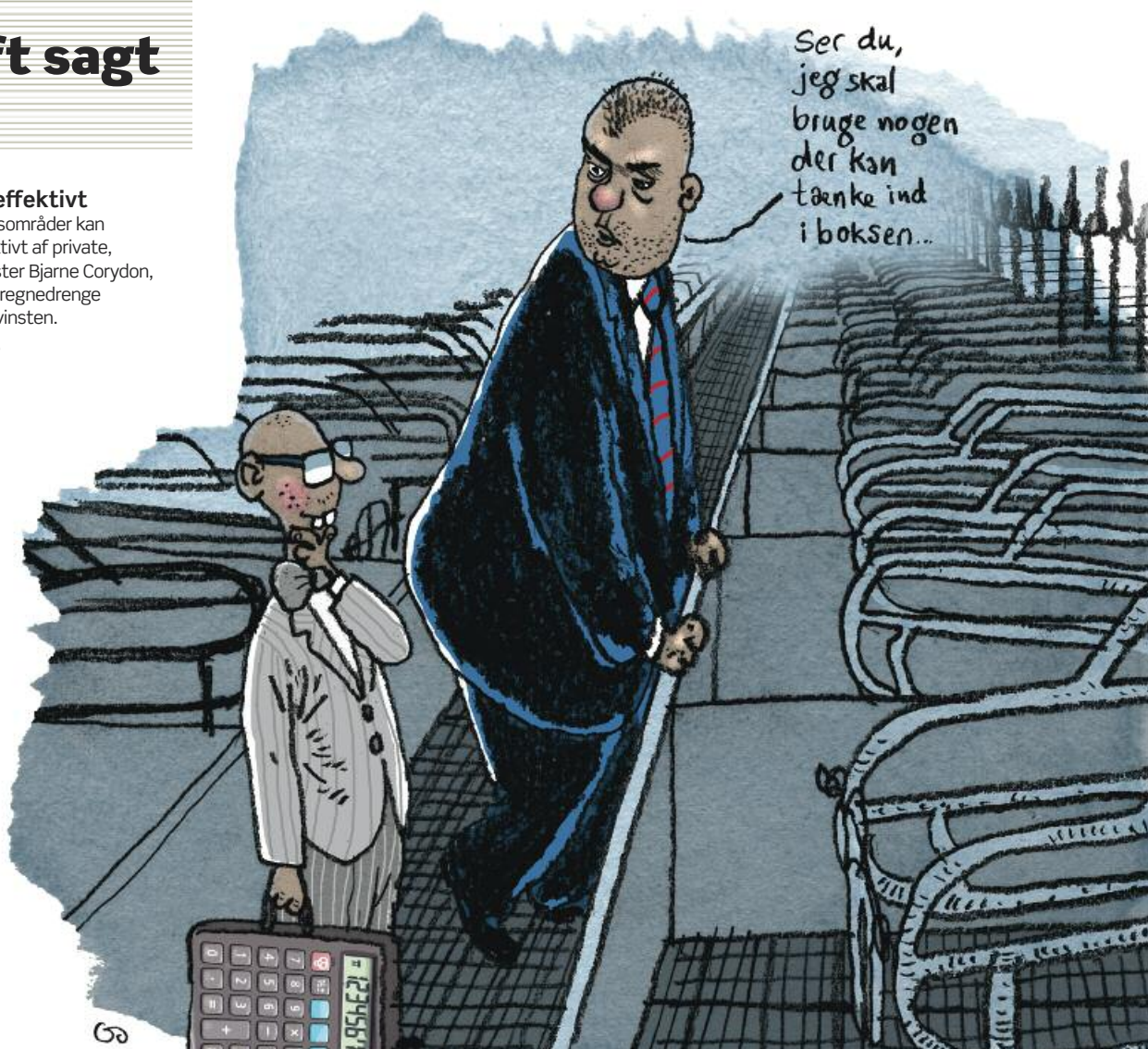
Alliance Plus er Danmarks tredjestørste rengørings-selskab.

groft sagt

Meget mere effektivt

De bløde velfærdsområder kan klares mere effektivt af private, håber finansminister Bjarne Corydon, som har inviteret regnedrenge til at regne på gevinsten.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Velfærdsprofessor **Bent Greve** tror ikke på, at der er store penge i privatisering.

Så kører debatten om udlicitering og privatisering igen for fuldt tryk, og det overrasker egentlig ikke professor ved Roskilde Universitet Bent Greve, der det meste af et menneskeliv har forsket i den danske velfærd. "Det er et emne, der rører ved grænsefladerne for, hvad der er fælles ansvar, og hvad man indi-

viduelt skal tage sig af. Derfor vender debatten hele tiden tilbage."

Bent Greve tror i modsætning til regeringen og dens produktivitetskommission ikke, at der ligger masser af guld for enden af privatiseringsregnbuen. "Deres præmis er, at det offentlige er ineffektivt, men det er der jo ingen dokumentation for." På længere sigt kan mere udlicitering tværtimod gøre velfærdens dyrere, mener Bent Greve. "Når private først har overtaget markedet, kan de skrue priserne op."

Debatten om mere privat velfærd næres af stærke følelser, og den kunne med fordel gøres lidt mere objektiv, mener Bent Greve.

For eksempel hvis det offentlige definerede klare mål for kvalitet og stillede krav til løn- og arbejdsvilkår. Så kommer debatten nemlig til at handle mere om tal og viden og mindre om den historie med ansigt på, som folk ofte husker bedst.

"Hvis nogen har hørt bare ét dårligt eksempel fra et plejehjem eller en børnehave, så tror de jo, at sådan ser hele verden ud," siger Bent Greve. ★



Polfoto

Bent Greve er professor ved Roskilde Universitet. Han forsker blandt andet i velfærd, social- og arbejdsmarkeds-politik og samfunds-økonomi.

**Uden
Sedaforte**

**Med
Sedaforte**

Sov godt og vågn udhvilet

526... 527... Det er ikke for alle, det virker at tælle får, når man har svært ved at sove. Hvis du er på udkig efter et naturligt middel, der virker dejligt afslappende uden at sløve, så er Sedaforte noget for dig.

Årsager til søvnproblemer

Der kan være tusind årsager til, at man har svært ved at falde i søvn. Uanset om man har for mange ting at tænke på, for travlt på jobbet eller er inde i en svær periode i livet, kan man

Det gør Sedaforte

- ☒ Giver en rolig nattesøvn
- ☒ Virker afslappende
- ☒ Sløver ikke
- ☒ Sænker stressniveauet

selv gøre noget aktivt for at få en bedre nattesøvn.

Hjælp søvnen på vej

Sedaforte er et plantebaseret middel til anvendelse ved søvn-

besvær, baseret på 4 udvalgte planter, nemlig kamille, melissa, humle og schizandra. Da søvnproblemer netop kan skyldes vidt forskellige faktorer, er produktet sammensat således, at det indvirker fra flere vinkler på én gang. Al viden om planter til at fremme søvnen er samlet i én tablet, således at du sikres den bedste virkning.

Sover bedre

Mange oplever også, at selve søvnen bliver bedre med Seda-

forte. Man sover natten igennem og vågner frisk og udhvilet næste morgen. Sedaforte er til dig, der har brug for at sove godt – så du kan være frisk.

Hvem er Wellvita?

Sedaforte er produceret af Wellvita, en dansk virksomhed med 30 års erfaring i at udvikle effektive naturmidler.

ET GODT TILBUD

89⁰⁰

Halv pris

Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk

Prøv Sedaforte - 2 måneders forbrug kun kr. 89,-

Prøv Sedaforte i 2 måneder til halv pris - kun kr. 89,-. Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt Sedaforte hver 2. måned for kun kr. 179,-.

Med vores fordelagtige leveringsservice sikrer vi dig den optimale effekt og bedste pris. Husk du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.

Bestil på telefon 82 30 30 40 alle hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på www.wellvita.dk. Sedaforte leveres direkte i din postkasse, så du undgår turen til posthuset. I pakken er der vedlagt et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.



Alt for ringe kvalitet

Regeringens produktivitetskommission slap overraskende dårligt fra aflevering af sin anbefaling af "konkurrence om alle de offentlige opgaver, der egner sig til konkurrenceudsættelse". Kommissionen ser for sig, at næsten alt i den offentlige sektor er egnet til udlicitering med undtagelse af politi, forsvar og domstole.

Hvorfor slap eksperterne så dårligt fra at give politiske og ideologiske budskaber fra den traditionelle flok af udliciteringsbejstrede det videnskabelige blå stempel?

Svaret er egentlig overraskende enkelt.

Eksperterne slog genvej og sprang den kritiske vinkel på egne kilder



Virkeligheden viser, at 15 skoler i utide har fået ny leverandør, og der er fortsat kritik af kvaliteten på de resterende.

ringen på 40 kommunale institutioner. Dagens virkelighed slukker for solstrålerne og viser, at kommunen efter måneders bøvl og ballade om kvaliteten fyrede den private leverandør, og i stedet tog opgaven tilbage til kommunen.

Undersøgelsen viste også, at Aarhus Kommune sparede 54 procent på at udlicitere rengøringen på 40 skoler. Virkeligheden viser, at 15 skoler i utide har fået ny leverandør, og der er fortsat kritik af kvaliteten på de resterende. Og listen med kritik af kvaliteten kunne fortsættes: Frederikssund, Helsingør, Varde, Ballerup ...

Det er ganske enkelt vildt i varmen, at højtlønnede eksperter på denne måde lægger navn til anbefalinger om at brede konkurrencen ud over kernevelfærden med henvisning til en undersøgelse, hvor virkeligheden har vist, at kvaliteten er raslet ned. Det er en kommission, som selv leverer alt for ringe kvalitet i sit arbejde. ★

[kort sagt]

Produktivitetskommissionen droppede kritikken af egne kilder, da den anbefalede at udlicitere også de bløde velfærdsydelser.

over, da de opfordrede til at udlicitere også de bløde velfærdsydelser som eksempelvis sundhed og ældrepleje.

Kommissionen valgte nemlig at tage udgangspunkt i en række solstrålehistorier fra kommuners udlicitering på rengøringsområdet. Undersøgelsen er hullet som en schweizisk ost.

Undersøgelsen viser, at Struer Kommune sparede 34,5 procent på at udlicitere rengø-



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

FOA.dk

Kompetente i weekenden

1. februar

Vi er tre social- og sundhedsassistenter/sygehjælpere i fast aftenvagte på en sygehusafdeling. Nu skal der spares, og det er så vores job, der skal erstattes af to sygeplejersker. Begrundelsen er, at med de komplekse og hurtige patientforløb, vi nu har, er det det mest kompetente personale, der skal bruges. Vi bliver så tilbudt en ny jobbeskrivelse med blandede vagter: dagvagter og aftenvagter i weekenden – dem kan de ikke få besat af sygeplejersker. Vi har ikke kompetencer nok mandag-fredag, men i weekenden har vi!

Henny Margrethe Lund

Facebook

Råd til velfærd

5. februar

Jeg synes egentlig, det er helt forfejlet at diskutere, om det er fair, at samlevende skal forsørge hinanden, når nu ægtepar skal. Kernen i problemet er, at vi i Danmark betaler en forholdsvis høj skat, og at der dermed burde kunne forventes en rimelig velfærd og dermed også en rimelig forsørgelse af syge og arbejdsløse. Sørgeligt! Desværre har vi bare en alt for stor flok politikere, som mener, at pengene skal kanaliseres over til samfundets rigeste.

Gitte Rylund



Desværre har vi bare en alt for stor flok politikere, som mener, at pengene skal kanaliseres over til samfundets rigeste.

.....
GITTE RYLUND

Hvad mener du?

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

Facebook Politisk ideologi 18. februar

Hold kerneydelserne i kommunerne. At private firmaer skal overtage vil betyde, at nogle vil prøve at lukrere på ældre- og børnepasningsområdet. Det er politisk spin og ideologier – og ikke noget, som vil gøre kvaliteten bedre. I virkeligheden skal ressourcer og krav matche – så får vi kvalitet!

Anne Catherine Hoxcer Nielsen

Facebook Brunstig hanelefant i en glasbutik 19. februar

Bjarne Corydon: Husk på, du er blevet valgt ind i Folketinget! Med din arrogance er det ikke sikkert, du bliver valgt ind næste gang. Du har ingen anelse om, hvad der foregår ude i samfundet! Du opfører dig som en brunstig hanelefant i en glas-

butik! Du kan meget hurtigt ryge ud i glemsomhedens mørke igen!

Michael Birk

Facebook Kom ud i plejen 19. februar

Hvordan kan finansministeren egentlig tillade sig at sige, at mine kollegaer og jeg ikke er effektive? Jeg kunne godt tænke mig, at han prøvede et par dage i den virkelige verden – altså som udekørende i hjemmeplejen og som sosu-medarbejder på plejehjemmet.

Aase Povlsen

Facebook Ødelægger samfundet 19. februar

Corydon og co. er efterhånden ved at ødelægge det danske samfund med deres evindelige

mistænkeliggørelse af de offentligt ansatte, de arbejdsløse, syge og kontanthjælpsmodtagere. Kommer aldrig til at stemme på det parti igen, så længe man kører den linje, som man gør i øjeblikket.

Kirsten Isaksen

Facebook Klagerne vælter ind 19. februar

1. september sidste år udlicite-rede højrefløj i Kalundborg, anført af den kommende formand for KL, borgmester Martin Damm, den kommunale rengøring til ISS. Ved udgangen af september fyrede man 26 af de 101 medarbejdere og skar 52 andre ned i tid. Den hårdest ramte endte med 9 timer ugentligt. Opgaver bliver ikke udført, kontrol bliver ikke gennemført – og i en række tilfælde falder standarden, og klagerne stiger. Det er muligt, Corydon kalder det sund fornuft og øget velfærd. Det gør børn, forældre og personale på bl.a. skoler og daginstitutioner ikke.

Jesper Kristensen



Spild for milliarder

Dårligt arbejdsmiljø på FOA-arbejdspladser koster mindst 3,3 milliarder kroner om året.

Tema side 34-41



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:

www.foa.dk/debat eller www.facebook.com/fagogar.bejde



30

procent af kommunerne forventer at spare penge i 2014 ved udbud på ældreområdet.

Kilde: KL-analysen 'De effektive kommuner', januar 2014

Vær med i debatten

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



Her er ingen, der

1 Opmuntring. Til Klassisk Forår er der ikke noget, der er 'forkert'. Tværtimod er ledsagere, familie og socialpædagoger glade for alle spontane udbrud og opmuntrer de udviklingshæmmede til at give udtryk for deres livsglæde.

2 Musikerglæde. Begejstringen går ikke kun fra sal til scene. At spille for udviklingshæmmede er en ganske særlig oplevelse for musikerne: "Den spontane glæde er fantastisk at opleve," siger tenor Ole Albér.





[klassisk forår]

For 12. gang har Klassisk Forår trukket mere end 100 gæster til koncertsalen på Sankt Annæ Gymnasium. Det er en klassisk koncert for psykisk og fysisk udviklingshæmmede og deres ledsagere, som arrangeres af Strandparkscentret, et dagtilbud for voksne udviklingshæmmede i Københavns Kommune.



3 Tønearter. De instrumentale numre er populære. Men da Ole Albér, tenor, synger gamle danske sange som 'Nu er dagen fuld af sang', bryder alle ud i spontan medsang på strofen 'plukke, plukke blo-om-steer'. I mange forskellige tonearter.

4 Dirigent-sok. Der er både luftguitarer og luftklaverer i gang blandt publikum. Men også en sok kan bruges. Her en fin dirigent-sok, der ivrigt sætter takten under hvert nummer.

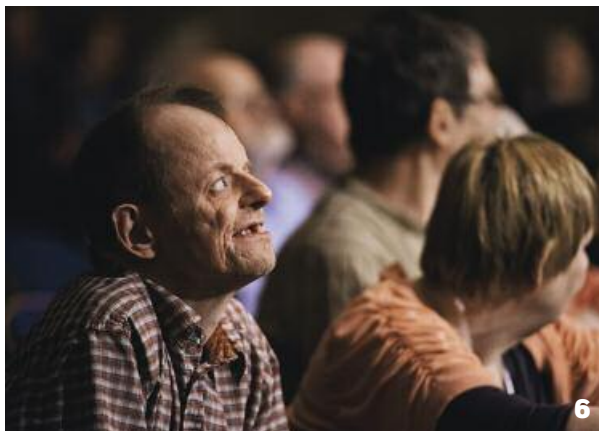
5 Følelser. De fleste mennesker forholder sig til klassisk musik på et intellektuelt plan. Udviklingshæmmede lytter sig direkte ind i musikken. "De genkender musikken på et mere følelsesmæssigt plan," siger socialpædagog Jane Skou.

tysser



Man må savle, trampe og tage en svingom i salen. Ingen tysser på hinanden, når man mødes til **Klassisk Forår**. Tværtimod opmuntrer socialpædagogerne til spontane udbrud, så de udviklingshæmmede kan få lov til at være sig selv.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True



6 Svingom. Til almindelige klassiske koncerter eller balletforestillinger skal man sidde stille og lytte. Her er det sværere for udviklingshæmmede at passe ind. Men til Klassisk Forår må man gerne mime balletdanserne og tage en svingom i salen.

7 Værdighed. Til festmiddagen mellem koncertindslagene er det ledsagere og socialpædagoger, der serverer for de udviklingshæmmede. "Vores normale pædagogroller blev lagt på hylden til fordel for rollen som tjenende ånder. Det bryder hverdagen lidt," fortæller Birger Larsen, leder af Strandparkscentret.

8 Calypso. Morten giver den gas under festmiddagen. "Når det kommer til musik, er udviklingshæmmede faktisk foran pædagogerne. Deres evne til at forstå og tage imod musik er imponerende," siger Ole Albér.

det virker

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

Pias favoritter:

- **Ballontryk.** "Vi får især gode dialoger med de større børn om, hvad aftrykene forestiller."
- **Dynebetræk med balloner.** "Jeg fylder et juniordynebetræk med balloner, og så hopper børnene ned i dem og træner deres balanceevner."
- **Ture i naturen.** "Jeg bor 100 meter fra skoven, og det er fantastisk for børnene. Alle kompetencer er i sving her."



Navn: Pia Hansen.

Alder: 45 år.

Job: Dagplejer for fire børn i Aarup, Assens Kommune. Pia Hansen har været dagplejer i 15 år.

Sådan laver du ballontryk

Pust ikke ballonerne helt op. Ballonen dyppes i malingklatter på en paptallerken og trykkes på et stykke papir. Det kommer der sjove aftryk ud af, som I kan tale om. Måske synes barnet, det ligner en fugl. Man kan udvikle motivet ved f.eks. at tilføje næb og øjne. Det synes børnene er sjovt – og ikke mindst deres forældre.

Ballontryk stimulerer fantasien og er godt til sensitive børn, erfarer dagplejer **Pia Hansen**.

Bidt af balloner

Hvorfor ballontryk?

Børn elsker balloner. De forbinder dem altid med noget sjovt. Ud over det prøver jeg altid at lave aktiviteter, der tager udgangspunkt i det enkelte barn. Ballontryk appellerer bredt. De små sidder og kigger, de store lærer farver og ikke mindst former.

Former?

Der er runde balloner, aflange, ovale, alle mulige former. Så er der små og store balloner. Det stimulerer fantasien og giver de store et godt sprog, når vi taler om, hvad ballontrykket ligner.

Hvad gør ballonen?

Til forskel fra en pensel eller fingermaling, giver ballonen andre figurer og former, når man trykker en ballon med maling ned på et stykke papir.

Og så er det godt til sensitive børn?

Ja! Nogle børn er ikke glade for at få beskudte fingre. Når du maler med en ballon er det trygt, og det gør, at børnene stille og roligt kan gå i gang. De er med i aktiviteten og på sigt tør de mere. ★

mail@nanatoft.dk



Arbejdstidsaftale på skoleområdet

For mange af FOAs medlemmer betyder folkeskole-reformen, at de lige nu ikke ved, hvordan deres hverdag vil se ud, når vi når august. En del kommuner har des-værre allerede varslet opsigel-ser af pædagogisk personale i skolen. Mange andre vil i den nærmeste fremtid træffe endelig beslutning om rammerne for fritidsordninger og fritidshjem og hvilket persona-le, der skal arbejde i den refor-merede folkeskole.

[kort sagt]

FOA og KL har indgået en aftale, så pædagogmed-hjælpere og pædagogiske assistenter får samme arbejdstidsregler, som pædagoger i skolen får.

Det er en helt afgørende opgave for FOA at arbejde for beskæftigelse og de bedst mulige vilkår for de flere tusind medlemmer, der i dag arbejder i fritidsinstitutio-

ner og skoler. Det er derfor godt, at det i slutningen af februar lykkedes at få en aftale på plads mellem KL og FOA, der betyder, at pædagogmedhjælpere og pædagogiske assistenter fra august 2014 får de samme arbejdstidsregler i skolen, som kommer til at gælde for pædagogerne.

**Med aftalen
gøres det meget
tydeligt, at pæda-
gogmedhjælperne
og de pædago-
giske assistenter
er en naturlig del
af folkeskolens
personale.**

og de pædagogiske assistenter er en naturlig del af folkeskolens personale og kan varetage både understøttende undervisning og assisterende funktioner i undervisningen. Aftalen udløser ikke i sig selv automatisk beskæftigelse til de to grupper, men forhåbentlig vil den være et godt afsæt for en aktiv lokal FOA-indsats for at sikre job til pæda-gogmedhjælpere og pædagogiske assistenter i folkeskolen. ★

**Med aftalen
gøres det meget
tydeligt, at
pædagog-
medhjæl-
perne**



Jakob Sølvhøj

Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Privatansatte skal stemme

Forhandlingerne om nye overenskomster for FOAs privatansatte medlemmer er



i fuld gang, og de skal snart stemme om resultatet. Stemme-sedlerne for-ventes udsendt

i slutningen af marts eller starten af april.

 **Læs mere**

www.foa.dk/ok14

Lav din egen plak

Vis dit faglige fælles-skab på en plak. Du skal bare uploade et foto på Facebook.

 **Læs mere**

www.erduok.dk



Den bedste idé

Hvem kan hitte på den bedste idé, som gør hverdagen lettere for både ledere, medarbejdere og borgere?

 **Læs mere**

danmarksbedste.mindsteide.dk

Tvivlsomt fald i ledigheden

I 2013 faldt ledigheden med 16.800 personer, men beskæftigelsen voksede kun med 800. Det skyldes, at mange af de ledige simpelthen har forladt arbejdsmarkedet.

Kilde: ae.dk

Dagplejere aftaler selv åbningstid

I en forsøgsperiode på to år vil Hedensted Kommune lade den enkelte dagplejer selv aftale åbningstider med forældrene. De eneste krav er, at dagplejeren højst har åbent 48 timer om ugen i gennemsnit, og at timerne ligger mellem kl. 6.00 og 17.00. I særlige tilfælde kan åbningstiden udvides til kl. 18.00.

Kilde: kl.dk

Børn utilfredse med deres krop

En ny undersøgelse fra Børnerådet viser, at en stor gruppe unge i 13-årsalderen er utilfredse med deres krop og tænker meget på deres vægt. Hver sjette 13-årig er utilfreds eller meget utilfreds med sin krop, og næsten hver tredje tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for meget. Det tal er markant større end andelen af 13-årige, der rent faktisk har vægt-problemer.

3

ud af fire FOA-medlemmer i SFO'er og fritidshjem oplever, at der er børn på deres arbejdsplads, som vil have bedre af at gå på en spe-cialinstitution.

Kilde: Inklusion i dagtilbud, FOA 2014



Miljøgifte truer børns intelligens

Manglende kontrol med kviksølv, bly, opløsningsmidler og sprøjtegifte har ifølge Philippe Grandjean, professor i miljømedicin på Syddansk Universitet, medført en epidemi af neurologiske skader som ADHD, autisme og nedsat intelligens blandt børn. "Konsekvensen er, at næste generation bliver langsommere i opfattelsen, klarer sig dårligere i skolen, og antallet af børn med udviklingsforstyrrelser som autisme og ADHD bliver ved med at stige, hvis vi ikke gør noget ved det nu."

Kilde: videnskab.dk



Man har nok været lidt håndskey i forhold til, hvor konsekvent man har signaleret nødvendigheden af ro og orden, men det er altså nødvendigt.

UNDERSVINGSMINISTER
CHRISTINE ANTORINI (S) I POLITIKEN
OM URO I SKOLEKLASSERNE



Foto: Peter Haugaard

Børn flytter på plejecenter

Siden nytår har Højby Børnehus i Odsherred haft 117 børn, og det er der dårligt plads til. Det gav dagtilbudsleder Hanne Flink ideen til at kontakte naboen, Plejecentret Solvognen, for at høre, om det samarbejde, de i forvejen havde, hvor børnene jævnligt besøger plejecentret, måske kunne udvides en periode. Det er nu blevet til en aftale om, at 26 af de ældre børn i fem-seks-års alderen hver tirsdag og torsdag opholder sig i to huse på Solvognen.

Kilde: odsherred.dk

De små siger

Jeg har netop modtaget alle børnene i min dagpleje og skal sådan tisse, da jeg siger til børnene:

"Jeg skal skynde mig op og tisse, ellers går det galt!"

Isabella, som lige har fået sin ble af, siger:

"Nå, har du også fået bleen af?"

Indsendt af Connie Christensen, Silkeborg, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børne citat til redaktionen@foa.dk



Foto: Colourbox

Hjælp til tykke børn

Svært overvægtige børn i Østjylland kan fra 1. maj få hjælp til at tabe sig ved hjælp af den såkaldte Holbæk-model. Det nye behandlingstilbud løber i første omgang i fire år, og der er hvert år plads til at hjælpe 100 børn mellem 3 og 18 år til et lettere liv. Med Holbæk-modellen følges barnet af en sundhedsplejerske og en kostvejleder, og der bliver lavet individuelle planer. Det nye tilbud er blevet til i et samarbejde mellem Favrskov, Norddjurs, Syddjurs og Randers kommuner.

Kilde: dknyt

Færre børn får ADHD-medicin

Forbruget af ADHD-medicin for de 5-9-årige falder. En af forklaringerne er, at **målrettet pædagogisk arbejde** kan erstatte medicinen.

.....
Af Nana Toft

tema
ADHD

Mens det samlede forbrug af medicin mod ADHD fortsat stiger, går det i den modsatte retning, når det kommer til de yngste: De 0-9-årige er begyndt at droppe medicinen. Det viser tal fra Statens Serum Institut.

Indtil 2010 gik tallene op for alle befolkningsgrupper, men så vendte udviklingen. 541 færre børn i alderen 5-9 år fik ADHD-medicin i 2012 sammenlignet med 2010. Det er et fald på over 14 procent.

Forklaringerne er flere. Men forskning viser, at målrettet pædagogik kan minimere forbruget af medicin, forklarer **Nils Bilenberg**, professor og overlæge i børne- og ungdomspsykiatri ved psykiatrien i Region Syddanmark:

“Store amerikanske undersøgelser viser, at man med en stærk pædagogisk indsats kan reducere og i visse tilfælde overflødiggøre medicinforbruget,” siger han.

Mere fokus på pædagogik

På Danmarks Pædagogiske Universitet ser lektor **Henrik Skovlund** faldet i medicinforbruget som en konsekvens af de senere års oprustning på inklusionsområdet:

“Før 2010, hvor inklusionstiltagene for alvor tog til, var man måske lidt hurtigere til at diagnosticere børnene med ADHD og give dem medicin. I dag har man et større fokus på særlige pædagogiske strategier, der erstatter medicinen.”

Nils Bilenberg understreger dog, at en kombination af medicin og pædagogik er det optimale for mange børn med ADHD.

“Men for de børn, hvor diagnosen ADHD primært er betinget af miljø, og altså i mindre grad biologi, betyder en målrettet pædagogisk indsats meget i forhold til, hvor meget medicin, barnet har brug for,” lyder det fra Nils Bilenberg. ★

mail@nanatoft.dk



Jo ældre vi bliver, jo vanskeligere er det at påvirke hjernen. Det er altså bedst at sætte ind tidligt.

.....
NIELS BILENBERG, PROFESSOR
OG OVERLÆGE I BØRNE- OG
UNGDOMSPSYKIATRI

14

procent færre 5-9-årige børn fik medicin mod ADHD i 2012 sammenlignet med 2010. I 2010 var antallet 3.857. I 2012 var det faldet til 3.316.

Kilde: Medstat.dk, Statens Serum Institut

“Jeg har verdens bedste arbejde. Der opstår så mange gode hyggesnakke med børnene i mit kreative hjørne,” siger Inger Pedersen.

Børn med særlige behov har ekstra brug for voksne, der viser nærvær. I SFO'en Krummeluren i Ringkøbing har ændrede arbejdsgange og nye tiltag hjulpet med at skabe tryghed.

.....
Af Jonna Toft ★ foto: Niels Åge Skovbo

Ingen af de børn, vi bringer billeder af, er blandt de børn, der har særlige behov.

Her er nærvær og tryghed



Læs videre på næste side →

Her er nærvær og tryghed



På en tavle viser billeder og foto, hvilke aktiviteter der er og hvilke voksne, der står for dem. Det giver **overblik**.



For mig er det svært at være så konsekvent, som nogle børn har brug for. Jeg kommer let til at finde andre løsninger. Men de har brug for, at jeg står fast.

INGER PEDERSEN, PÆDAGOGMEDHJÆLPER



➔ Egentlig var pædagogmedhjælper **Inger Pedersen** skeptisk, da Ringkøbing Skoles special-SFO i inklusionens navn skulle lægges sammen med SFO'en Krummeluren. Tre børn skulle starte i afdelingen for 0. og 1. klasse, heriblandt et barn, der får medicin mod ADHD, og i forvejen har de nogle børn i udredning.

Men det er gået godt, ikke mindst fordi Krummeluren har indført nye rutiner og redskaber, som giver børnene tryghed.

“De har et større behov for nærvær, end andre børn har. Det er vigtigt for dem, at vi tager os tid, har øjenkontakt og lytter,” siger hun.

Lim, pap, stof, perler, maling, halve pap-

heste og alskens hatte præger det kreative hjørne, som Inger Pedersen huserer i, for her forberedes cirkus. Børnene vrimer om hende for at få hjælp og snakke.

“Så længe vi er under ti, kan børnene med særlige behov fint indgå. Men når det bliver større grupper, deler vi op,” fortæller hun.

Kursus gav ny forståelse

I efteråret var 150 pædagogmedhjælpere, heriblandt fem fra Krummeluren, på to ugers kursus om inklusion i Ringkøbing-Skjern Kommune.

“Vi fik en masse ny viden om de udfordringer, børnene har,” fortæller Inger.

“Før kunne jeg godt blive lidt frustreret, når et af børnene tilsyneladende glemte vores aftaler, bare fordi vi havde bevæget os ind i et andet rum med en anden aktivitet. Jeg var ikke klar over, at han

vitterlig ikke forbinder det, der sker i ét rum, med det, der sker i et andet. For ham er det en ny verden. Nu kan jeg bedre håndtere det, fordi jeg ved, hvad der sker,” siger hun.

“Vi lærte også, at vi skulle fokusere mere på det positive i stedet for det negative: Hvorfor er det gået godt for det her barn i dag? Hvad gjorde vi rigtigt? På den måde er vi blandt andet nået frem til,

**Sådan
hjælper vi
Jonas**

Side 26



Klokken 14 hver dag samles de børn, der har særlige behov, til **frugtspisning**. De andre børn må gerne være med, og det er de i vidt omfang.

at det er vigtigt for en af pigerne, at vi er meget konsekvente. Hvis vi har en aftale eller regel, skal den holdes. Så har hun det bedst. Og den positive tilgang gør dagen bedre.”

Indførte fast frugtpause

I august indførte man en fast frugtpause med en fast pædagog for de nystartede børn fra special-SFO'en. De andre børn kan spise, når de har lyst.

“Hvis ikke vi kalder ‘frugtholdet’ sammen, er det ikke sikkert, at de får noget at spise – og de har brug for rutinen. Faktisk kan mange andre børn også godt lide at være med,” siger Inger.

Et andet nyt tiltag er en tavle, hvor børnene kan se tegninger og fotos af de aktiviteter, der foregår hver dag, og hvilke voksne, der står for det. Der er også foto af udevagten. Inger forklarer:

“Børnene med særlige behov vil meget gerne vide, hvor vi er. Hvis der sker ændringer, så det ikke er den samme voksne, der spiser frugt med dem eller sender dem hjem, skal vi fortælle dem det tidligt på dagen. De skal kunne forudse, hvad der sker.” ★

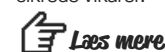
jonna@periskop.dk

Særlige børn i SFO'en

På Ringkøbing Skole blev special-SFO'en Mælkevejens 10 børn i sommeren 2013 flyttet over i SFO'en Krummeluren for at skabe inklusion. Børnene går i special-klasse.

Pædagog-medhjælpere på kursus

150 pædagogmedhjælpere fra Ringkøbing-Skjern Kommune fik i efteråret 2013 faglige input om inklusion på et to uger langt kursus. En rotationsordning sikrede vikarer.



www.kortlink.dk/dr24

Nye strategier

Ringkøbing-Skjern Kommune er en af 10 kommuner, der samarbejder med Ressourcecenter for Inklusion og Specialundervisning om nye strategier, der giver bedre inklusion.

Sådan gør de i Krummeluren

- Fast frugtpause kl. 14. Børn med særlige behov skal deltage og bliver hentet, hvis ikke de er der. Andre børn må gerne være med. Den samme medarbejder spiser med dem hver dag.
- Ugens aktiviteter vises på en tavle med tegninger og foto af de voksne.
- Børnene får besked tidligt på dagen, hvis en anden voksen end den sædvanlige skal stå for f.eks. frugtspisning eller at følge børnene ud.
- Børnene deles op i mindre grupper, hvis en gruppe bliver større end 8-10 børn.
- Giver konkrete, klare beskeder med ét budskab.
- Laver en afledning, hvis et barn er ved at gå i baglås.
- Taler roligt og viser nærvær.



Det normale er blevet mindre normalt

Henrik Skovlund, lektor ved DPU, opfordrer til et mere **nuanceret syn** på ADHD.

Af Jonna Toft

ADHD, er det ikke bare dårlig opdragelse?

Der findes helt sikkert børn, der er hyperaktive, har koncentrationsbesvær og store sociale problemer. Om det skyldes ADHD, dårlig opdragelse eller andre omstændigheder er et meget vanskeligt spørgsmål. Den voldsomme stigning i antallet af børn, som bliver diagnosticeret med ADHD peger på en tendens til at overdiagnosticere og tro, at medicin altid er løsningen. Men medicin er ikke noget *quick fix*, selv hvis børnene faktisk har ADHD.

Quick fix?

Vi skal være åbne for, at diagnosen kan være stillet på et for tyndt grundlag med risiko for at stigmatisere og kaste børnene ind og ud af en afhængighed af medicin. Det er vigtigt, at man undersøger alle mulige grunde til et barns adfærd, før man giver diagnosen ADHD.

Så der er ikke hold i ADHD-epidemien?

Vi bliver i hvert fald nødt til at forstå, at debatten slet ikke er så simpel, som den bliver gjort til. Der kan være flere forklaringer end, at et barn har ADHD. Overordnet set har vi en normaliseringstendens, der gør, at vi ikke har været gode til at håndtere børn, der falder udenfor.

Vi er med andre ord ikke tolerante nok?

Man kan i hvert fald sige, at begrebet 'normal' er indsnævret rigtig meget. Det er ikke kun børn med ADHD, vi har svært ved at inkludere, men også mange urolige børn uden diagnoser.

Hvad er løsningen så?

Debatten bør handle om, hvordan vi kan blive bedre til at inkludere børn. Her kan de rette pædagogiske tiltag være med til at reducere medicinforbruget, hvis vi skaber særlige læringsmiljøer, især baseret på fysisk aktivitet, der for eksempel imødekommer børnenes hyperaktivitet. ★

jonna@periskop.dk

Sådan hjælper vi Jonas

Jonas på fem år har svært ved at koncentrere sig, er urolig og har svært ved at tackle skift, for eksempel fra legepladsen til frokost. Mistanken lyder på ADHD.

Af Jonna Toft ★ illustration: Lilian Brøgger



1 Start med én ting

Start med at tage fat i den letteste problemstilling. Lav en handleplan og øv kun dét. Når én ting virker, løser det ofte andre problemstillinger, fordi barnet føler sig forstået, bliver gladere og får en bedre relation til de voksne.

2 Belønning, ikke skæld ud

Beløn med noget konkret. Hvis det er svært for ham at tage tøj på, så lav et skema, der hænger ved hans plads, og giv ham klistermærker, når han gør det rigtigt. Ros er ikke nok, for ord forsvinder for ham. Klistermærket minder ham om, hvad han gjorde rigtigt. Skæld ikke ud: Det virker ikke, for det anviser ikke, hvad han skulle gøre i stedet.

3 Guide med symboler

Jonas har svært ved at tie stille. Giv ham et kort med en tegning af en mund, der tysser, som han kan sidde med i hånden. Så mindes han om, at han skal tie stille. Det gælder ved alle aktiviteter: Vis ham på en tegning, hvad I laver nu. Så kan han bedre holde koncentrationen.

4 Sig det rigtigt

Sig, hvad du vil have, han skal gøre – ikke hvad han ikke skal gøre. Når han gør noget andet, så gentag, hvad du vil have. Tålmodighed er vigtigt.



5 Lav et ventekort

Jonas vil ikke vente, til det bliver hans tur. Giv ham et kort med et symbol, han forstår, f.eks. en smiley. Med det kort i hånden ved han, at du husker ham. Det er en billet til opmærksomhed.

6 Det skal øves

At sidde stille – det kræver øvelse for Jonas. Træn ham f.eks. i at sidde stille i fem minutter, mens I laver noget, der interesserer ham. Han skal have gode oplevelser med at sidde stille. Vis ham, at tiden går. Og beløn med et klistermærke.

7 Guide i overgange

Lav nogle laminerede signalkort, der viser frokost, legeplads, foto af mor og far mv. Giv ham et signalkort fem minutter før, han skal skifte scene. Så kan han indstille sig på, at han snart forstyrres.

Kilde: Specialpædagogisk vejleder Helle Overballe Mogensen, forfatter til bogen 'Børn med særlige behov – en praksisguide i rummelighed'.

Bedre søvn med kugledyne

En såkaldt kugledyne forbedrer ADHD-børns søvn og letter indlæringen. Det konkluderer et forskningsprojekt fra Syddansk Universitet, der viser, at kugledynen kan forkorte indsovningstiden med 40 procent.



om kugledynen på
www.protac.dk

Hvad er ADHD?

ADHD er en forkortelse for diagnosen: **Attention Deficit/Hyperactivity Disorder**, det vil sige forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.

Forskellige slags ADHD

Man taler om tre forskellige typer af ADHD:

- Med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse
- Med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- En kombination af begge.

ADHD-symptomer

Ofte har børn med ADHD svært ved at

- fastholde opmærksomheden ved opgaver eller leg
- høre efter og følge instruktioner ved direkte henvendt tale
- organisere og færdiggøre opgaver og aktiviteter
- holde styr på ting og huske aftaler
- holde kroppen i ro – de er hele tiden i gang
- lege og deltage i fritidsaktiviteter på en stille og rolig måde
- respektere andres grænser og aflæse situationer

Kilde: ADHD-foreningen



Det er en fejl, at der ikke ordineres pædagogisk støtte i samme omfang, som der udskrives piller.

TINE BASSE FISKEK, EKSTERN LEKTOR
PÅ INSTITUT FOR UDDANNELSE
OG PÆDAGOGIK (DPU), AARHUS
UNIVERSITET

Høns baner vej for børns læring



[cv]

Navn: Dorte Ellegaard Jensen.

Job: Dagplejer i Vejen Kommune siden 2005

Uddannelse: Oprindelig uddannet salgskonsulent. Kørte på landevejen og solgte lys og servietter i ti år. Siden uddannet motorikvejleder fra Vends Motorik- og Naturskole på Fyn.

Dagplejetema om dyr

Med dyr som den fælles overskrift har Dorte Ellegaard Jensens legestuegruppe udviklet redskaber og aktiviteter, der omfatter alle seks læretemaer.

Grise, høns og får

Dorte Ellegaard Jensen og hendes tre kolleger i legestuegruppen bor på landet og kan tilsammen pirre børnenes nysgerrighed med en hest, en hund, flere katte, grise, får, køer og to hønsehold.

“Prøv lige at mærke det her æg Mathias. Det er helt varmt endnu.”

Forsigtigt lægger knap treårige Mathias sin lille hånd over det varme hønseæg.

“Orv!” udbryder han stille.

Fodring af de fire høns og indsamling af æg er blevet et fast morgenritual hos dagplejer og motorikvejleder **Dorte Ellegaard Jensen**. Et ritual, som hver morgen skaber ny læring og bygger videre på alle seks læringstemaer.

“Der er god balancetræning i at bevæge sig rundt mellem dyrene, personlig udvikling i at turde gå ind i det mørke bur, sanse-motorik i at røre ved hønsene og naturforståelse i at finde ud af, hvad de har brug for. Børnene øver sig i at vente på tur og de får noget at fortælle og spørge om bagefter, når vi har mærket, lugtet og fodret vores levende dyr,” forklarer hun.

Dyr fanger opmærksomheden

Dorte Ellegaard Jensen fik for alvor øjnene op for det læringspotentiale, der er i at omgås dyr, da hun sammen med de tre andre dagplejere i legestuegruppen valgte dyr som eftersommerens overordnede tema.

“Det tema har simpelthen været så godt. Også kollegialt. Levende dyr skærper børnenes opmærksomhed og nysgerrighed,” fortæller hun.

Selv otte måneder gamle Frederik, som har siddet i sin bæresele og mest været tilskuer til de andre børns aktiviteter, har haft udbytte.

“Muuuh,” smiler han til billedet af Sannes køer i temamappen.

Besøgen landmand

“Vi bor jo på landet, så jeg har både udekatte og høns. Min flinke nabo, Aage, har lavet en sti til os, så vi kan gå rundt om den mark, hvor han har får gående. Sanne har køer og en hest. Kirsten har grise og høns, og Annemette har en hund. Mindre kan da også gøre det. Hvis du bor i byen, er der helt sikkert landmænd i nærheden, der gerne vil have besøg af dagplejere,” siger Dorte Ellegaard Jensen og peger på ét af de laminerede matematiske læringskort, hun og legestuegruppen udviklede i efteråret.

“Hvad er det, Mathias?”

“To grise.” Mathias rækker to fingre op.

“Og hvordan ser totallet ud?”

Mathias peger.

Dorte Ellegaard Jensen og kollegerne har også udviklet en sansebane med materialer fra dyrenes levesteder og en hemmelighedspose, som åbnes, når man synger en lille sang. I posen er der motoriske opgaver og skumdyr, børnene efter tur kan trække op og studere. ★

karin.svennevig@gmail.com

“Der er **sansemotorik** i at røre ved hønsene og naturforståelse i at finde ud af, hvad de har brug for,” forklarer dagplejer Dorte Ellegaard Jensen.



Social- og sundhedsassistent Anja Duelund fik efter syv års kamp med FOAs hjælp **bevilliget fleksjob** efter en arbejdsskade.

140 kilo ødelagde Anjas ryg

Vejen til fleksjobbevilling

2006 September

Anja Duelund kommer til skade med sin ryg og bliver sygemeldt.

2008 August

Har ikke kunnet få henvisning til MR-scanning via egen læge, men bliver henvist via privat kontakt. Bliver opereret for diskusprolaps, men med negativt resultat.

2009 Juni

Sygedagpenge stopper. FOA anker til beskæftigelsesankenævnet for at få forlængelse. Samtidig peger de på, at jobcentret skal gå efter et fleksjob til Anja Duelund.

2009 August

Arbejdsskadestyrelsen anerkender skaden. Midlertidigt erhvervsevnetab på 35 procent.

2009 November

Beskæftigelsesankenævnet hjemviser sagen til kommunen. Sagen kører frem og tilbage mellem FOA, jobcentret og ankenævnet.

2013 December

Kommunen bevilliger Anja Duelund fleksjob.

Den 23. september 2006 var dagen, der vendte op og ned på social- og sundhedsassistent **Anja Duelunds** liv. Sammen med en kollega på Holbæk Sygehus var Anja Duelund ved at vaske en psykisk syg mand. Pludselig slap kollegaen den 140 kilo tunge mand, som røg ned over Anja Duelund.

Stærke smerter

Efter uheldet blev Anja Duelund sygemeldt med stærke smerter i ryggen. Men hun kunne ikke få sin læge til at lave en henvisning til en MR-scanning, så ryggen kunne blive undersøgt.

“Ifølge lægen var der ingen indikationer for at gøre det. Jeg kunne jo stadig bukke mig forover,” fortæller Anja Duelund.

Først to år efter kom Anja Duelund via en privat kontakt til en reumatolog, som lavede en henvisning til en MR-scanning. Lægerne fandt to diskusprolaps.

“Det var rart at få en afklaring, så jeg

vidste, at det ikke var mig, der var hysterisk,” siger Anja Duelund.

Operationen mislykkedes

Allerede fire dage efter scanningen blev Anja Duelund opereret, men operationen satte ikke en stopper for hendes rygsmerte, tværtimod.

“Da jeg vågnede op, og der var gået en dag, kunne jeg stadig ikke røre mig. Jeg havde langt mere ondt, end jeg havde før,” siger Anja Duelund, som i dag stadig lider af smerter i ryggen.

I juni 2009 udløb Anja Duelunds sygedagpengeperiode, og indtægten var derefter kontanthjælp.

FOA Midtjylland, som

Anja havde kontaktet lige efter ulykken skete, ankede sagen til Beskæftigelsesankenævnet og pegede samtidig på, at jobcentret skulle gå efter at give Anja Duelund et fleksjob. En konklusion flere specialister også var kommet frem til.

De næste fire år kørte sagen frem og tilbage mellem FOA, jobcentret og Beskæftigelsesankenævnet. Imens blev Anja



Hvis ikke jeg havde fået hjælp fra FOA, havde jeg ikke stået her med en fleksjobbevilling i dag.



Duelund skilt og fik økonomiske problemer.

12-tal med 16 pile opad

Den 17. december 2013 blev dagen, som igen vendte rundt på Anja Duelunds liv. Da fik den nu 49-årige social- og sundhedsassistent omsider sin indstilling til et fleksjob.

“Hvis ikke jeg havde fået hjælp fra FOA, havde jeg ikke stået her med en fleksjobbevilling i dag. Som almindeligt menneske har man ikke en chance for at forholde sig til alle de breve, jura og

Syv års kamp er slut. “Det er en **enorm lettelse** og betyder, at jeg igen er et værdigt menneske. Nu skal jeg ikke tænke på, at jeg er på kontanthjælp, og hvornår sagen slutter,” siger Anja Duelund.

ankemuligheder,” siger Anja Duelund og giver “et 12-tal med 16 pile opad” i karakter til FOAs hjælp.

FOA Midtsjælland har også hjulpet Anja Duelund med at få erstatning i Arbejdsskadestyrelsen. De har anerkendt skaden med et midlertidigt erhvervsevnetab på 35 procent. Sagen er ikke afsluttet endnu, da man har ventet på en afgørelse i jobcentret. ★

rikkegundersen@gmail.com

Krav til fleksjobbevilling

- Jobcentret giver tilbud om fleksjob til personer, som ikke modtager førtidspension, og som ikke kan besidde et job på normale vilkår på arbejdsmarkedet.
- Jobcentret kan desuden give tilbud om fleksjob til personer, der aktuelt har en meget begrænset arbejdsevne, hvis der er mulighed for, at deres arbejdsevne inden for en rimelig periode kan udvikles.
- Fleksjob kan først tilbydes, når alle relevante tilbud med henblik på almindeligt job har været afprøvet.
- For at kunne opnå fleksjob kræves der blandt andet dokumentation for, at personens arbejdsevne anses for varigt og væsentligt begrænset, og at alle indsatser for ordinær beskæftigelse er afprøvet.

Kilde: Bekendtgørelse af Lov om en aktiv beskæftigelsesindsats

Stol på kostrådene

Er smør sundt?



Ifølge et af kostrådene skal man spise mindre mættet fedt, men for nylig læste jeg, at smør er sundt. Hvad er rigtigt?

[Sonja Petersen]

SVAR

Det er rigtigt, at et af kostrådene siger, at vi skal skære ned på det mættede fedt. Det er primært det 'hårde' fedt, der kommer fra smør, stegemargarine, fede mælkeprodukter samt fedt kød og pålæg. En kost

med mindre mættet fedt og en bedre fedtkvalitet reducerer nemlig risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Når det er sagt, er der plads til lidt af det mættede fedt i kosten. Men problemet er, at vi allerede er dækket godt ind. Fra undersøgelser af hvad danskerne spiser, ved vi, at de fleste danskere får rigeligt af det mættede fedt.

Når nogle forskere går i pressen med, at smør er bedre end sit rygte, handler det om flere ting. Dels er der krav om, at forskere skal offentliggøre

den forskning, de gennemfører.

Dels refererer forskere nogle gange til forsøg, der sammenligner smør med noget, der er endnu mere usundt end smør.

Endelig vil der altid være undersøgelser, der kan bekræfte næsten hvilken som helst påstand. Men når man rådgiver en hel befolkning, bør det altid ske på grundlag af det samlede videnskabelige grundlag, som det er sket med kostrådene. Så stol trygt på dem.

[Gitte Gross]



Fra undersøgelser af hvad danskerne spiser, ved vi, at de fleste danskere får rigeligt af det mættede fedt

.....
GITTE GROSS

Har jeg ret til at få fri til undersøgelse?



Hvis jeg har fået en indkaldelse til sygehuset, har min arbejdsgiver så pligt til at give mig fri?

[Anonym]

SVAR

Hvis du bliver indkaldt til en almindelig undersøgelse på et sygehus og ikke samtidig er sygemeldt, er udgangspunktet, at det skal foregå uden for arbejdstiden. Det er dog FOAs opfattelse, at man kan have en sygdom, der gør det nødvendigt, at man er væk fra arbejdsstedet for at blive undersøgt og behandlet. Er det ikke er muligt at placere undersøgelsen uden for arbejdstiden, er du berettiget til fravær. Du har dog pligt til at søge fraværet placeret, så det er til mindst mulig gene

for din arbejdsgiver. Du har dog ikke ret til fravær, hvis det drejer sig om en ren kosmetisk undersøgelse/behandling.

Hvis der er tale om graviditetsundersøgelser eller behandling for barnløshed, hvor det skyldes sygelige forhold, har man ret til fravær. I forbindelse med graviditetsundersøgelser skal det dog være foreneligt med forholdene på arbejdsstedet.

Der kan være lokale kutymen og personalepolitikker vedrørende fravær til undersøgelser, så det bedste vil være at kontakte din lokale afdeling. Det er dog FOAs oplevelse, at det normalt ikke giver problemer, når man oplyser, at man skal til undersøgelse på et sygehus.

[Eike Huish]

Får jeg skattefri præmie som fritstillet?



Jeg indgik en fratrædelsesaftale med Fredensborg Kommune, hvor jeg får fuld løn, til jeg fylder 63 år, men er fritstillet indtil ophør af arbejde.

Får jeg udbetalt min efterløn for det år mellem 62 og 63 år, hvor jeg har fået løn, men ikke har været i fysisk arbejde?

Jeg er vidende om, at de først udbetales, når jeg fylder 65 år.

[Suzanne Kærager Hey]

SVAR

Den skattefri præmie opgøres på baggrund af de løntimer, som din arbejdsgiver indberetter til Indkomstregistret. Hvis du får helt almindelig løn i opsigelsesperioden, vil de indberettede løntimer tælle med i opgørelsen af den skattefri præmie, selv om du har været fritstillet i perioden. Det forudsætter naturligvis, at du opfylder de øvrige betingelser for at få udbetalt en skattefri præmie, når du fylder 65 år. Hvis du er i tvivl om reglerne, rådes du til at kontakte dit lokale a-kassekontor.

[Bente Harrekilde]

Jeg gik ned med stress



Jeg har gået sygemeldt i 8-9 uger, fordi jeg gik ned med stress på grund af min arbejdsplads. Er det noget, man skal anmelde som en arbejdsskade? Jeg blev henvist til psykolog af min læge. Er det noget, man på nogen måde kan få dækket udgifterne til? **[Anonym]**

SVAR

Jeg vil anbefale dig at kontakte din lokale FOA-afdeling, som både kan hjælpe dig med en eventuel anmeldelse til Arbejdsskadestyrelsen og eventuelt med en henvisning til Arbejdsmedicinsk klinik. Desværre er det meget svært at få anerkendt stress som en arbejdsbetinget lidelse. Behandlingsudgifter vil man kun kunne få dækket, hvis skaden bliver anerkendt i Arbejdsskadestyrelsen.

Nogle arbejdspladser har lokale ordninger, hvor man for eksempel får dækket de første 5 behandlinger, men ellers plejer det at være for egen regning, medmindre man er medlem af sygesikringen Danmark eller andre sundhedsordninger.

[Helle Thunø]



Desværre er det meget svært at få anerkendt stress som en arbejdsbetinget lidelse.

HELLE THUNØ

Hvornår kan jeg få folkepension?



Jeg er en kvinde på 58 år – født den 6. maj 1955. Hvornår kan jeg gå på folkepension? Er det, når jeg fylder 65 år eller 67 år? **[Lene V. Nielsen]**

SVAR

Pensionsalderen afhænger af ens fødselsdato. For dit vedkommende er pensionsalderen 66 ½ år.

Folkepensionsalderen er:

- 65 år for personer, der er født før den 1. januar 1954.
- 65 ½ år for personer, der er født i perioden fra den 1. januar 1954 til den 30. juni 1954.
- 66 år for personer, der er født i perioden fra den 1. juli 1954 til den 31. december 1954.
- 66 ½ år for personer, der er født i perioden fra den 1. januar 1955 til den 30. juni 1955.

- 67 år for personer, der er født efter den 30. juni 1955.

I 2015 vil der blive lavet en beregning ud fra befolkningens gennemsnits-levaalder på pensionsalderen for dem, som er født efter den 31. december 1962. Denne beregning foretages hvert 5. år.

[Malene G. Haarder]

Hvad har jeg ret til at få i barselsdagpenge?



Jeg er på barsel fra mit arbejde som sosu-assistent, hvor jeg arbejder 32 timer om ugen. Hvis jeg var ledig, ville jeg kunne få fuld dagpengesats. Nu har jeg fået brev fra Udbetaling Danmark om, at mine barselsdagpenge beregnes efter mit timetal i jobbet og ikke efter, hvad jeg ville kunne få i dagpenge, hvis jeg var ledig. Kan det

virkelig passe, at jeg er dårligere stillet, fordi jeg er i job, end hvis jeg havde været ledig, da jeg gik på barsel?

[Anonym]

SVAR

Der er desværre ikke noget at gøre. Ifølge reglerne skal barselsdagpenge beregnes på grundlag af det faktiske

ugentlige antal timer, som du skulle have arbejdet, hvis du ikke havde været fraværende på grund af barsel. Arbejdsløshedsdagpenge derimod beregnes på baggrund af lønsummen, fordi den skal kompensere for tabt lønindtægt.

[Malene G. Haarder]



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

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



Læs mere
www.foa.dk/brevkasse

Denne gang får du svar fra



Gitte Gross,
bromatolog,
DTU



Eike Huish,
konsulent i FOA



Bente Harrekilde,
konsulent,
FOAs A-kasse



Helle Thunø,
arbejdsskade-
konsulent i FOA



Malene G. Haarder,
konsulent
i FOA

Syge arbejds- pladser spilder milliarder

Bedre forebyggelse af problemer i arbejdsmiljøet kan hente **kæmpebeløb** til FOA-arbejdspladserne.

Af Finn Danielsen

Det er ikke pebernødder, der ædes op af dårligt arbejdsmiljø på FOA-arbejdspladserne. En opgørelse siger mindst 3,3 milliarder kroner om året. Beregningen er lavet på grundlag af nøgletal fra en arbejdsmiljøberegner, som FOA har udviklet sammen med konsulentfirmaet COWI.

43 procent af FOAs medlemmer mener, at de har et dårligt arbejdsmiljø, og det afspejler sig i et højt fravær.

“Omkring halvdelen af FOA-medlemmernes fravær kan tilskrives helt konkrete forhold i deres arbejdsmiljø, og havde vi haft bedre data, var det formentlig muligt at forklare en endnu større del,” siger **Per Tybjerg Aldrich**, der er seniorprojektleder i COWI.

Brug for mere forebyggelse

Per Tybjerg Aldrich peger på misforholdet mellem det enorme pengespild og indsatsen for at forebygge problemer med arbejdsmiljøet.

Han vurderer, at de samlede omkostninger ved arbejdsmiljøproblemer på landsplan kan løbe op i 100 milliarder kroner, mens der kun bruges omkring 1 milliard kroner på Arbejdstilsynet, branchemiljøråd og andre forebyggende indsatser. FOA ønsker forebyggelsen styrket med en langsigtet strategi og mere støtte til løsningen af problemerne.

“Der er brug for mere rådgivning af arbejdspladserne, når arbejdsmiljøet og den forebyggende indsats skal styrkes,” siger forbundssekretær **Inger Bolwinkel**.

Hun ser den nye arbejdsmiljøberegner som et vigtigt værktøj i en mere systematisk indsats for at forebygge dårligt arbejdsmiljø på de enkelte FOA-arbejdspladser. ★

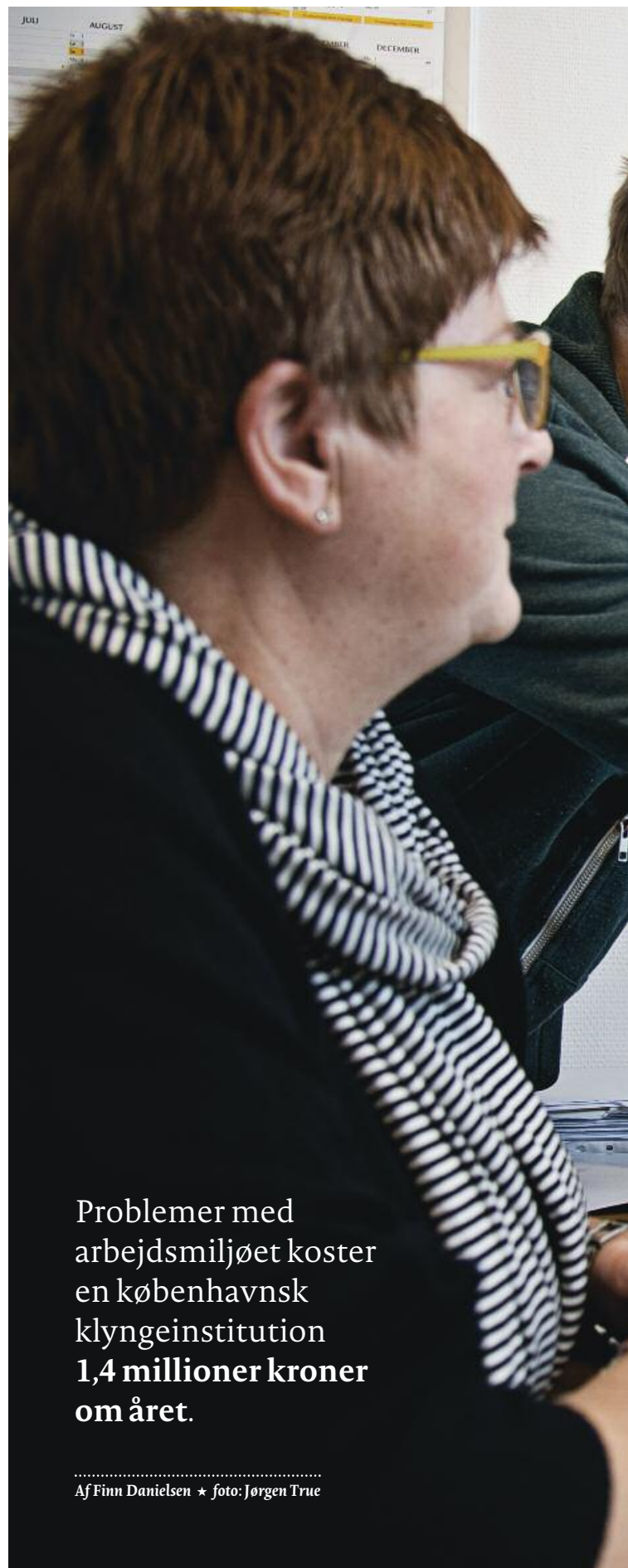
fida@foa.dk

3,3
milliarder
spildt
side 38

45

procent af FOA-medlemmernes fravær kan direkte forklares med dårligt arbejdsmiljø i form af fysisk hårdt arbejde, følelsesmæssigt og monotont arbejde, stress, alenearbejde og mobning.

Kilde: COWI



Problemer med
arbejdsmiljøet koster
en københavnsk
klyngeinstitution
1,4 millioner kroner
om året.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Leder Pia Bah (tv.) sætter sammen med arbejdsmiljørepræsentanterne Keld Eskildsen og Claudia Pais **kroner og øre** på institutionens arbejdsmiljø.

Arbejdsmiljøet koster kassen

Læs mere på næste side →



200 børn og 19 sprog

Klynge Ve6 omfatter institutionerne Børnegården Frederiksholm og Bavnehøj Fritidshjem & Børnehave i København. Der er cirka 200 børn, som taler 19 forskellige sprog. Klyngen får ekstra sociale normeringer og har i alt 53 ansatte.

[bag om ordet]

Klynge er den københavnske betegnelse for daginstitutioner, der er under fælles ledelse. Det svarer til, hvad der i andre kommuner kaldes distriktsledelse eller områdeledelse.

Arbejdsmiljøet koster kassen

➔ Klyngeleder **Pia Bah** er overrasket over, at arbejdsmiljøproblemer i de to daginstitutioner, som hun har ansvaret for, kan opgøres til et tab på 1,4 millioner kroner. Penge, som de to institutioner i klyngen Børnegården Frederiksholm og Bavnehøj Børnehave & Fritidshjem i København sagtens kunne bruge.

“Det svarer til fire fuldtidsstillinger, og vi har et stort underskud, som sidste år betød, at vi måtte undvære vikarer de sidste fire måneder,” siger Pia Bah.

Milliontabet fremgår af en helt ny arbejdsmiljøberegner, som FOA har udviklet sammen med konsulentfirmaet COWI. Her kan man taste nøgletal om personale og løn ind sammen med afkrydsninger af de problemer i arbejdsmiljøet, som arbejdspladsvurdering og trivselsundersøgelse har afdækket. Så klarer beregneren resten.

Højt sygefravær

De 53 ansatte til klyngens mere end 200 børn har et gennemsnitligt sygefravær på 18,1 dage.

Men arbejdsmiljøet belaster også de ansatte på flere områder. Pia Bah og de to arbejdsmiljørepræsentanter, pædagog **Claudia Pais** og pædagogisk assistent **Keld Eskildsen** peger på problemer med kulde og træk fra utætte vinduer og døre i det gamle hus, på støj og mange løft især i vuggestuen. Hertil kommer knas i det psykiske arbejdsmiljø med stressede medarbejdere, tilfælde af voldstrusler fra forældre og mobning i personalegruppen.

Pædagog Claudia Pais
serverer frokost for
Vilmer og Birta.



Pædagogisk
assistent Keld
Eskildsen hyg-
ger sig med
Freja, Alishba,
Michella, Ferja
og Noah.

Flere årsager til stress

Når vikarkontoen er tom og seks ud af 14 ansatte i vuggestuen er langtidssyge, er konsekvenserne indlysende.

“Så bliver der altså rendt stærkt, og der bliver slidt rigtig meget på de tilbageværende,” siger Pia Bah.

Men stressen kan have flere årsager, mener Claudia Pais.

“Det stresser også, at tomme pladser og underskud gør os usikre på, om vi kan beholde vores arbejde.”

Op Keld Eskildsen oplever, at

5
gode råd
side 40

især folkeskolereformen skaber usikkerhed blandt de ansatte i fritidshjemsdelen.

“Flere af mine kolleger er ved at gå ned med stress, for vi ved ikke, hvor vi havner.”

Kvaliteten daler

Problemerne trækker deres spor ind i dagligdagen med børnene.

“Vi kan ikke nå vores mål, der er ting, vi ikke kan gøre, og meget bliver gjort halvt. Vi kan ikke levere den kvalitet, vi ellers ville kunne,” siger Keld Eskildsen.

**Jeg tror, at
arbejds miljø-
regnskabet
kan være en
øjenåbner for
kollegerne.**

KELD ESKILDSEN,
PÆDAGOGISK ASSISTENT

tema arbejds miljø

Hårdt fysisk arbejde

2 ud 3 FOA-medlemmer har mange tunge løft/forflytninger på jobbet. 4 ud 5 går og står meget.

Kilde: Medlemsundersøgelse, november 2012

Flere konflikter

Omkring hvert fjerde medlem oplevede i 2013 flere konflikter på deres arbejdsplads end året før. Også en fjerdedel af medlemmerne synes, at tonen er blevet hårdere.

Kilde: Medlemsundersøgelse, august 2013

Alligevel kommer arbejdsmiljøregnskabet bag på alle tre.

“Vi er vant til kun at tænke på de direkte omkostninger og ikke så meget på de afledte, der kommer oveni,” siger Claudia Pais. Hun mener, at beregneren er et godt værktøj til at gøre det synligt, at en indsats kan give gevinst på længere sigt.

Øjenåbner for kollegerne

Pia Bah er som leder glad for at kunne tænke i kroner og øre, også om arbejdsmiljø.

“Men det er lidt uklart for mig, hvordan vi så at sige får pengene i hænderne. Der er jo ingen garantier.”

Personalegruppen skal nu i gang med en debat om, hvor der skal sættes ind for at komme problemerne til livs på de fem områder, der koster institutionen fravær og penge – stress, mobning, voldstrusler, indeklima og støj.

“Jeg tror, at arbejdsmiljøregnskabet kan være en øjenåbner for kollegerne,” siger Keld Eskildsen. ★

fida@foa.dk ➔

Sådan virker arbejdsmiljøberegneren

Arbejdsmiljøberegneren giver svar på, **hvor mange penge** der kan spares ved at løse problemer med arbejdsmiljøet. Her er princippet i beregneren.



FOA-arbejdspladser spilder mindst 3,3 milliarder

Arbejdsmiljøberegneren gør det helt tydeligt, hvad et **dårligt arbejdsmiljø** koster

Af Finn Danielsen

En beregning, der er baseret på nøgletal fra FOA, viser, at dårligt arbejdsmiljø på FOA-arbejdspladserne koster mindst 3,3 milliarder kroner om året. Det svarer til cirka 10.000 fuldtidsstillinger.

Tallet er fremkommet ved hjælp af den nye arbejdsmiljøberegner, som FOA har udviklet sammen med konsulentfirmaet COWI.

Høje afledte omkostninger

Af de 3,3 milliarder kroner udgør

de direkte omkostninger 1,1 milliarder kroner (før dagpenge-refusion) og de afledte omkostninger 2,2 milliarder, for eksempel vikarlønninger og al den tid, der bliver brugt på at følge op på problemerne.

Ikke alt er regnet med

Ikke alle arbejdsmiljøforhold er taget med i beregningen, som viser de økonomiske konsekvenser af hårdt fysisk arbejde, følel-

sesmæssigt og monotont arbejde, stress, alenearbejde og mobning. Problemer som vold og volds-trusler, arbejdsulykker, indeklimaproblemer, støj og arbejdsbetingede hudproblemer er derimod ikke regnet med. Det skyldes især mangel på brugbare data for alle FOA-medlemmer og risikoen for, at fravær tælles med mere end én gang. ★

fida@foa.dk

43

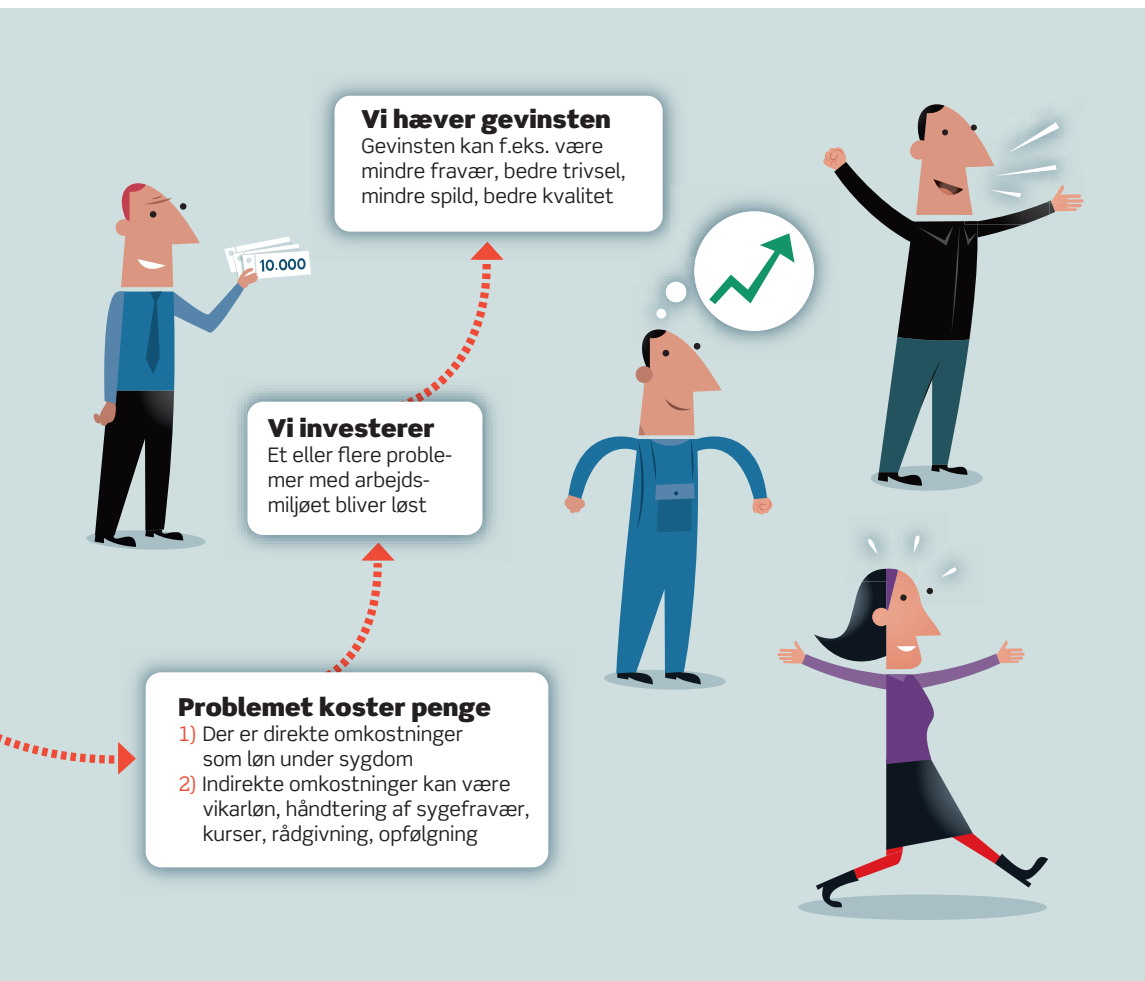
procent af FOA-medlemmernes fravær kan direkte forklares med dårligt arbejdsmiljø i form af fysisk hårdt arbejde, følelsesmæssigt og monotont arbejde, stress, alenearbejde og mobning.

Kilde: COWI

For meget fart på

13 procent af FOA-medlemmerne føler sig stressede 'i høj grad' eller 'i nogen grad'.

Kilde: Medlemsundersøgelse, januar 2012



På mange arbejdspladser er arbejdet med arbejdsmiljøet fastfrosset. Med arbejdsmiljøberegneren kan man bryde isen og finde en vej.

PER TYBJERG ALDRICH, COWI

12 problemer der koster

Arbejdsmiljøberegneren giver et skøn over, hvad arbejdspladsen kan spare ved at gøre noget ved:

- Hårdt fysisk arbejde
- Følelsesmæssigt og monotont belastende arbejde
- Stress
- Alenearbejde
- Mobning
- Arbejdsulykker
- Vold og trusler om vold
- Dårligt indeklima
- Støj
- Arbejdsbetingede hudproblemer
- Forhøjelse af normeringen i en børneinstitution

Døde penge skal vækkes til live

Det er lettere at få arbejdsgiverne i tale, når snakken handler om **kroner og øre**.

Af Finn Danielsen

Dårligt arbejdsmiljø koster massevis af kroner, men det er ikke penge, man bare lige kan skrabe ned i lommen. Eller som kommunen uden videre kan hente ind som besparelse.

“Når vi siger, at der kan spares penge, så mener vi, at de penge, der allerede bliver brugt, kan udnyttes bedre,” siger FOAs idémænd bag arbejdsmiljøberegneren, konsulent **Rudy Larsen**.

“Der er for mange ‘døde’ kroner i budgettet, som arbejdspladsen ikke får noget ud af, samtidig med at de ansatte

har det dårligt og bliver syge,” forklarer han.

Hvis arbejdsmiljøet forbedres, kan de døde driftskroner genoplives, og det giver institutionen langt bedre muligheder for at løse sine opgaver:

“Så kan de ansatte yde den indsats, de er ansat til, og de får en hverdag med mere arbejdsglæde,” siger Rudy Larsen.

Investeringer betaler sig

Han peger på, at forbedringer af arbejdsmiljøet kan forhindre en masse nedslidning, som kan føre til førtidspension. Det ville betyde en



De snakker bare om, at sygefraværet skal ned, og snakken sidder fast i den rille.

RUDY LARSEN,
ARBEJDSMILJØKONSULENT I FOA

kæmpe besparelse for samfundet, udover gevinsterne på de enkelte arbejdspladser. Men det har ikke rigtig politikernes bevilgning.

“De snakker bare om, at sygefraværet skal ned, og snakken sidder fast i den rille.”

FOA vil med sine beregninger prøve at overtale arbejdsgiverne til at investere i forbedringer. Forskning viser, at de penge, der bruges på at løse arbejdsmiljøproblemer, typisk hentes hjem igen i løbet af tre måneder til to år.

“Vi er ikke kommet så langt med vores retfærdige harme. Når vi snakker økonomi, er det nok lettere at åbne øjnene hos arbejdsgiverne,” vurderer Rudy Larsen. ★

fida@foa.dk



Forbedringer af det psykiske arbejdsmiljø kan give store gevinster.

HELGE HVID, PROFESSOR
VED ROSKILDE UNIVERSITET

[vidste du at]

FOAs medlemmer anmelder i gennemsnit 4.200 arbejdsskader om året. Den hyppigste arbejdsulykke er en overbelastningsskade, og den typiske erhvervssygdom er skader i bevægeapparatet.

Kilde: Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2006-11

8

millioner kroner om året – det er hvad Region Midtjylland har sparet i perioden 2010-2012 ved at sætte fokus på arbejdsulykker ud fra de samme principper, som indgår i FOAs arbejdsmiljøberegner.

Kilde: Region Midtjylland

Svært at få ørenlyd

4 ud af 10 FOA-medlemmer oplever så meget støj på jobbet, at de er nødt til at hæve stemmen for at tale med andre. Det er 6 ud af 10 i Pædagogisk Sektor.

Kilde: Medlemsundersøgelse, november 2012

Monotont arbejde

Halvdelen af FOAs medlemmer arbejder i gentagne og ensidige bevægelser. Værst er det i Kost- og Servicesektoren, hvor det er 3 ud af 4.

Kilde: Medlemsundersøgelse, november 2012

Hudproblemer

FOAs medlemmer har hudproblemer i betydeligt større omfang end andre. De har ofte fugtige eller våde hænder på jobbet og har jævnligt hudkontakt med kemikalier.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

5 gode råd

Helge Hvid, professor ved Roskilde Universitet, peger på det, der skal til, for at det **psykiske arbejdsmiljø** kan komme i top.

Af Finn Danielsen ★ tegninger: Gitte Skov

Start med at antage noget

En trivselsmåling kan være svær at omsætte til handlinger. Tag derfor en forudgående snak i personalegruppen om, hvor de største styrker og svagheder i arbejdsmiljøet ligger. Så lader man sig ikke styre af trivselsmålingen, men bruger den til at blive klogere på sine antagelser.

Lav overskuelige projekter

Projekter, der skal forbedre arbejdsmiljøet, skal helst kunne afsluttes inden for en rimelig tid. Så alle kan fornemme, at der sker fremgang i processen.

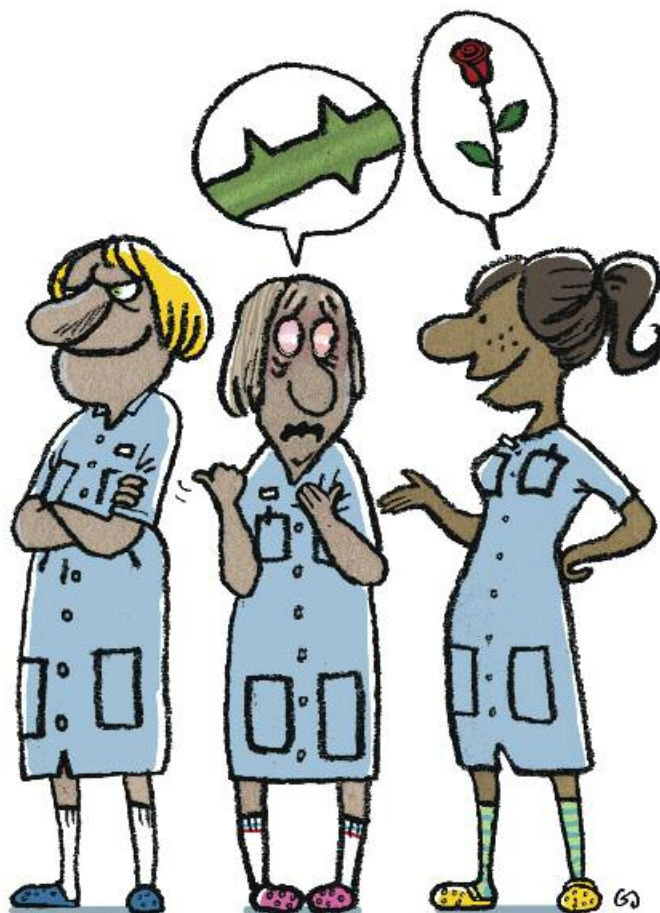


Tal ikke om ofre og skyldige

Vær realistisk

Man skal tage problemer op, som er betydningsfulde, men som det også er realistisk at gøre noget ved. Man kan ikke lave om på, at det er følelsesmæssigt belastende at arbejde på en intensivafdeling. Hvis kravene er for høje, må man finde en anden måde at håndtere dem på.

Hvis arbejdspladsen for eksempel har problemer med mobning, kan man lave aftaler om, hvordan man taler til hinanden for bedst muligt at løse opgaverne. På den måde styrker man arbejdsprocessen i stedet for at udpege ofre og skyldige.



Gør indsatsen til en del af hverdagen

Initiativer skal integreres i det daglige arbejde, så der ikke bliver tale om ekstra foranstaltninger. Det kan være svært at oversætte kursusaktiviteter til dagligdagen, derfor er det den, der skal være udgangspunktet.

Helge Hvid er professor ved Institut for Miljø, Samfund og Rumlig Forandring ved Roskilde Universitet og forsker blandt andet i psykisk arbejdsmiljø.

Prøv selv at regne

Du kan sætte pris på dit eget arbejdsmiljø ved at bruge FOAs arbejdsmiljøberegner. Den er meget enkel at anvende, og det har netop været et af formålene med at lave den. Du skal bruge nogle få oplysninger om din arbejdsplads:

- Hvilke alvorlige arbejdsmiljøproblemer har I?
- Hvor mange fuldtidsmedarbejdere har I?
- Hvad er jeres fraværspcent?
- Hvad er jeres gennemsnitlige timeløn?



Se hvad det koster

Arbejdsmiljøberegneren findes på FOAs hjemmeside. Prøv selv www.foa.dk/amberegner

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



SHOP HVIDEVARER ONLINE!

**5,5 %
RABAT**

Hos De3Bedste får du 5,5 % rabat på hele vores udvalg lige fra tørretumblere og vaskemaskiner til støvsugere og køkkenmaskiner.



Læs mere på
loplus.dk/de3bedste

REJSE-MAGASIN MED ÆGTE REJSEGLÆDE

**4 %
RABAT**

Bestil sommerferien nu mens udvalget er størst, og som LO Plus medlem får du **4 % rabat** på ALLE rejser.



Læs hvordan du booker på
loplus.dk/falklauritsen

FÅ NY ENERGI TIL LO PLUS SÆRPRIS

**SÆR-
PRIS**

Som LO Plus medlem får du nu ekstra gode priser på el og naturgas hos TREFOR og abonnement til kun **10,42 kroner/md***

*Opkræves på årsbasis.

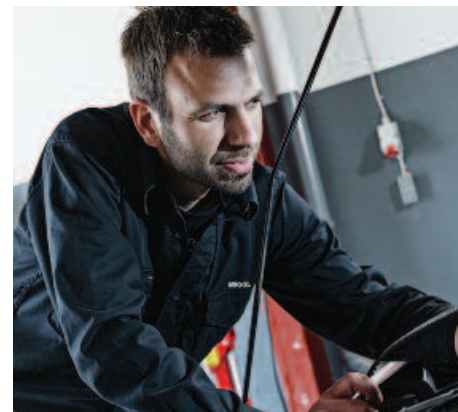


Læs mere på
loplus.dk/trefor

BILLIG AUTOREPARATION

**10 %
RABAT**

Hos QuickPot får du autoreparation billigt. F.eks. får du udskiftet tandrem fra kun kr. 3.995-, inkl. montering og tandrem. Billigt... Meget billigt!



Læs mere på
loplus.dk/quickpot

Har du mistet dit medlemskort til FØA – og dermed også dit LO Plus rabatkort?
Bestil et nyt kort på www.loplus.dk/genbestilkort eller kontakt LO Plus kundeservice på 70 10 20 60.

SE FLERE TILBUD PÅ **LOPLUS.DK**



7 skridt

Ved en tjenstlig samtale er der **formelle krav**, der skal opfyldes.

Hvis du skal til tjenstlig samtale

- 1** En tjenstlig samtale er en samtale mellem dig og din leder om tjenstlige forhold, der kan få konsekvenser for din ansættelse. Du har ret til at medbringe en bisidder til samtalen – f.eks. din tillidsrepræsentant.
- 2** Du skal have at vide på forhånd, hvad samtalen drejer sig om. Du skal også have tid til at forberede dig og skaffe en bisidder.
- 3** Forbered dig grundigt sammen med din bisidder inden samtalen.
- 4** Under samtalen har du ret til at give din mening til kende og få den ført til referat. Hvis du og bisidderen har brug for at tale sammen alene, kan I bede om en pause. Husk først at underskrive referatet, når du er enig i indholdet.
- 5** Samtalen kan ende med, at du får en advarsel om, at dette ikke skal gentage sig. Det skal være klart, hvad advarslen gives for. Prøv at aftale med din arbejdsgiver, at den skal være tidsbegrænset – f.eks. til ½-1 år.
- 6** Tal med din tillidsrepræsentant/FOA-afdeling om du eventuelt skal protestere skriftligt, hvis du er uenig i advarslen.
- 7** Den tjenstlige samtale kan også ende med afskedigelse eller bortvisning i alvorligere tilfælde. Du kan kontakte din lokale FOA-afdeling for bistand i disse situationer.



Første-
hjælp

➡ Læs mere

www.foa.dk – se 'Hjælp til dig'.

[bag om ordet]

Tjenstlig samtale.

Arbejdsgivere bruger tjenstlige samtaler til at afklare og vurdere konsekvenser af et hændelsesforløb i forhold til en medarbejder.

Loyalt bidrag

Du skal bidrage loyalt til at oplyse det hændelsesforløb, som samtalen drejer sig om.

Husk en bisidder

Din bisidder kan lytte, tage notater og rådgive dig.

dine penge



Martin
sparede
2.600
kroner

Martin Johansen er teknisk servicemedarbejder ved Albertslund Idrætsanlæg. I 2011 solgte hustruen og han deres stationcar og blev delebilister. Bilbudgettet gik fra 3.500 til 900 kroner pr. måned.

"Vi kører delebil af tre grunde: Økonomi, miljø og motion. Vi bor og arbejder begge i Albertslund og har vennekreds og familie her.

Så vi cykler stort set altid," siger Martin Johansen.

Et par gange om ugen snupper de bilen: Ud at handle, til stranden med hundene eller på besøg hos udenbys venner. Til sommer har de en feriebil i 12 dage. Nærmeste bil står 50 meter væk, og det plager ikke Martin at gøre den ren efter brug.

"Når vi selv kører, er der stort set ikke noget. Når vi har hundene med, dækker jeg af, så de ikke sviner. Vi bruger en halv time på at støvsuge, det er en billig besværighed."

Og så bliver der afdraget lidt ekstra på andelsboliglånet.

"Vi har en sund økonomi med overskud og kan tillade os det, vi gerne vil." ★

Delebil gør udgiften synlig

Hvis du ikke kører bil hver dag, kan du spare **mange penge** med en delebil.

Kan du undvære en bil, når du skal til og fra arbejde? Så kan du med fordel melde dig ind i en delebilforening frem for at eje selv. Du får en hel bilpark, som du kan vælge mellem, booke og køre i.

Søren Have fra PA Consulting Group, specialist i transportøkonomi, siger:

"Som delebilist får du en forudsigelighed ind i økonomien. Du slipper for uforudsete udgifter til reparation."

Og så kører du simpelthen mindre.

"Pludselig bliver det synligt, hvor meget det koster at køre i bil. De gange, hvor man ville tage bilen hen til bageren, fristes man ikke i samme grad. Hvis man regner på, hvad det koster at have bil over fem år, er det faktisk en del penge."

Du kan tur for tur afstemme bilstørrelse efter behov.

"Mange køber bil efter det største behov, de kan forestille sig. Selv om de kun er i Ikea en gang om året, skal bilen være en stationcar. Men mindre biler er billigere og bruger mindre brændstof," påpeger Søren Have. ★

Sådan fungerer en delebilsordning



Vi kører delebil af tre grunde: Økonomi, miljø og motion.

MARTIN JOHANSEN, TEKNISK SERVICEMEDARBEJDER

33

procent. Så meget mindre kører man i bil, hvis man kører delebil frem for at køre egen bil.

Kilde: forbrug.dk

Når det passer dig

En delebil kan lejes på timebasis og bookes spontant. Bilerne er nyere, miljøvenlige og står på faste, decentrale pladser. De hentes ved selvbetjening.

Så mange

Der er cirka 7.000 delebilsbrugere og cirka 300 delebiler i Danmark.

Kilde: danskdelebil.dk

Find en delebil

Danskdelebil.dk har en liste over sine medlemmer. Letsgo har delebiler i København, Greve, Hedensted, Aarhus og Herning og planer om at åbne i flere byer.



Hvad koster bilen?

Beregn hvad det koster dig at have en bil: www.fdm.dk – skriv 'bilbudget' i søgefeltet

Spørg bare

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



23. marts

Dine udbetalingsmeddelelser har skiftet navn til "Min indbakke". Vi arbejder på at samle al det, du har sendt til os – og vi har sendt til dig – på et sted. Vi starter i det små med dine udbetalingsmeddelelser. Du skal bruge dit NemID, ligesom du plejer.

Udbetalingsmeddelelsen

Dine udbetalingsmeddelelser har skiftet navn til "Min indbakke". Vi arbejder på at samle al det, du har sendt til os – og vi har sendt til dig – på et sted. Vi starter i det små med dine udbetalingsmeddelelser. Du skal bruge dit NemID, ligesom du plejer.



på www.foa.dk/min-indbakke

Fejl i artikel

På side 46 i nr.8/13 skrev vi i artiklen *Job i udlandet kan koste efterlønnen*, at du, for at kunne gå på efterløn, som tommelfingerregel skal have haft fuldtidsarbejde, dvs. 1.924 timers arbejde pr. år i 3 år, hvis du er fuldtidsforsikret. Det er naturligvis 1.924 timers arbejde inden for de sidste 3 år, inden du går på efterløn.

Udfyld jobsøgnings-skemaet på nettet

Du kan udfylde dit jobsøgnings-skema elektronisk ligesom dit dagpengekort. Du finder jobsøgnings-skemaet på www.foa.dk/jobsoegningsskema, hvor du også kan læse en vejledning til skemaet. Husk at sende det ind til os via www.foa.dk, inden du skal til rådighedssamtale.

Sådan får du feriedagpenge

Den 1. maj begynder et nyt ferieår, hvor du kan have optjent op til 25 dage med feriedagpenge, som du kan afholde fra 1. maj 2014 til 30. april 2015.

Du optjener ret til feriedagpenge af ydelser, som enten a-kassen eller kommunen har udbetalt til dig i kalenderåret 2013. Du optjener feriedagpenge på baggrund af dagpenge og feriedagpenge samt syge- eller barselsdagpenge fra kommunen.

Krav til dig

Feriedagpenge kan betragtes som en erstatning for, at man ikke har optjent ret til fuld ferie hos en arbejdsgiver, f.eks. 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 bl.a. have ret til dagpenge på ferietidspunktet og være i arbejde som lønmodtager eller være ledig og tilmeldt jobcentret. 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 www.foa.dk/feriedagpenge. Her kan du også søge om at få udbetalt feriedagpenge. Vi sender hvert år umiddelbart før ferieårets begyndelse et brev til dig, hvis du har modtaget en ferieberettiget ydelse fra a-kassen i 2013. I brevet oplyser vi, 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. Vi skal have besked senest på feriens første dag. Jobcentret skal have besked så hurtigt som muligt og mindst 2 uger før feriens start.



Ring 4697 1010

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcentret har åbent alle hverdage mellem 16-20.

Risikerer karantæne

Hvis du ikke overholder denne frist, har du pligt til at deltage i de møder og aktiviteter, som jobcentret indkalder 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 have modtaget din ansøgning senest en måned inden, du holder ferien.

Sidste frist

Du kan søge om feriedagpenge for perioden 1. maj 2014 til 30. april 2015 helt frem til den 31. maj 2015. Hvis du har feriedagpenge til gode for perioden 1. maj 2013 til 30. april 2014, kan du søge om at få disse udbetalt frem til den 31. maj 2014. ★



www.foa.dk/feriedagpenge



**TRÆT
TRÆT
TRÆT**

❁ 9 ud af 10 kvinder mangler jern

Træthed og manglende energi er et velkendt tegn på, at kroppen er i underskud af jern. Men føler du dig bleg eller svimmel, kan det også være et fingerpeg om, at kroppen mangler jern.

Floradix® Kräuterblut er et velmagende urte – jerntilskud, der med sit indhold af syrlige naturlige ekstrakter fra blomster, frugter og bær, optages særligt godt.

Floradix® Kräuterblut er mild ved maven og er ikke tilsat nogen form for sukker, eller konserveringsmidler.

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på www.mezina.dk.

*Kvinder i den fødedygtige alder



Scan koden og læs mere om produktet.



gæt et job

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

Folk spørger tit, om jeg har en fløjte med



I mit job skal man være fordomsfri og tålmodig. Jeg møder mennesker fra mange socialklasser og mange kulturer, som alle skal behandles ens.



Det bedste ved jobbet er borgernes tilfredshed og glæde, når man får løst et problem, som de virkelig har kæmpet med.



Jeg vil hellere forebygge end bekæmpe, så folk kan føle sig trygge.



Folk spørger tit, om jeg har en fløjte med.



Indimellem arbejder jeg 4-5 meter under jorden. Hvis vi skal mere end 180 cm under jorden, tager jeg beskyttelsesmaske på med ren luft.



I mit job risikerer man at blive bidt.



Hvad laver Rolf?

Kan han være ...

- Pedel
- Portør
- Miljøkontrollør
- Kedepasser
- Pædagogmedhjælper



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 22. april. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Brian og de andre

- FOA har 106 medlemmer, der er vaskeriarbejdere.
- Oplæring finder sted på arbejdspladsen. Der findes også AMU-kurser på området. Se også UddannelsesGuiden www.ug.dk

[i sidste nummer]

Brian Jensen er vaskeriarbejder

Inga Nielsen, Bakkeager 20 c i Vejle havde gættet, at Brian Jensen er vaskeriarbejder. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Inga.



[cv]

Navn: Brian Jensen
Job: Vaskeriarbejder på Centralvaskeriet BBH, Region Hovedstaden.
Medlem af FOA siden 1990.

IKKE MERE SNAK

SUVERÆNE FORSIKRINGER TIL DIG

**BILLEGE
FORSIKRINGER**
Kun for dig i
FOA

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

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

Er du allerede kunde, og har du ikke FOA fordele, så ring til os.



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam FORSIKRING

FOA

Er du i farezonen?
Det kan en **fingerscanning** give dig svar på.

Knogleskørhed kan forebygges

Omkring hver anden kvinde og hver fjerde mand vil i løbet af livet få et knoglebrud på grund af knogleskørhed. Men vi forebygger ikke knogleskørhed så effektivt, som vi kunne, påpeger **Teresa Friis-Holmberg**, ph.d. og forsker på Statens Institut for Folkesundhed.

Hun har påvist, at man med fingerscanning bedre kan finde

frem til personer med knogleskørhed og lettere kan udvælge dem, som hofte- og rygscanning er relevant for. Fingerscanning bruges i udlandet og på enkelte privathospitaler herhjemme, men de små scannere er ikke almindelige hos lægerne endnu.

“Der er ingen grund til, at så mange får brud på håndled, hofter og

Der er flest håndleds- og underarmsbrud. Men hoftebrud koster mest og nedsætter især livskvaliteten.

TERESA FRIIS-HOLMBERG, PH.D.

ryghvirvler, når vi kan fange dem, der er i risiko, og give knoglestyrkende medicin,” siger hun.

Er man over 50 år og i risiko for knogleskørhed, opfordrer Teresa Friis-Holmberg til, at man får en hofte- og rygscanning, som kan vise, om man skal have knoglestyrkende medicin og tilskud af kalk og D-vitamin. ★

Derfor opstår knogleskørhed

Knogleskørhed skyldes, at det naturlige knogletab bliver så stort, at knoglerne ikke længere er stærke. Enten fordi man opbyggede for lidt knoglevæv som ung, eller fordi knogletabet er ekstra stort.

Pas på overgangsalderen

Ved overgangsalderen øges knogletabet, fordi kroppen producerer mindre østrogener.

Dyrt for samfundet

Knogleskørhed koster samfundet ca. **12 mia. kr.** om året, viser en dansk undersøgelse fra 2013. Det dækker bl.a. behandling, indlæggelse, operationer og genoptræning.

Er du knogleskør?



Vær opmærksom, hvis du:

- har knogleskørhed i familien
- får binyrebarkhormon i større doser
- ryger
- drikker mere alkohol end Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- er meget tynd
- kom i overgangsalderen tidligt, før 45 år
- har brækket en knogle efter et uskyldigt fald eller er blevet rundrygget. Brud opstår typisk i underarm, hofte eller ryghvirvler.



Sådan forebygger du

Hold normal vægt og spis sundt.

Træn dine muskler stærke. De beskytter knoglerne.

Lav **vægtbærende motion** som løb eller hop. Det styrker knoglerne.

Drik ikke for meget **alkohol**.

Spis tilstrækkeligt **kalk og D-vitamin**.

Stop med at ryge. Rygning øger risikoen for brud og fremrykker kvinders overgangsalder.

Undgå at falde: Drop løse tæpper, brug skridsikre sko mv.



Tag testen og find ud af, om du er knogleskør:

Læs mere

www.knogleskor.dk

PenSam indkalder til fælles forbrugergruppemøde den 24. april 2014 på Hotel Comwell Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding

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

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

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



PenSam

Du må gerne falde på halen over komforten.
Men så er det også sidste gang.

Da vi designede SIKA Motion-sandalen handlede det i høj grad om 2 ting: At skabe arbejdsglæde i fodhøjde samt at minimere risikoen for faldulykker.

Resultatet er en sandal med god svangstøtte, behagelig indersål og foring, som former sig efter foden og giver suveræn pasform og komfort dagen lang. Ydersålen er stødabsorberende og ekstremt skridhæmmende for at minimere risikoen for faldskader. Det gør sandalen særdeles velegnet til sygeplejersker, SOSU-personale og andre i jobs, hvor man står og går meget i løbet af dagen.

KØB DEN PÅ SYGEPLEJEBUTIKKEN.DK



www.sika-footwear.dk



**22206 SIKA
MOTION LADY**
Fås i blå eller lilla.

Kr. 519,-



**22207
SIKA MOTION**
m/aftagelig hælrem.
Fås i sort eller hvid.

Kr. 469,-

SIKA
Created to work

Gå ikke glip af nyhedsbrevet

Få mere ud af dit medlemskab af FOA

Fagbladet FOA mailer hver fredag et nyhedsbrev til alle FOA-medlemmer, som vi har mailadresse på.

Nyhedsbrevet bringer nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.



Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet, kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.

Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så gå ind på www.foa.dk/nyhedsbrev og følg vejledningen.

Du kan altid melde dig fra igen. Det gøres meget nemt via et link i selve nyhedsbrevet.

KURSER FOR LEDIGE

Brænder du for at arbejde med mennesker?

Og ønsker du et arbejdsliv hvor du kan gøre en forskel?

6 ugers kurser for ledige i foråret:

PSYKOLOGIEN I

SOCIALPÆDAGOGISK ARBEJDE

– til arbejdet med udsatte unge og voksne

AT ARBEJDE MED TERAPI

– med fokus på psykiatriske lidelser og terapeutisk arbejde

MISBRUGSKONSULENT

– om misbrug og behandling af forskellige former for misbrug

Få flere oplysninger om kurserne på:

www.fobiskolen.dk • fobiskolen@fobiskolen.dk • tlf. 33161200



KOGNITIVT CENTER SJÆLLAND
www.fobiskolen.dk

Fobiskolen.dk/Kognitivt Center Sjælland har 30 års erfaring med terapi, kursusvirksomhed og supervision på et kognitivt psykologisk grundlag.

Alle underviserne har stor teoretisk og praktisk erfaring indenfor deres felt.

NØRRE FARIMAGSGADE 45,2. 1364 KBH K • TLF.: 33 16 12 00 • WWW.FOBISKOLEN.DK

Fnuggeline

Slankeforeningen Fnuggeline Netværk for svært overvægtige kvinder

giver dig

livsglæde, oplevelser, motion, sund mad, aktivitet, samvær, fælleskab og inspiration mens du taber dig.

Lokalgrupper over hele landet.

Se mere på www.fnuggeline.dk

og [facebook](https://www.facebook.com/fnuggeline)



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om hytteost, der både
egner sig til salater, pålæg og desserter.

Månedens råvare: Hytteost

Hytteost er et surmælksprodukt og en frisk ost, der er let syrnet med ostekorn, der giver den særlige konsistens. Navnet stammer fra engelsk – *cottage cheese*, der direkte oversat betyder hytteost. Osten blev oprindeligt lavet af de fattige amerikanske nybyggere i små hytter.

Hytteost fås naturel og er god i salater med grøntsager, til pålæg eller som tilbehør til varme grøntsager. Hytteost er fin med friske eller tørrede frugter og med nødder og honning – som dessert eller til morgenmad.



Bagekartoffel med hytteostsalat med æg og urter

Til 4 personer

- 4 store bagekartofler eller 8 mellemstore kartofler

Hytteostsalat:

- 400 g hytteost naturel
- 4 hårdkogte æg
- 6-8 saltede ansjoser (sardeller)
- 1 spsk. kapers
- 1 lille fennikel
- 2 tomater
- 2 spsk. fint hakket rødløg
- salt og friskkværnet peber

- **Tilbehør:** ca. 8 blade hjertesalat og evt. groft rugbrød

- Skrub kartoflerne rene. Skær et kryds 1 cm dybt ned i hver kartoffel.
- Læg kartoflerne i et ovnfast fad eller i en bradepande. Bag dem ca. 1 time i en 200 grader varm ovn. Stik en spids kniv i og bedøm konsistensen. Kartoflerne skal være møre.

- **Hytteostsalat:** Kog æggene 10 minutter. Pil dem og hak dem.
- Bland hytteost med hakket æg, hakkede ansjoser og kapers.
- Skær den grove top af fenniklen. Skær fenniklen og tomaterne i små tern og bland dem i hytteostsalaten med fint hakket rødløg. Smag til med salt og peber.
- Spis varm bagekartoffel med hytteostsalat, grøn salat og evt. rugbrød.



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

Lav en madstafet

I en fornuftig husholdning bruger man op og sørger for ikke at smide ud. Man har i et stykke tid talt om at bruge rester, og det lyder lidt trist. Faktisk er det mere inspirerende at tænke på at lave en stafet som f.eks. ris til en rissalat, kartofler til en æggekage eller fisk til en fiskegratin, så det er lettere at lave aftensmad næste dag. Det er rationelt og gør det lettere at få god mad på bordet i hverdagen.



foto: Colourbox

Maden skal give oplevelser

Maden skal se lækker ud, smage godt og give oplevelser i hverdagen. Konsistensen skal være forskellig. Det er dejligt med en cremet dressing, en tyktflydende sovs, men også sprød mad er lækker. Sprød skorpe på bollen og sprødt knækbrød og sprødt skind på kyllingen eller flæsket er en god oplevelse. Og så er det sjovt, at det også giver lyd at spise noget, der knaser.

Bliver du slået, skubbet eller truet på dit arbejde?

Forebyg vold på jobbet



På forebygvold.dk kan du finde:

- Værktøjer, som I kan bruge til at forebygge og håndtere vold på arbejdspladsen
- Gode eksempler på, hvordan andre arbejdspladser gør
- Forskningsbaseret viden om vold

DANMARKS BEDSTE BILLÅN – SÅ KAN DU TRYGT LEGE MED



Få 3 stærke kort på hånden

- ✓ Lånebevis til et af Danmarks billigste billån
- ✓ Gavebevis – Applus TilstandsAttest – værdi 475 kr.
- ✓ Forsikring: 50% rabat på PenSam bilforsikring

Vi gør dit bilkøb til en leg

Nu giver PenSam Bank dig Danmarks nemmeste og tryggeste vej til ny eller brugt bil. Få et lånebevis og et gavebevis til biltjek hos Applus. Samtidig kan du få 50% rabat på bilforsikring, når du vælger et billån hos os.*

Få et lånebevis på
44 39 39 44 eller **pensam.dk/bil**

PenSam  **BANK**

* For at få Applus gavebeviset skal du blot kreditgodkendes til lånebeviset, der herefter gælder i 6 måneder. 50% rabat på bilforsikring gælder 1. år, herefter 10% rabat.

det sker

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

FOA/PMF Kbh. Syd Seniorklubben Piger Med Fut. 7. april: Foredrag om Ukraines venner og påskefrokost. 2. maj: Zoologisk Have. 10. juni: Frilandsmuseet. Vi har eksisteret i 20 år til sept. Det vil vi gerne fejre med en weekendtur 30.-31.8. Vi mangler medlemmer, så hvis du er gået på efterløn eller pension, så kom og vær med. Kontakt formand Doris Andersen på 36 78 63 23/28 31 73 92. Næstformand Elly Laur-

sen på 36 75 70 63/30 66 86 58 eller kasserer Birgit Jensen på 36 78 55 68/27 35 04 22.

Frederikssund Social- og Sundhedssektoren. 29. april: Generalforsamling i Ådalsparken 2, Frederikssund. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag – herunder lovændringer – samt forslag til personvalg skal være sektoren i hænde senest 2. april inden kl. 16. Indtjekning fra kl. 17, en lille let anretning kl. 18 og generalforsamlingen starter kl. 19. Tilmelding på 46 97 12 00 senest 22. april inden kl. 14.

Seniorklubben. 23. april kl. 13.30: Cafédag. For-

eningen Svend Gønge fra Lundby på Sydsjælland kommer og fortæller om en af Danmarks største helte, Gøngehøvdingen Svend Poulsen. 14. maj: Den årlige udflugt, hvor vi skal besøge Dragør Fort og spise i deres restaurant. Der vil også være tid til på egen hånd at kigge lidt på denne skønne by. Vi kører fra Frederiksværk St. kl. 9 og fra Frederikssund St. kl. 9.30. Medlemmer 300 kr. og gæster 350 kr. – dækker bustur, mad og en lille en i bussen. Drikkevarer til maden er ikke indregnet.

Guldborgsund Afdelingen. Ordinær generalforsamling 3. april kl. 19 på Kikko,

Lindholmcentret Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Se hjemmesiden. Af hensyn til spising bedes tilmelding ske til afdelingen senest 21. marts kl. 12 på 46 97 17 50.

Horsens Sektorgeneralforsamlinger 25. marts på Scandic Bygholm Park

Fagbladet FOA

Fagbladet FOA nyhedsbrev

Få nyhedsbrevet fra Fagbladet FOA i din mailboks hver fredag www.foa.dk/nyhedsbrev

i Horsens. Læs mere i generalforsamlingsbladet, som er udkommet.

Odense

Seniorklub Odense. 25. marts: Foredrag om kropssprog kl. 10-12 i Vesterbro 120, Odense, kl. 9.30-10 er der tilmelding til Glücksburg 29. april m.m., pris 350 kr. 8. april kl. 10-12: Foredrag om øjenssygdom, kl. 9.30-10 tilmelding til Bunkermuseum, pris 75 kr. 10. juni: Udflugt til Tunø, pris 450 kr.

Seniorklub Nyborg. 8. april kl. 13: Besøg på Langeskov Plantecenter Tilmelding til Grethe Bahn. 6. maj kl. 11: Udflugt til Stige Ø, tilmelding til Grethe Bahn.



Tillidsrepræsentant?

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



Randers

Pædagogisk Sektor. 22. maj kl. 19: Sektorårsmøde i Medlemshuset, Østergade 12. Randers. Spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være sektoren i hænde senest 30. april kl. 12. Herefter vil den endelige dagsorden blive offentlig-

Medlemspulsens er FOAs medlemspanel, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål. Der er åbent for nye deltagere, og hver måned trækker vi lod om præmier til deltagerne.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspulsens. Du skal være medlem af FOA og have en e-mailadresse.

Du kan vælge mellem et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Medlemspulsens

Medlemspulsvindere i januar var:

Hovedpræmie:

- Berith Norquist Thomsen, Strandvejen 5, Strøby

Gavekort på 300 kr til Coop:

- Else Torndahl, Klokkestøbergade 21, st. th., Slagelse
- Gitte Fuhr Jørgensen, Bjørnemoosevej 10, Ebberup
- Jette Anker Petersen, Kastanievej 1, Langeskov
- Heidi Tanja Næsager, Artillerivej 98 B, st. th., København S
- Winnie Boes Andersen, Møllevej 5, Svebølle

FOA-afdelinger

FOA – Fag og Arbejde
Staunings 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
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk

gjort på www.foa.dk/Randers. Ønsker du at deltage i spisning kl. 18, er det nødvendigt, at du tilmelder dig senest 12. maj via randers@foa.dk.

Roskilde

Afdelingen. 29. april kl. 19: Generalforsamling i Roskilde Kongres & Idrætscenter, Møllehusvej 12, Roskilde. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 7. april. Kopi af indkomne forslag, skriftlig beretning, regnskab samt forslag til budget kan afhentes på afdelingens kontor 14 dage før generalforsamlingen. Adgang til generalforsamlingen har afdelingens medlemmer, der ikke er i kontingentrestance udover 1 måned. Husk at medbringe dit medlemskort. Tilmeldingsfrist senest 7. april. Der er sandwich med en øl/vand kl. 18, pris 20 kr. for mad. Af hensyn til bestilling af mad, skal du købe spisebillet på FOAs kontor eller bestille den via www.foa-roskilde.dk. Ved bestilling via hjemmesiden kræves en indbetaling på konto 5396-0394055. Hvis du ønsker at deltage i spis-

ningen, skal du have afhentet eller bestilt spisebillet senest 22. april kl. 15. Du kan godt deltage i generalforsamlingen uden at deltage i spisningen.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. Kontoret i Silkeborg og kontoret i Skanderborg er lukket 1. maj. Faglig afd. kan kontaktes på nødtelefon 46 97 12 89 fra 16-22. A-kassens callcenter kan kontaktes på 46 97 10 10 fra 16-20 10.-11. maj og 14.-15. juni: Legoland. Billetter bestilles i afdelingen til 140 kr. pr. stk. Børn u. 2 år er gratis. Maks. 6 billetter pr. medlem. 29. maj-1. juni: Djurs Sommerland. Billetter bestilles i afdelingen til 120 kr. pr. stk. Børn u. 2 år gratis. Maks. 6 billetter pr. medlem.

Pædagogisk Sektor. 8. april kl. 18.30-20.30: Besøg på Sølund, maks. 25 pladser. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 4. april.

Social- og Sundhedssektoren. 10. april kl. 17-19: Besøg på Snoezelhuset, Sølund, maks.

25 pladser. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 3. april. 7. maj: Sejlturn med Hejren, afgang fra havnen i Silkeborg kl. 17.30. Sektoren serverer en let anretning – drikkevarer er for egen regning og skal købes på båden. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 30. april.

Seniorklubben. 30. april kl. 11.30: Arrangement i Indelukket, Silkeborg. Først en gåtur – derefter frokost i Motorbådsklubben. Pris 100 kr.

Sønderborg

Social- og Sundhedssektoren. 8. maj kl. 18-21.30: Årsmøde (generalforsamling) i FOA Sønderborg, Damgade 104, Sønderborg. Hvis du vil deltage i fællesspisning, skal du tilmelde dig senest 30. april. Se dagsorden på www.foa.dk/soenderborg – Arrangementskalender.

Seniorklub. 27. marts kl. 14: Kør selv-tur til Broderup Mejeri i Tinglev, tilmelding senest 14. marts. 10. april kl. 19: Øl-smagning i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 4. april. 8. maj



Læs mere

om arrangementerne på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

kl. 10: Udflugt til Humle-magasinet på Fyn, samlet afgang fra politistationen i Sønderborg, tilmelding og betaling senest 25. april. 27. maj kl. 13.30: Halvårsafslutning i Lystbådehavnen i Høruphav, tilmelding senest 19. maj. Læs mere på www.foa.dk/soenderborg eller hent et program i afdelingen. Tilmelding på 46 97 34 00 eller fag020@foa.dk.

Sønderjylland

Seniorklubben. 23. april: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13, bowlingen starter kl. 15-16. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 12. Pris ikke-medlemmer: 175 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 16. april. 14. maj kl. 14: Skodemonstration i FOAs mødelokaler Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 7. maj. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen.

om bladet

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 206.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
7. marts

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlix@foa.dk
Frist til nummer 3: 1. april
Frist til nummer 4: 20. maj

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

Annoncefrist:
Nummer 3: 1. april

Nummer 3 udkommer:
8. maj

Udgiver:



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



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

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til højre står der, hvilken version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling.

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

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk
PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizzen



Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **den 22. april**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Ulla Thyrsted, Bryrup**.

1. Hvad koster dårligt arbejdsmiljø på FOA-arbejdspladser om året?

- A. 500 millioner kroner
- B. 2,5 milliarder kroner
- C. 3,3 milliarder kroner



2. Hvad er klyngeleder Pia Bah overrasket over?

- A. At mange af børnene kun skal holde en uges sommerferie
- B. At arbejdsmiljøet i hendes to institutioner kan opgøres til et tab på 1,4 millioner kroner
- C. At sygefraværet er så højt

3. Anja Duelund fik stærke rygsmerter, efter ...

- A. En 140 kg tung patient faldt ned over hende
- B. Hun greb ud efter et barn, der var på vej ud på kørebanen
- C. Hun gled på en glat trappe

4. Hvor mange skoler i Aarhus har i utide fået ny leverandør til rengøring på skoler?

- A. 5
- B. 15
- C. 25

5. Hvad kan en fingerscanning bruges til?

- A. Udregne den biologiske alder
- B. Tjekke om man mangler K-vitamin
- C. Give en indikation på, om man har knogleskørhed

6. I denne måned af 'Spørg løs', kan du få svar på ...

- A. Hvordan man bliver aflønnet på helligdagene i påsken
- B. Om smør er sundt
- C. Hvad man gør, hvis man bliver mobbet

7. I denne måned forklarer Klinken, hvordan man kan lave en ...

- A. Madstafet
- B. Kaloriefattig diæt
- C. Madplan uden gluten

8. Hvor meget sparer Martin Johansen om måneden på at have delebil?

- A. 1.500 kroner
- B. 2.600 kroner
- C. 3.600 kroner



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

- A. Klumbudding
- B. Risalamande
- C. Hytteost



det sker

20.-21. marts
Kommunalpolitisk topmøde i Aalborg

23. marts
Frist for udfyldelse af dagpengekort

31. marts-1. april
Faggruppelandsmøde i Pædagogisk Sektor på Hotel Nyborg Strand og i Teknik- og Servicesektoren på Comwell i Kolding

28. april
International arbejdsmiljødag

28.-30. april
Faggruppelandsmøde i Social- og Sundhedssektoren på Comwell i Kolding

1. maj
Arbejdernes internationale kampdag. Se efter FOA-arrangementer på www.foa.dk

7.-8. maj
Pædagogiske konsulenters landskonference på Hotel Nyborg Strand

12.-13. maj
Kvalitet i dagplejen – landskonference på Hotel Nyborg Strand

Sommerferie på Røsnæs

Luksus-ferieophold for medlemmer



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

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

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

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

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

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

I løbet af ugen vil der blive arrangeret en grillaften.

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

Ankomst lørdag til frokost.
Afrejse følgende fredag.

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

Pris pr. voksen med
fuld forplejning: 3.000 kr.

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

Tilmelding kun ved telefonisk
henvendelse:

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

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



... gør din dag behagelig

Kanonpriser

- på populære modeller til arbejde og fritid!



Sort

Turkis

Rød

Lime

Orange

- Fantastisk kvalitet og pasform
Softshell jakke med hætte som er åndbar, vind og vandtæt. Gennemgående lynlås og lynlås ved lommer samt inderlomme.
- UHØRT LAV PRIS for denne kvalitet!!

Model 98876
Dame softshell jakke
Str. S - 3XL

Model 98875
Softshell jakke m/hætte
Str. S - 3XL

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

NYHEDER

Model 25260 Palermo

Slip-in til damer med elastik over vristen og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind. Farve: Hvid. Størrelse: 36 - 42

kr. 329,- kr. 263,20 ekskl. moms



Model 25240 Genova

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

kr. 349,- kr. 279,20 ekskl. moms



Model 25250 Rimini

Ballerinascho til damer med velcro-lukning over vristen og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind. Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42

kr. 349,- kr. 279,20 ekskl. moms

Praxis Stretch Sport

- 2-vejs strækkvalitet!



Model 96302

Model 96306

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

Sporty buks

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

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 15.04.14 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning