



FAGBLADET FOA

Stor forandring i 2025

**VELKOMMEN
TIL DIT NYE
FAGBLAD**

SIDE 2

'Som en elkedel'

**BLIV KLOG PÅ
OVERGANGS-
ALDEREN**

SIDE 28

JANNE FÅR DEM TIL AT LEGE MED ALT:

**GENBRUG
ER GULD I
BØRNE-
ØJNE**

SIDE 16

Næste år udkommer dit fagblad digitalt

Velkommen til dit nye digitale fagblad! Hvis du ikke allerede modtager det, så husk at tilmelde dig nyhedsbrevet, så du stadig får nyheder og inspiration direkte i din indbakke. Og som en ekstra bonus: Når du modtager nyhedsbrevet, får du adgang til alle de spændende, eksklusive medlemsoplevelser, vi lancerer i 2025.



AF REDAKTIONEN

Det er med respekt for vores stolte fagbladstradition, at vi næste år tager skridtet fra print til digital.

På redaktionen lover vi at passe godt på vores fælles arv. Du vil også fremover finde nyheder, guides, interview og artikler med faglig inspiration – nu krydret med tekst, lyd og video.

Vi vil gøre alt for at værne om vores historie, der strækker sig over 125 år – tilbage til medlemsblade og pamfletter fra de fagforbund, FOA er bygget på.

I august 1900 kunne man eksempelvis læse i Tjenestepigernes Blad, hvor

uretfærdigt det var, at det altid var tjenestepigen, der blev mistænkt, når sølvtøjet forsvandt.

I 1907 konstaterede bladet, at der næppe fandtes en stand i Danmark, der var mere "bundet og forkuet end tjenestepigestanden".

Heldigvis er der sket store forbedringer siden da!

Senere blev Tjenestepigernes Blad til Husassistenten, som i oktober 1952 kunne fortælle, at danske arbejdsange nu blev "radiospredt" til mange lande.

I 1990'erne tog vi et stort skridt og samlede fagbladene under FOA-bladet.

I 2005 fik bladet navnet Fag og Arbejde, og fra 2010 har du kendt det som Fagbladet FOA.

I 2025 siger vi så farvel til det fysiske printprodukt og goddag til en 100 procent digital fremtid. Det betyder ikke blot en ny platform, men også et væld af nye tilbud og muligheder for dig som medlem:

Alt sammen for at give dig og dine kollegaer den bedste oplevelse og de mest relevante input til arbejdslivet.

Så velkommen til dit nye digitale fagblad – og velkommen til fremtiden!

Rigtig god fornøjelse! ★

125 ÅRS HISTORIE

Et udpluk af forskellige forsider fra de tryksager, der med tiden er blevet til Fagbladet FOA. Til højre kan du se, hvordan forsiden er bygget op i dag – husk at besøge den ofte, for der kommer hele tiden nyt, spændende indhold til dig! Har du ris, ros, input eller kommentarer, er du velkommen til at skrive til os på: redaktionen@foa.dk



1900



1952



2009



2024



FAGBLADET
FOA



Digitale krænkelser rammer flere børn og unge: Sådan kan pædagogisk personale støtte



Carolynne fra 'Helt Sort': Her er de kulturelchok, der mødte hende i den danske



Anni kæmper ikke forgæves: Nu undersøger minister myndighedernes be



KUN FOR FOA-MEDLEMMER: MØD SVEND BRINKMANN

En af landets mest folkekære psykologer – Svend Brinkmann – er 5. februar 2025 kl. 20 klar med et webinar med titlen: 'Balance i arbejdslivet'.



Det er kun FOA-medlemmer, der kan melde sig til, og det foregår via dette link foa.dk/brinkmann eller ved at scanne QR-koden med din telefon. Her kan du også læse mere om det særlige foredrag.

2025

HADER DU FORANDRING? SÅ LÆS MED HER

VELKOMMEN | En af mine bekendte har et motto: NEJ TIL NYT! Skal vi tage et nyt sted hen til sommer? Nej! Skal vi ikke snart købe en ny stegepande? Nej! Skulle du ikke lige tage et par kilo? NEJ TIL NYT! Det virker selvfølgelig kun, fordi min bekendte ikke lever efter sine egne ord.

Måske har du også lidt 'nej til nyt' i maven, når du læser, at Fagbladet FOA fra årsskiftet kun udkommer digitalt? Måske bliver du lidt ærgerlig eller noget tredje? Alt det er i orden. Men du er nok også enig i, at fremtiden er mere digital, og at dine egne vaner har ændret sig ret meget de seneste år.

Alligevel giver det ofte et lille sug i maven, når fremtiden banker på og er nu. Men forandringer gør også vores liv nemmere, når vi vænner os til dem. Tænk på, da kloge mennesker gjorde hævekortet trådløst. Jeg var ekstremt skeptisk (nej til nyt!), for det kunne da næsten kun gå galt.

De fleste af os vænner os til de digitale forandringer. De bliver normale, trykke og – på en eller anden måde – en del af os. Forandringen for dig, kære læser, er, at dit fagblad fremover kun udkommer digitalt. Men forandringen betyder også, at vi kan give dig mange flere artikler og flere medlemsoplevelser.

Næste år får du blandt andet eksklusiv adgang til Fagbladet FOAs foredragsrække. Vi starter med psykolog Svend Brinkmann, der 5. februar holder et skræddersyet foredrag om balance i arbejdslivet (læs mere om det på side 3).

Husk at tilmelde dig arrangementet og vores nyhedsbrev – hvis du ikke allerede modtager det. Ellers bliver du snydt for alle de gode ting, som også ligger i forandringen. ★


KLAUS LANGE
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

**FORANDRINGEN
BETYDER OGSÅ, AT VI
KAN GIVE DIG MANGE
FLERE ARTIKLER OG
MEDLEMSOplevelser**



TÆL NISSENE OG VIND 1.000 KR!

Tæl alle de forskellige fagblads-nisser, der gemmer sig på siderne. Giv os det rigtige tal på [Fagbladetfoa.dk/quiz](https://fagbladetfoa.dk/quiz) og deltag i konkurrencen om et gavekort på 1.000 kroner til Imerco.
FRISTEN ER 20. JANUAR 2025



NB! Du kan kun deltage i lodtrækningen, hvis du er tilmeldt vores nyhedsbrev. Hvis du ikke allerede modtager det, kan du tilmelde dig her.



17:10 Outlook 5G

FAGBLADET FOA

Tilmeld dig Fagbladet FOAs nyhedsbrev

Få myheder, tips og gode råd, der gør en forskel i dit arbejdsliv og privatliv – direkte i din indbakke. Ved tilmelding accepterer du FOAs persondatapolitik.

Er du medlem af FOA?

Ja ☐

Nej ☐

SENIORREJSER

FYLDT MED LIVSGLÆDE OG TRYGHED

Du bliver hentet
med bus i din
kommune og får
hjælp til check-in
i lufthavnen

REJSER SKABT TIL FRISKE SENIORER

- Skønne oplevelser i Europa. Så nemt. Så trygt. Så hyggeligt.

Så længe man er frisk og har sit gode humør, er alder bare et tal. Alligevel sætter de fleste seniorer pris på, at det er både nemt og trygt, når de rejser. Oveni må der gerne være en god portion hygge.

De rejser er Bella Rejser eksperter i. Ja, vi laver faktisk ikke andet end rejser for friske seniorer. Derfor henter vi dig f.eks. i bus i din kommune og kører dig i lufthavnen, og vi flyver direkte til de smukkeste rejsemål i Europa, som din danske rejseleder glæder sig til at vise dig. Bestil kataloget nu og se alle dine muligheder.

Så meget er inkluderet

Glæd dig til rejser, hvor stort set alt er betalt hjemmefra:

- Afhentning med bus i din kommune
- Hjælp til check-in i lufthavnen
- Direkte fly, bus til hotellet
- 7 nætter i delt dobbeltværelse
- 7 x morgenmad og 7 x aftensmad
- 4 udflugter inkl. entréer og frokost
- Erfaren dansk rejseleder

Få tilsendt vores rejsekatalog

Se vores store udvalg af seniorrejser. Rejsekataloget kan bestilles på www.bellarejser.dk/bestil-brochure



4 GRUNDE TIL AT TAGE PÅ EN BELLA REJSE

1 / Friske seniorer som dig

Du rejser med andre friske seniorer. Der er både par og enlige med, og flere end hver tredje deltager får nye venner, de ser efter hjemkomsten. De fleste, du rejser med, bor jo nær dig.

2 / Det er hyggeligt

Vi spiser sammen minimum to gange dagligt, tager på fælles ture og bor på det samme hotel. Men selvfølgelig er der også tid til at være dig selv, når du har lyst til det.

3 / Det er let

Du bliver hentet i bus et centralt sted i din kommune og kørt til lufthavnen, hvor der er hjælp til check-in. Du flyver direkte destinationen, hvor rejselederen er klar, og ved hjemrejsen bliver du selvfølgelig kørt hjem igen. Det eneste, du skal, er at bære din kuffert og nyde rejsen.

4 / Det er trygt

Din rejseleder er med hele ugen, taler dansk og har stort lokalkendskab, så du oplever de bedste ting. Hotel, måltider og udflugter er arrangeret og betalt på forhånd, og alt foregår i et behageligt tempo. Rejsen er jo skabt til friske seniorer. Vi laver ikke andet!

 **Bella
Rejser**

Godt selskab for livsglade seniorer



27 31 37 05



info@bellarejser.dk



www.bellarejser.dk

KOM MED I DILEMMA KLUBBEN MED MALIN

Hver tredje uge tager et panel af kloge FOA-medlemmer kærlig hånd om de problemer, andre medlemmer har fra arbejdslivet og privatlivet – og alt det midt imellem. Det sker i Fagbladet FOAs podcast Dilemma-klubben med Malin. Det vrirler med både store og små dilemmaer derude. Lyt med og find ud af, hvad panelet rådede til i de her situationer:

Hjælp, jeg føler mig skyldig, når jeg er syg, og ender altid med at gå på arbejde, før jeg er rask

Jeg havde to timer til at finde pasning til mit barn. Og det var barnets første sygedag!

Jeg er dagplejer og oplever, at børn bliver sendt afsted på panodil

Skal jeg være åben omkring min overgangsalder over for chefer og kolleger? De ser mig som fagligt usikker, når jeg blusser i en faglig diskussion

Der er borgere, der ikke vil plejes af mig, fordi jeg er mand, men min chef siger, jeg skal. Hvad gør jeg?

Hvorfor må de unge i plejen have smykker på og lækre negle, når jeg ikke må?

Jeg er brandmand, skilt og har svært ved at få deleliv til at hænge sammen med mit job og skiftende vagter

**SCAN
OG LYT**



**SÅDAN KOMMER
DU MED I KLUBBEN**

Send dine egne dilemmaer
til Dilemmaklubben på
dilemma@foa.dk

INDHOLD

TEMA: OVERGANGSALDER

**LOTTE SKREV
SELV DEN BOG,
HUN SAVNEDE**

SIDE 28

2 Velkommen til dit nye fagblad
Fagbladet FOA bliver
nu 100 procent digitalt

4 Chefredaktørens leder

8 INTERVIEW

Karen-Marie Lillelund

Hendes mission er at gøre
hverdagen glattere for alle

12 Fag og fremtid

Hospital håndterer de høje
følelsesmæssige krav med
målrettet metode

14 Striiben

16 Snapshot

Genbrug er det pure guld
i institutionen Forfatterhuset

22 Fagligt talt og noter

24 Fag og fremtid

Der er brug for det pædagogiske
personale på skolerne

28 TEMA Overgangsalderen

Bliv klog på, hvad der sker, når
kroppen føles som en elkedel
– og hvordan du lever med det

32 Kollegakram

Elsebeth hylder sin
unge kollega Louise

34 Baggrund: bosteder

19 private bosteder er
tvangslukket de senere år

36 Brug FOA

Dorthe fik sin fortjente senior-
pension – med hjælp fra FOA

38 A-kassen

39 Mad på farten

40 Det sker

43 Fagblads-sprællenissen

INTERVIEW

KAREN-MARIE
LILLELUND ER
REJSENDE I DET
GODE HUMØR
SIDE 8

SNAPSHOT

GENBRUG LÆRER
BØRNE AT SE
SIG SELV PÅ
NYE MÅDER
SIDE 16

**MAN SKAL SØRGE FOR AT HAVE EN MED FRA EN FAGFORENING, SÅ
MAN IKKE SKAL SIDDE ALENE OVERFOR EN SAGSRÅDGIVER. SIDE 36**

DORTHE MERETE JENSEN

SENIORPENSIONIST – EFTER TOVTRÆKNING MED DET LOKALE JOBCENTER

FOA

Ansv. chefredaktør Klaus Lange
klaus@foa.dk · 46 97 23 21

Fagbladsredaktør

Allan Wahlers · alwa@foa.dk

Udgiver FOA · Staunings Plads 1-3
1790 København V · 46 97 26 26
foa.dk · foa@foa.dk



” DU BLIVER
GLAD, NÅR
DU LØFTER
DIN KOLLEGAS
HUMØR ”



INTERVIEW | KAREN-MARIE LILLELUND

BLÅ BOG

Karen-Marie Lillelund

- Foredragsholder igennem 20 år om glæde, humor og arbejdsliv
- Har fået prisen som 'Årets Erhvervskvinde i Nordjylland'
- Klummeskribent for Familie Journal
- Forfatter til flere bøger om humor – i livet og arbejdslivet
- Har en fortid som professionel musicalperformer og var fra 2000-2013 bakkangerinde i Bakkens Hvile
- Hun har også sin egen hjemmeside: Karenmarielillelund.dk

Foredragsholder Karen-Marie Lillelund gør sit for at lette hverdagen for helt almindelige mennesker med helt almindelige job.

AF MALIN SCHMIDT OG MORTEN BRUUN | FOTO: LAUGE HØSKULDSSON EILSØE-MADSEN

KAREN-MARIE LILLELUNDS BEDSTE TIP TIL ARBEJDSMILJØET:

1. Hvad vil du selv?

"Tænk på, hvor meget tid vi bruger på at sige, hvad vi ikke vil have. Vi skal i hvert fald ikke have det. Ville du selv bestille en togbillet på den måde? Ville du starte med at sige: 'Jeg skal ikke til Frederikshavn.' Eller: 'Jeg vil i hvert fald ikke med toget 10 minutter over 10.'"

2. Start i det små

"Marker de små sejre – som når du kun har spist et stykke kage, hvor du kunne have spist fem."

3. Vælg dine kampe

"Jeg er opdraget til at sortere i kampene og sige: 'Nå, så er det sådan en dag.' Det kan vi grine af. Og det er vi nødt til at gøre noget ved."

Ledelse kan ikke gøre det alene. Strategiplaner, organisationsplaner, plancher og projekter kan heller ikke ændre kulturen på arbejdspladsen.

"Det er noget, vi går og bilder hinanden ind. Ja, ledelse er vigtig, men det er ikke det, der afgør, om hver enkelt medarbejder går hjem og er i godt humør."

Det starter tværtimod med os selv, mener foredragsholder Karen-Marie Lillelund, der rejser landet rundt i arbejdsglædens navn. Fra Dragør til Holstebro og tilbage igen på en almindelig dag for at holde sine foredrag om det morsomme i det svære. Så vi alle kan genkende os selv.

Ih, hvor er det spændende

Hendes mission er at gøre hverdagen lettere for helt almindelige lønmodtagere i deres helt almindelige hverdag og give dem den anerkendelse, de fortjener.

"Social- og sundhedsassistenter er jo ikke 'bare' social- og sundhedsassistenter. Men det har de nogle gange en tendens til at sige om sig selv," siger Karen-Marie Lillelund, der er gået i kamp mod særligt det ord.

For ingen mennesker er 'bare'. Alle har noget at komme med. Selv om det ofte fortoner sig i en virkelighed, hvor vi ser politikere, skuespillere, popsangere og professionelle fodboldspillere på de sociale medier og får en fornemmelse af, at alle er vigtigere end os selv.

Derfor skal vi øve os. Lige som hendes gamle tante gjorde, når hun altid

udbrød: 'Ih, hvor er det spændende', når Karen-Marie Lillelund fortalte noget.

"Det sjove var, at man blev overtalt af hende. Jeg begyndte faktisk at tænke, at det, jeg fortalte, var interessant. Det smittede."

Helt almindelige menneskers arbejder på plejecentre og bosteder, sygehuse og daginstitutioner er også dybt interessante.

"Det gælder bare om at opdage det selv," mener Karen-Marie Lillelund og demonstrerer sin dybe latter, der let gennemtrænger tunge kontordøre og gør, at man ikke kan lade være med selv at grine.

Trækker energien ud af os

Vi tror fejlagtigt i vores kultur, at de mennesker, der har det hårdt, er dem, der yder mest.

"Vi tager fejl, for det har man målt på, men vi tror stadig det."

Og det er derfor, vi nogle gange siger oftere end nødvendigt, at livet er hårdt og svært. Problemet er bare, lyder Karen-Marie Lillelunds pointe, at det ikke giver os energi.

"Det betyder ikke, at vi ikke skal løse de problemer, der er. Det betyder bare, at vi ikke kun skal beskæftige os med problemerne. Vi skal også bakke hinanden op og hjælpe hinanden. Huske at give hinanden det klem på armen. For det betyder noget i hverdagen, at man har en kollega, der lige kan lægge armen om en, kan få en til at grine eller lige kan sige: 'Det går sgu nok.'"



På Fagbladet FOAs Facebook-profil kan du finde vores adventskalender med Karen-Marie Lillelund.

Her giver hun i en serie optimistiske videoer gode råd om fire forskellige ting:

- Sådan husker vi at give hinanden et kompliment.
- Sådan tømmer vi hjernen med Ghita Nørby-metoden.
- Sådan kan du give dine kolleger – og dig selv – en belønning.
- Sådan smider vi Jante-loven ud ad vinduet.



Find Fagbladet FOAs Facebook-profil her



Hvis man spørger mennesker: 'kunne du tænke dig at nyde livet?' Så er der jo ingen, der siger: 'Nej, det er ikke noget for mig med al den nydelse.' Alligevel løber vi rundt og glemmer at nyde vores liv.

KAREN-MARIE LILLELUND
FOREDRAGSHOLDER

Kan du mærke, hvilken type arbejdsplads det er, når du holder foredrag?

"Fra det øjeblik, jeg kommer ind ad døren," svarer hun prompte.

"Du kan se det i deres øjne. For eksempel var jeg på en stor pædagogisk arbejdsplads for nogle år siden. De var så trætte. Alt var gråt. Og så kan du være ude andre steder, hvor de er gode venner, de er lattermilde," siger hun og nævner det plejehjem, hun var ude ved forleden.

"Det var noget helt andet. Så det har faktisk ikke noget at gøre med, om det er et hårdt arbejde, de udfører."

Ikke forbud mod dårlige dage

Selvom god ledelse ikke kan gøre det alene, så kan ledelsen også støtte op om den sunde arbejdskultur ved at give tilfaldelse til den.

"En afdeling i Vejle er blevet berømt for faktisk at forholde sig til, om medarbejderne har brug for at få fri eller ej. Altså, det er jo lidt sindssygt, at man i

dag kan blive berømt for, at medarbejderne har indflydelse på egen vagtplan, men når det er sagt, så er det et eksempel på, at når ledelse og medarbejdere spiller sammen og mødes, så virker det."

Men medmenneskelighed kan du ikke få fra ledelsen. Den gode stemning kan du ikke få fra ledelsen. For hvis ledelsen begynder at prædike om, at vi skal være i højt humør og have god energi hver eneste dag, kan det give bagslag.

"Så bliver det lidt, som om det er forbudt at have en dårlig dag. Det må ikke blive sådan, at du skal være på toppen og tænke positive tanker og tage en ja-hat på – og så lader vi, som om der ikke er nogen problemer. For selvfølgelig er der da det."

Hun mener derimod, at vi bør skiftes lidt til at have dårlige dage. At vi deler ud af det overskud, vi har nogle dage. Og så bytter vi.

"Jeg tror på det, vi kan i fællesskab. Vi kan simpelthen løfte hinandens humør. Og det løfter vores eget humør." ★

Sådan har Anita lært at takle høje krav på jobbet

Arbejdet på et hospital kan være krævende og stille høje følelsesmæssige krav. Det har fået Sygehus Lillebælt til at etablere et program, der skal ruste medarbejderne bedre til at håndtere kravene.

AF ALLAN WAHLERS | FOTO: TOR BIRK TRADS

SYGEHUS: DET VIRKER

Ifølge Sygehus Lillebælt er medarbejdertrivslen steget markant de seneste par år. Udover den mentaliseringsbaserede supervision er der også andre initiativer i gang for at passe bedre på personalet, og tilsammen kan indsatsens resultater ses i et lavere sygefravær, nemmere rekruttering, færre opsigelser og øget patienttilfredshed, oplyser sygehuset.

Hvad er det, der sker, når de pårørende til en patient er umulige at tale med? Eller når du og din nærmeste kollega bliver ved med at tale forbi hinanden?

Det handler om at få øje på den dybere liggende grund og reflektere over den. Og lige præcis det, er medarbejdergrupper på Sygehus Lillebælt begyndt at træne igennem et længere forløb, der kaldes 'mentaliseringsbaseret supervision'.

"Mentalisering handler grundlæggende om at se den anden person indefra og sig selv udefra," forklarer Gitte Vase, der er specialkonsulent og projektleder.

"Der er altid en grund til, at nogen reagerer uden for rammerne. For mennesker, der kan opføre sig ordentligt, vil også altid prøve at gøre det, lyder filosofien. Og det er det, vi arbejder med at forstå bedre."

Forløbet har været i gang siden 2023, og formålet har været at forbedre medarbejdertrivslen og forebygge sygdom som følge af belastninger – to områder, der havde været udfordret.

Målet med supervisionsforløbet er, at arbejdsmiljøet og den psykologiske tryk-

hed blandt personalet bliver bedre, efterhånden som flere og flere kommer igennem det. Dermed mindsker man risikoen for, at følelsesmæssige belastninger får lov til at hobe sig op, fordi det bliver nemmere at sætte ord på det, der belaster, og man gør medarbejderne i stand til at passe bedre på sig selv.

"Og når de passer bedre på sig selv, passer de også bedre på patienterne, og det er jo dem, vi er der for," siger Gitte Vase.

Pårørende lige så plejekrævende

En af dem, der er godt i gang med programmet, er social- og sundhedsassistent Anita Christensen, der arbejder på afdelingen for hjerne- og nervesygdomme på Kolding Sygehus. Hun kan allerede mærke tydelig forskel.

"Det har været virkelig godt at få fokus på de høje følelsesmæssige krav på jobbet på en måde, jeg ikke har kendt før. Det er alle pengene værd," siger hun.

En af de største aha-oplevelser, hun har haft i forbindelse med forløbet, er i forhold til de pårørende.



Anita Christensen (tv.) og Gitte Vase.

”De kan nogle gange være lige så krævende som patienterne. Så fylder det pludselig dobbelt så meget mentalt, hvis man ikke er klar over, hvordan man skal håndtere dem,” forklarer Anita Christensen.

”Så jeg er blevet meget bedre til at spørge ind til de pårørende. Nogle gange skal man for eksempel også huske at sige til dem, at de skal passe på sig selv. For hvis de ikke er rolige, kan det stresse patienten, som jo også har brug for ro.”

Hun har også fået et nyt syn på, hvor hurtigt relationer skal dannes til patienterne.

”Plejen er anderledes i dag, end da jeg begyndte. Patienterne er indlagt i kortere forløb – nogle gange har vi dem kun en enkelt dag. Derfor er vi afhængige af at kunne skabe relationer hurtigere, og her kan jeg også bruge de nye værktøjer.”

Anita Christensen kan også mærke, at hun og kollegerne er blevet bedre til at spørge ind til hinanden.

God feedback fra deltagere

For projektleder Gitte Vase passer de oplevelser, Anita Christensen foreløbig har

haft med forløbet, godt sammen med den feedback, hun har fået fra deltagere på de første to hold, der har gennemført hele forløbet. Kommentarerne lød blandt andet:

- ’De, som har været igennem, reflekterer på en anden måde, hvor de kan sætte sig selv ’ud over’ situationen.’
- ’Tidligere greb jeg hurtigere til forsvar, nu er jeg mere nysgerrig.’
- ’Jeg bruger det også privat, og det hjælper mig med min egen balance.’

Gitte Vase er overbevist om, at det er det lange forløb, der gør forskellen, så de nye værktøjer bliver genopfrisket ved hjælp af cases og afprøvet mange gange. På den måde kommer de ind på rygraden og bliver omsat til færdigheder, påpeger hun.

I årene fremover vil det personale, der har været igennem forløbet, blive tilbudt supervision tre gange om året, så de kan holde færdighederne ved lige. De får også udleveret materiale, der fremover skal hjælpe dem til at passe bedre på sig selv, hinanden og dermed patienterne. ★

HURTIG HJÆLP EFTER AKUTTE HÆNDELSER

Mentaliseringsbaseret supervision handler om at forebygge de følelsesmæssige belastninger, der risikerer at ophobe sig over tid.

Sygehus Lillebælt har ligeledes udarbejdet et action card, som kan tages i brug ved voldsomme hændelser, der udløser akutte belastninger. Det foregår med en struktureret gruppesamtale – også kaldet defusing – så hurtigt som muligt efter selve hændelsen og meget gerne samme dag for de medarbejdere, der har været involveret.

Gruppesamtalen skal ikke vare mere end 5-15 minutter, og på bagsiden af action card’et er der disse ’spilleregler’ for, hvordan gruppen kommunikerer:

- Alle taler kun om egne oplevelser.
- Det er ikke tilladt at afbryde, kommentere eller spørge ind.
- Der er gensidig fortrolighed, og der må ikke gives kritik af hændelsesforløbet.
- Der er ikke taletvang.
- Alle deltager på lige fod.
- Det er ikke tilladt at bagatellisere eller give bedømmelse af andres oplevelser.

NU SKAL VI I ARBEJDSTØJET!

STRIIBEN | Planerne for fremtidens sundhedsvæsen kom på plads med den sundhedsreform, der blev fremlagt midt i november. Men reformen løser ikke ved et trylleslag de alt for store udfordringer, vi ikke bare ser i fremtiden, men som vi allerede står midt i.

Derfor er det afgørende, at de mange sundhedsaktører nu stopper med at kæmpe mod hinanden og i stedet sætter sig sammen om den kæmpe opgave, det er at forandre og omstille det samlede sundhedsvæsen.

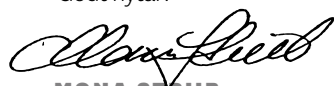
FOA har også blandet sig i diskussionerne om, hvorfor og hvordan de nødvendige forandringer skal gennemføres for at sikre fremtidens sundhedsvæsen. Nu kommer vi til at fokusere på, hvad forandringerne betyder for personalet. Når så store forandringer skal gennemføres, kræver det fuld medarbejderinddragelse på alle niveauer.

Vi bliver på sporet, der hedder rette opgaver til de rette kompetencer: Det er vigtigt, at faggrænser ikke spærrer for fornuftig brug af ressourcerne. Og det er vigtigt, at de mange forskellige faggrupper, som er en del af løsningerne i velfærdssamfundet, spiller sammen, udvikler sig sammen og i det daglige samarbejde om kerneopgaverne.

Der er i den grad brug for at sætte fokus på at uddanne nok til fremtidens opgaveløsning. Vi uddanner ganske enkelt for få, og derfor bliver snebolden tungere og tungere, større og større. Derfor skal der sættes massivt på et godt arbejdsmiljø, på medarbejderindflydelse og på fleksibilitet, så vi passer rigtig godt på hinanden.

Der er kø ved skranken for investeringer i fremtiden, men FOA er klar til at trække i arbejdstøjet og være med til at finde løsninger. ★

Godt nytår!


MONA STRIIB
FORMAND

”

NU KOMMER VI TIL AT
FOKUSERE PÅ, HVAD
FORANDRINGERNE
BETYDER FOR
PERSONALET



@MONASTRIIB.BSKY.SOCIAL



@STRIIBMONA



HVAD MENER DU?

Fagbladet FOA mødte for nylig studerende på SOSU H. På video blev de spurgt: Hvorfor valgte du din uddannelse?

TEKST OG FOTO (VIDEO): LUDVIG ANTON WACKER OG CAMILLA HOLE BJERGGAARD CHRISTIANSEN

Fællesskabet er det bedste

Johannes Christensen
Pædagogisk assistentelev



"Fordi jeg gerne vil være pædagogisk assistent og måske videreudanne mig til pædagog. Det bedste ved min

uddannelse er fællesskabet og de mennesker, der går her, og det fede samvær."

Lige siden jeg var barn

Anastasia Elbæk
Social- og sundhedsassistentelev



"Fordi jeg, siden jeg var barn, har vidst, at jeg gerne vil arbejde med mennesker. Det bedste ved uddannelsen er, at skolen til at starte med går meget op i det sociale. Desuden har vi nogle rigtig gode fag."

Jeg kan hjælpe andre

Tobias Svanekjær
Pædagogisk assistentelev



"Fordi jeg gerne vil blive pædagog og tænkte, at dette var den bedste vej. Det bedste ved min uddannelse er nok at vide, at jeg kan bruge den senere til at hjælpe andre."



Se videoen med de studerende her:
– og husk at følge os på Facebook!



GUIDE: SÅDAN UNDGÅR DU IMPULSKØB

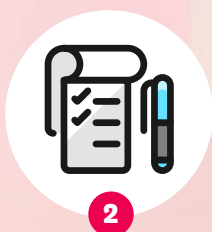
AF AMALIE WINDAHL



1

OVERBLIK OVER DIN ØKONOMI

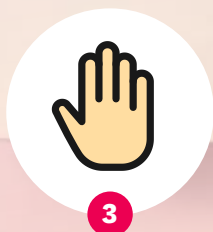
Måske har du en tendens til at købe lidt for meget to go-kaffe eller tøj på tilbud. Oftest har vi svært ved at huske tilbage på en hel måneds forbrug. Derfor råder Jane Ibsen Piper dig til at få et overblik over, hvad der er blevet købt: "Så bliver det tydeligt, at der garanteret er et eller andet, der bliver brugt for mange penge på. Så kan man nemmere finde ud af, hvad man kan gøre som alternativ til impuls købene."



2

FORBERED DIG HJEMMEFRA

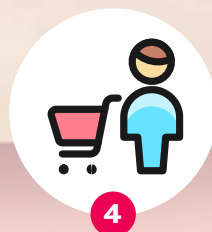
Hvis du oplever, at du bruger for mange penge på familieture eller familiefødselsdage, så tænk over, hvordan du kan forberede dig. Det kan være, at bowlingturen ikke behøver at inkludere et restaurantbesøg, eller at børnene ikke behøver snacks fra tankstationen til den lange køretur. "Tag madpakke, snacks og drikkevarer med til den lange køretur eller spis hjemmefra. Småbeløb på junkfood og andet løber op."



3

KEND DINE SVAGHEDER

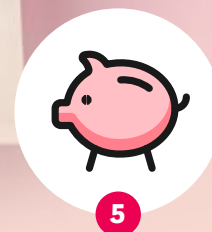
Det er helt okay at købe fredagsslik eller forkæle sig selv med en ny trøje. Jane Ibsen Piper råder dig bare til at tænke over, om det for eksempel virkelig er det nye stykke tøj, der glæder, eller om det bare er adrenalinusset over købet: "Vi skal ikke fjerne alt fra vores liv, som skaber glæde, bare fordi det koster penge. Sæt i stedet en grænse for dig selv, så det ikke bliver til overforbrug."



4

SEND EN ANDEN PÅ INDKØB

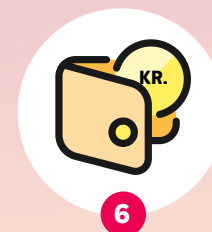
Vi er hele tiden udsat for fristelser. Måske ligger dit foretrukne supermarked inde i et indkøbscenter, hvor man skal forbi en masse butikker. Hvis du har svært ved at styre dine impulser, så spørg andre om hjælp. "Send en anden på indkøb, som ikke lige så nemt lader sig distrahere og kan holde sig til indkøbslisten. Ellers så sæt en kunstig begrænsning for dig selv, hvor du for eksempel nøjes med at tage konstanter med."



5

GIV DIG SELV EN UDFORDRING

Når du har fundet ud af, hvad din dyre vane er, så giv dig selv en udfordring. Det kan være, at du kun må handle en gang om ugen den kommende måned, eller du skal have madpakke med hver dag på arbejde. Det hjælper dig til at reflektere over, om din dyre vane virkelig er så svær at undvære. "Når man giver sig selv en udfordring, kan man motivere sig selv ved, at de sparede penge kan gå til noget, man rigtig gerne vil have."



6

DET ER DYRT AT HAVE TRAVLT

Hvis du vil ændre vaner og spare penge, så er du nødt til at sætte farten en smule ned. I stedet for at købe nye bukser, så reparer de gamle. Læg en madplan og skriv en indkøbsliste. Lav større portioner, som kan spises i flere dage, så du ikke behøver at lave mad hver dag. "Ro giver plads til at ændre vaner og spare tid. Begynd i det små, og læg online shopping væk, når du ser fjernsyn, hvis du for eksempel har fået den vane."

Vi tilbyder hjælp og støtte til dig som for en periode er ramt af og er udfordret på livet.

Læs mere på www.løgstruphus.dk





Gyldent genbrug sætter fantasien fri hos børnene

I Forfatterhuset leger børnene med genbrugsmaterialer sammen med traditionelt legetøj. Janne Eriksen er pædagogisk tovholder og fagligt fyrtårn hun skal inspirere både børn og kollegaer til at se, at *alt* kan blive til *alt muligt*.

TEKST OG FOTO: SIMON JEPPESEN





”Vi løber aldrig tør for materialer,” fortæller Janne Eriksen.

Børnene i miniklubben roder ivrigt rundt i en kasse med knapper, klemmer, kapsler og andre smådele, der kan omdannes til ansigtstræk.

De har studeret sig selv i spejlet, og nu skal de forsøge at omsætte det, de fik øje på, til et selvportræt i genbrugsmaterialer.

Kroppen lavede de fredagen før, og maverne er derfor fyldt med farverige plastikdimser: fredagsslik.

Børnenes forklæder er et myldrende virvar af malerpletter, der matcher pletterne på bordet. Når der males, har børnene primærfarverne rød, gul, blå samt sort og hvid til rådighed. Resten må de blande selv, og det kan man se, at de gør. Børnene ved for eksempel, at gul og blå giver grøn.

Miniklubben er en del af overgangen fra vuggestue til børnehave. Over fem gange er børnene på Jannes værksted i små grupper, hvor de blandt andet øver sig i at indgå i nye fællesskaber og laver selvportrætter. Forløbet afsluttes med en fest.

”I to-treårsalderen handler det rigtig meget om at afprøve og udforske nye sider

af sig selv. Det er noget af det, der interesserer dem allermest,” fortæller Janne.

Forfatterhuset arbejder intenst med ’ReMida’-materialer, navngivet efter sagen om Kong Midas. Alle materialer er værdifulde, og på den måde bliver vores affald til deres guld.

En dreng finder en træklemme. Den bliver til en mund på den CD-skive, der udgør hans ansigt. Et andet barn har en prop som næse, et tredje har en lyserød piberenser som mund.

Janne er omhyggelig med at tilbyde dem ting uden at give instruktioner:

”Det handler om at lukke munden og ikke fortælle børnene, hvad tingene kan. De er det, som børnene gør dem til.”

Der bliver ikke kun lavet selvportrætter. Janne tager også billeder med sit spejl-reflekskamera, og de bliver brugt i mange sammenhænge.

”Hvis vi ikke dokumenterer det, vi laver, er vi usynlige. Og børnene elsker at se sig selv på billeder,” siger hun.

Efter selvportrætterne kaster børnene sig over en kasse gule pakkechips, som ellers bliver brugt som kassefyld, og malertape:

”Malertape er et genialt materiale. Det kan krølles, klistre, blive til plaster og meget mere – og det er ikke farligt,” fortæller Janne.

En pige sætter tapen fast på en pind og prøver at fiske med den.

”Jeg har fanget en haj,” siger hun begejstret, da pakkechips klæber til tapen.

Janne griber ideen og hjælper de andre børn til også at se den:

”Jeg har fanget en hval,” udbryder en dreng straks efter.

Miniklubben er slut for i dag. Nu mangler bare oprydningen – der er pakkechips over hele gulvet.

Fordelen ved genbrugsmaterialer er blandt andet, at der er så uendeligt meget.

Problemet er, at det kræver systematik og meget plads til opbevaring.

Janne skal hele tiden vurdere og sortere i kasser fra de poser, som forældrene kommer med.

På sit kontor viser hun stolt et af de seneste guldfund – en knold med tørre udvækster, som er resterne af en meget død kokospalme.

Den kan måske blive til et ... eller en ...! ★



BLÅ BOG

Janne Eriksen • 57 år

- Uddannet i 1992 som børnehavepædagog og værksted som hovedfag og med et speciale om kreativitet og æstetik
- Ansat i Forfatterhuset siden 2013 som pædagogisk tovholder og fagligt fyrtårn
- Fagligt fyrtårn er et diplommodul med 40 timers undervisning og en afsluttende prøve. Målet er blandt andet at fremme faglig refleksion og udvikling i daginstitutionen.
- Janne fortæller, at hun bidrager til at opretholde den røde tråd i pædagogikken samt til at indrette institutionens fysiske og pædagogiske læringsmiljøer. Det giver hende en stor medindflydelse, og det er med til at skabe engagement hos både hende selv og de andre medarbejdere.







FORFATTERHUSET

Forfatterhuset ligger på Nørrebro i København og er en integreret institution med 168 børn i 10 grupper.

Institutionens pædagogiske grundlag er inspireret af den italienske pædagogiske filosofi Reggio Emilia, som blandt andet arbejder meget med genbrugsmaterialer: Alle materialer er værdifulde i sig selv og kan give værdi til den, der bruger dem.

Janne har været i Italien to gange for at besøge Reggio Emilia-institutioner.

En ekstra gave ved genbrugsmaterialer er, at de giver besparelser på legetøjsbudgettet.

Der er tre faglige fyrtårne som Janne Eriksen i Forfatterhuset.

GODE TAKTER, MEN OGSÅ UBESVAREDE SPØRGSMÅL

FAGLIGT TALT | I sit uddannelsesudspil om fremtidens professions- og erhvervsrettede videregående uddannelser lægger regeringen op til, at pædagoguddannelsen skal have et kvalitetsløft. Der skal være flere undervisningstimer, uddannelsen skal have en bedre balance mellem teori og praksis, og der skal være flere muligheder for efteruddannelse.

I FOA er vi grundlæggende glade for, at regeringen har fokus på at løfte den pædagogiske kvalitet. I 2023 konkluderede den nationale kvalitetsundersøgelse på 0-2-årsområdet, at kvaliteten i mange daginstitutioner er utilstrækkelig. Derfor er det positivt, at der tænkes mere praksisorienteret og i mulighederne for at specialisere sig fagligt.

Dog er der også elementer i udspillet, som giver anledning til bekymring. Det er usikkert, hvilke konsekvenser afkortningen af pædagoguddannelsen vil få, og om afkortningen vil få betydning for balancen mellem pædagoguddannelsen og erhvervsuddannelsen til pædagogisk assistent.

FOA mener, at begge uddannelser skal være kvalitetsuddannelser, der supplerer hinanden. Og at et løft af pædagoguddannelsen ikke må betyde forringelser af erhvervsuddannelsen til pædagogisk assistent. Ved at sikre, at personalet har forskellige uddannelsesmæssige indgange til det pædagogiske arbejde, kan vi skabe større diversitet i både personalegruppen og det pædagogiske arbejde. Det er denne mangfoldighed, der styrker den pædagogiske praksis og dermed kvaliteten. ★


KIM HENRIKSEN
SEKJØRFORMAND



KORT
OG
GODT

”

**BEGGE UDDANNELSER
SKAL VÆRE KVALITETS-
UDDANNELSER, DER
SUPPLERER HINANDEN.**



@FOAHENRIKSEN



DAGPLEJERE ER 'FLYVENDE'

Mange forældre vælger i disse år dagplejen fra, men i Tranbjerg uden for Aarhus prøver man med et nyt koncept at vende tendensen. Konceptet kaldes 'flyvende dagplejer' og går ud på, at dagplejeren selv henter børnene i en ladcykel, så forældrene slipper for at bruge tid på at aflevere dem.

Det skriver Århus Stiftstidende.

"Jeg synes, det giver en rolig morgen både for mig, børnene og forældrene. Det er nogle meget glade børn, jeg får hjem i dagplejen. Jeg kan mærke, at dagen bliver helt anderledes, når jeg har været ude at hente dem i cyklen," siger en af de flyvende dagplejere, Tea Vallø, til avisen.



SPROGET SKAL FØLGE MED

Børn og unge med behov for særlig støtte har krav på at blive inddraget i forhold, der vedrører dem selv. Det blev vedtaget med 'Barnets lov' ved årsskiftet. Men det er lettere sagt end gjort, når det sprog, de skal læse eller lytte til, ikke altid er så ligetil.

Det vil en ny bog fra Akademisk Forlag gøre op med. Titlen er 'Med barnet på skulderen – 9 skriftlighedsprincipper', og bogen er netop udkommet.



FOTO: LAUGE HØSKULDSØN ELSØE-MADSEN

Mies store triumf: Årets AMR

54 indstillinger, 5 nominerede, 1 uovertruffen vinder – Mie Christensen, social- og sundhedshjælper på demensplejehjemmet Hotherhaven på Stevn, vandt i sidste måned prisen som årets AMR.

Det skete ved A4 Mediers prisshow 'Årets TR', der hylder ansatte med tillidsposter på arbejdspladserne.

"Da jeg blev ansat på Hotherhaven for to år siden, var det en arbejdsplads med højt sygefravær

og mange ufaglærte. Men jeg så et potentiale i det. Jeg har tidligere været på arbejdspladser med mobning, og derfor tror jeg, at jeg tog teten," sagde den overvældede vinder til Fagbladet FOA bagefter.



Læs mere, og se den festlige video fra showet her

HVAD SIGER DU, SNUSKEBASSE?

Hvornår er det i orden at bruge kælenavne overfor for de borgere, man skal pleje? Og hvornår er det helt igennem uprofessionelt?

Det dilemma blev for nylig taget under kærlig behandling i Fagbladet FOAs podcast 'Dilemmaklubben med Malin'.



Læs meget mere om spørgsmålet her

DIALOG BETYDER ALT FOR FORÆLDRE

De tre vigtigste ting for forældre til børn i institutioner er: Barnets trivsel, sociale relationer og læring.

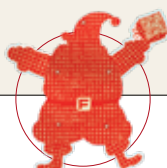
Det viser en ny undersøgelse om forældresamarbejde i daginstitutioner fra Danmarks Evalueringsinstitut, EVA, hvor 472 ledere og 1.021 forældre har deltaget.



Find hele undersøgelsen her

2,1 mia

kroner skal der årligt investeres i uddannelser som pædagog, lærer og sygeplejerske. Det fremgår af regeringens udspil om professions- og erhvervsrettede uddannelser. Pengene skal finansiere flere undervisningstimer, øget vejledning, mindre hold og en ny praksisbaseret professionsprøve.



Jeg ved, at andre har mælkesnitte med og pålægsschokolade og yoghurt med chokoladeknapper.

MAJA SKYTTE
MOR

Det skabte for nylig debat i Horsens, at en femårig dreng i børnehaven fik konfiskeret et stykke chokolade, hans mor, Maja Skytte, havde givet ham med i madpakken. Ifølge TV 2 Østjylland.

FOR BØRNEBESØG:

Pædagogisk personale er afgørende støtte

Næsten en fjerdedel af eleverne i folkeskolen har behov for støtte, viser en ny undersøgelse. I nogle tilfælde mangler lærerne kompetencerne, og så kan der være brug for det pædagogiske personale.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JØRGEN TRUE (ARKIV)

UNDERSØGELSEN

I undersøgelsen fra VIVE vurderer lærerne, at 23,4 procent af eleverne i 3., 6. og 9. klasse har et særligt behov for støtte i almen-skolen i 2024.

Lærerne ser faglige udfordringer som de mest almindelige, for eksempel hjælp til læsning og skrivning, fastholde koncentrationen eller at overskue opgaverne. Her føler lærerne sig også godt rustede til at kunne håndtere den.

Vive har talt med 585 lærere fra 153 skoler fordelt på 14 forskellige kommuner.

KILDE: BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET

Man vil kunne hjælpe børn i folkeskolen meget bedre, hvis man sætter ind med flere fagligheder.

Det mener pædagog Tania Larsen, der har mangeårig erfaring både som inklusionspædagog i almen-skolen og fra specialskoler.

Derfor ser hun med stor interesse på en ny undersøgelse fra Børne- og Undervisningsministeriet, som VIVE har gennemført (se boks).

Her lyder en af konklusionerne nemlig, at når det kommer til udadreagerende adfærd eller et stort fravær, så mangler lærerne i nogle tilfælde kompetencer og rammer for at støtte bedst muligt op omkring eleverne.

”Vi skal have flere faggrupper i spil, og her vil jeg virkelig slå et slag for pædagogisk personale. For vi skal både have blik for barnet og for læringsfællesskabet, for de står ikke alene hver for sig. Men det kræver langt mere, end hvis man kun har blikket fast forankret på barnet,” siger hun.

Når psykologer, lærere og pædagogisk personale arbejder tæt og praksisnært sammen om børnene – og ikke er bundet af, at eleverne skal nå de fagfaglige læringsmål – vil det kunne give et langt mere nuanceret blik på barnet og miljøet omkring det, mener Tania Larsen.

”Vi er uddannet til at kigge på børn, at se udviklingskurven helt fra vuggestuen og opad, på tilknytning og på de tegn, man skal kigge efter. Og hvor lærerne arbejder meget didaktisk med læring, er vi uddannet til at se på de faktorer, der gør, at børn modtager den læring. Det ene forudsætter det andet. Det sociale, personlige og faglige går hånd i hånd.”

Færre elever i specialtilbud

Det handler også om forebyggelse.

”Jeg er og har altid været drevet af min nysgerrighed på, om man havde kunnet forhindre børnene i at blive dårligere, hvis de var grebet anderledes fra begyndelsen,” siger Tania Larsen, som har set, hvordan de rette ressourcer gør det mu-

ligt at arbejde forebyggende, så vi får færre elever, der ender i specialtilbud.

Det gælder både presset i psykiatrien, som gør, at børn må vente længe på at blive udredt, og det gælder lærere og pædagoger, der skal klædes godt nok på, så de formår at støtte både børn og unge og deres forældre helt ned til dagtilbuddene.

Når det handler om at kunne håndtere vrede eller udadreagerende adfærd, at fastholde skolegang eller at undgå social eller faglig tilbagetrækning, mener lærerne i VIVEs undersøgelse, at der mangler kompetencer både hos dem selv, hos medarbejdergruppen generelt og i de rammer, skolen tilbyder eleverne.

Samtidig peger rapporten på et større behov for at se på læringsmiljøet som en del af forklaringen – og løsningen på elevernes udfordringer.

”Der er en tendens til, at læringsmiljøet og for eksempel støttemulighederne i klassen kun i begrænset omfang eller slet ikke inddrages, når man skal forstå, hvad der er på spil,” siger seniorforsker Thyge Tegtmejer, som sammen med sine kolleger har gennemført undersøgelsen, til Vive.dk.

”Det medfører også, at man i overvejende grad ser i retning af individfokuserede løsninger. For hvis det er barnet, der opfattes som bærer af en bestemt problemstilling, så er det også barnet, man isoleret set sætter ind over for.”

Pædagogisk personale understøtter

Netop flerfaglighed, to-voksen-undervisning, muligheden for mindre grupper og fokus på kvalifikationer nævner Kim Henriksen, formand for Pædagogisk Sektor i FOA, som repræsenterer en stor del af det pædagogiske personale på landets folkeskoler.

”Det pædagogiske personale kan understøtte lærerne i undervisningen, så de er to voksne i klasselokalet til at støtte børnene. Det vil også sikre en tvær-



Tania Larsen arbejder som inklusionspædagog.

faglighed, som kommer børnene til gode, fordi der vil være flere forskellige kompetencer i spil blandt de voksne, også på områder, hvor lærerne i dag kan føle, de kommer til kort,” siger Kim Henriksen.

Han understreger, at de ekstra kræfter, man sætter ind med, gerne skal bestå i pædagogisk uddannet personale.

”Så børnene er omgivet af voksne med en stærk faglighed. Derfor bør vi uddanne engagerede og erfarne pædagogmedhjælpere til pædagogiske assistenter,” siger Kim Henriksen. ★



Vi skal have flere faggrupper i spil, og her vil jeg virkelig slå et slag for pædagogisk personale.

TANIA LARSEN
PÆDAGOG



Kommuner afskaffer den tidlige SFO

Forårs-SFO har spredt sig som ringe i vandet i danske kommuner. Men nu går tre kommuner den anden vej og afskaffer den tidlige skolestart.

AF MALIN SCHMIDT

”

Tre måneder er vigtige i små børns liv.

METTE HOLM
DAGTILBUDSLEDER · HASLEV

Forårs-sfo'en er aflyst i de kommende o. klasser i Faxe, Hillerød og Nordfyns kommuner.

Her skal skolebørnene nemlig til at begynde i skole til august, når sommerferien er slut – i stedet for at starte i skolernes skolefritidsordning (SFO) i marts, april eller maj.

Rådet for Børns Læring anbefalede sidste år netop at afskaffe den tidlige SFO, fordi den giver børnene for mange overgange: Først børnehave, så førskole-SFO og så den rigtige skolestart i børnehaveklassen.

De færre skift er noget, dagtilbudsleder i Børnehuset Frøen i Haslev, Mette Holm, glæder sig til.

”Vi har tre måneder ekstra til at modne dem i deres trygge rammer.

Tre måneder er vigtige i små børns liv, så ud fra et børneperspektiv og for vores personale er det rigtig positivt,” siger Mette Holm, der tidligere sendte skolebørnene af sted i forårs-SFO i maj.

Hun peger på tryghed som det vigtigste element:

”De startede i forårs-SFO, men efter en måned blev det afbrudt af en sommerferie, inden de begyndte i børnehaveklassen i august. Det har uden tvivl været forvirrende for nogle børn, fordi der i en ferie både er vikarer og en skiftende børnegruppe. Det betyder også, at de rammer, de måske lærte at kende før sommerferien, er glemt igen bagefter.”

Kender ikke konsekvensen

Og førskole-konceptet har da også været omdiskuteret. Da Danmarks Evalueringsinstitut EVA undersøgte

skole-startsmodellen i 2022, konkluderede man, at hver anden skole benytter sig af tidlig skolestart i juni, maj, april, marts eller sågar i februar.

I 2024 lød tallet 6 ud af 10 børn.

”Der har sneget sig en skolestartsmodel ind, uden at man er helt bevidst om, hvad den betyder for børnenes trivsel og udvikling,” siger Dina Celia Madsen, der er områdechef for Dagtilbud i EVA.

Hun understreger, at det væsentligste for børnene uanset skolestartsmodel er indholdet. At de har trygge relationer i børnefællesskabet og til de voksne – og at de får lov til at lege.

”At kommuner nu vælger at gå den anden vej må være et udtryk for, at de nu tager op til overvejelse, om de virkelig har den bedste overgangsmodel. Og skolestarten er rigtig vigtig. Ikke bare i forhold til, hvordan børnene trives her og nu, men på langt sigt. Vi kan måle på både trivsel og faglige resultater, at skolestarten har betydning for børnene,” siger Dina Celia Madsen.

Fordele og ulemper

I både Faxe, Hillerød og Nordfyns kommuner har det, ifølge Fagbladet Folkeskolen, været færre skift, der har været motivet for at rulle tidlig skolestart tilbage.

I Faxe koster tilbagerulningen 900.000 kroner, i Hillerød har man valgt at investere 1,6 millioner årligt i skolen i stedet for, og i Nordfyn koster den afskaffede førskole det samme som før, da normeringen var den samme.

Sådan er det dog langt fra overalt, viste en undersøgelse fra VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter

for Velfærd. Her viste normeringerne sig at være 7,5 børn pr. voksne i snit.

Men der kan være fordele ved den tidlige SFO, lyder det fra Nordfyns Kommune.

For eksempel at børnene lærer de nye rammer og personaler at kende, at det giver mulighed for langsom indkøring, og at det giver god tid til klasseinddeling.

Ekstra ressourcer

Og det billede genkender Lise Lotte Nielsen, der er pædagogisk assistent i 'Fritten' på Krogsbølle Skole i Nordfyn, hvor hun i fremtiden ikke længe skal modtage førskolebørn.

For det kræver ressourcer at tage hånd om de små nye. Og det kan være svært, hvis årgangene har været store. Omvendt oplevede hun også, at nogle børn havde en nemmere skolestart i august.

”Vi skal have et øje på hver finger med de små, der jo er sårbare, når de lige er startet. Vi skal have alle med, og det er ekstra vigtigt i en overgangsperiode, som førskolen jo er.”

Men allerbedst fungerede det ifølge Lise Lotte Nielsen, dengang de havde landsbyordningen, der betød, at SFO-personalet tog ud til dagtilbuddene gennem hele året.

”Det var fantastisk, for så kendte de mig jo allerede, inden de startede og lærte at blive helt trygge. Så tænkte de bare, 'nå ja, det er hende tossen fra skolen, der er her to gange om ugen og leger med os'. At de er trygge. Det er det allervigtigste, uanset hvilken overgang der er tale om.” ★

KOLLEGA KRAM

ELSEBETH ANDERSEN:

LOUISE ER EN, MAN KUN KAN HOLDE AF



Elsebeth Andersen, sosu-hjælper på plejehjemmet Margrethegården i Ribe, roser sin kollega, sosu-assistent Louise Ørnghøj.

Hvorfor fortjener Louise et kram?

Hun bringer et dejligt friskt pust til beboerne og hendes kollegaer, når hun er på arbejde. Derfor fortjener Louise et stort kram fra en noget ældre kollega, da det er hende, der skal føre vores fag videre i mange år, når jeg går på pension.

Man kan mærke, hun kan lide sit arbejde. Hun har empati for alle mennesker, er meget jordnær og aldrig sur, og det smitter af på både beboerne og kollegaer. Hun er født til det her fag, og man bliver ligesom ladet op, når man arbejder sammen med Louise.

Vi havde Kandis-fest på plejehjemmet, og i invitationen stod der, at der måtte danses på bordene – og selvfølgelig kunne beboerne lokke Louise op på bordet. Man kan ryste på hovedet af hende og alle hendes skøre påfund. Men det er kun på den gode måde, for hun skaber livsglæde i hverdagen. Hun er en kollega, man kun kan holde af. ★

TEKST OG FOTO: ALLAN WAHLERS



KRAMMET GÅR TIL

Louise Ørnghøj
SOSU-assistent

Har du en skøn kollega, der fortjener et kram, så skriv til redaktionen@foa.dk. Du får et valg-frit gavekort på 250 kr. til Matas, Imerco, H&M eller Nordisk Film Biografer, hvis vi bruger dit tip.

GÅR DU GLIP AF FAGBLADET FOAs NYHEDSBREV?

Hvis du endnu ikke modtager Fagbladet FOAs nyhedsbrev hver fredag, går du glip af masser af artikler, som kan gøre en forskel. Både i dit arbejdsliv, privatliv – og alt derimellem.

- Nyheder om dit fag
- Guides til en bedre tilværelse
- Tips til dit arbejdsliv
- Bliv klogere på din faglighed



Meld
dig til
her



Tjek din løn



Får du den løn, du har krav på? Det kan godt betale sig at tjekke din lønseddel. Nogle gange er der fejl i den, der betyder, at du ikke får den løn, du har krav på. FOA kan tjekke din løn og finde ud af, om du har penge til gode. Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

TEMA

OVERGANGSALDEREN

Mange kvinder, der rammes af overgangsalderen, føler, at de står ret alene med de problemer, der følger med, og at de ikke bliver taget alvorligt. Her får du to kvinders personlige oplevelser med fænomenet.

”DET KAN GODT FØLES SOM EN MØRK TUNNEL”

Forfatter Lotte Kaa Andersen manglede grundlæggende information og andre kvinder at spejle sig i, da overgangsalderen ramte hende. Nu har hun selv skrevet den bog, hun gerne ville have læst.

AF IDA ØSTERLUND | FOTO: JØRGEN TRUE

Det føltes som en kugle af ild, der varmede kroppen fra indersiden. Steg op gennem kroppen og gjorde hårrødderne fugtige. Pyha. Trøjen måtte af.

Det var tilfældigvis onsdag den 11. marts 2020, at forfatter Lotte Kaa Andersen for første gang mærkede det, hun senere skulle finde ud af, var overgangsalderen i kroppen. Samme dag som statsminister Mette Frederiksen tonede frem på skærmen og fortalte, at landet ville lukke ned på grund af coronavirus.

Følelsen, forbandelsen og forandringen ved at være i overgangsalderen ramte hende som en mur. Hun var ikke forberedt hverken fysisk eller psykisk – på de symptomer hun skulle mærke, på den nye livsfase, hun skulle træde ind i, og på det, hun skulle sige farvel til. Men heller ikke på de glæder, der er ved ikke længere at være i den føde- og blødedygtige alder.

Derfor har forfatteren med sin nye bog 'Mit hemmelige liv' taget fat i 11 kvinder for at få erfaringer med og



fakta om overgangsalderen på bordet. For at slukke for skammen ved kroppens naturlige udvikling. Og for at skabe et samlingspunkt om en stor epoke i livet. Et samlingspunkt, hun selv manglede, da kalenderen i 2020 sagde coronanedlukning og hedeture.

Ingen information at hente

Hele foråret 2020 gik Lotte rundt og havde det mærkeligt. Sov dårligt, var i dårligt humør. Hun tænkte, at det nok var fordi, hun konstant var

hjemme sammen med sin familie. At der jo ikke skete noget.

"Indtil det gik op for mig, at 'hey, jeg er jo 52' – måske er det overgangsalderen," siger hun.

Alligevel sagde hun ikke noget til sine mest fortrolige – sin mand, søster og bedste veninde. For det var skamfuldt. Selvom hun vidste, at hun ikke skulle have flere børn, var der noget, der blev taget fra hende.

"Jeg kunne simpelthen ikke forbinde overgangsalder med mig selv. Det

havde noget trist over sig. Noget undergang. Jeg har læst, at 50 procent af kvinder ikke fortæller deres partner om deres symptomer, fordi det er skamfuldt eller blufærdigt," siger Lotte Kaa Andersen.

Og samtidig undrede hun sig. For da hun var gravid, blev hun badet i information og sundhedstilbud. I folkeskolen var der masser information at hente om menstruation og pubertet. Men senere i livet får kvinder ingen information om overgangsalderen.





Ingen mail i E-Boks om lindringsmuligheder, ingen pjece fra Sundhedsstyrelsen. Ingenting. Hun måtte selv opsøge viden, begrave sig i faglitteraturen og tale med andre kvinder.

Derfor besluttede Lotte Kaa Andersen sig for at skabe noget af det, hun selv manglede. Et erfaringskartotek af stærke kvinder og noget at spejle sig i.

”Hvis vi er nok, der stiller os op og siger: Ja, jeg sveder. Nej, jeg gider ikke at have sex hver anden dag. Ja, det hele hænger lidt. Så gør det det nemmere, og man er mindre alene. Det, man ikke taler om og putter væk, ligger og mugner i krogene,” siger hun.

Vi skal lyse for hinanden

Men det kræver en vis portion søster-solidaritet at skabe en åbenhedskultur blandt kvinder i overgangsalderen, mener Lotte Kaa Andersen.

Specielt fra den tredjedel af kvinder, som ikke plages af de op til 34 symptomer, overgangsalderen kan bære med sig. De symptomfrie har et ansvar for ikke at tale andres oplevelser med krop-

pens forandring ned, mener forfatteren. Og det gælder særligt på arbejdspladser med mange kvinder. For hvis medarbejdere, der døjer med mange symptomer på jobbet, bliver yderligere tynget af kolleger, som negligerer det, kommer vi aldrig til at begrave skammen.

”Det skal være okay at sige, at jeg er gået i overgangsalder, jeg sover simpelthen så dårligt for tiden, og den her uniform kradser. Kan der være lidt fleksibilitet? Kan jeg blive imødekommet? Eller kan vi bare snakke om det? Er der nogen af jer, der også har det sådan? Og hvad gør I?”

”Overgangsalderen kan godt føles som en mørk tunnel, man skal igennem, men der skal vi kvinder simpelthen lyse vejen for hinanden,” siger hun.

Aldrig været gladere

Selvom overgangsalderen for mange er forbundet med dårligdom, mener

Lotte Kaa Andersen, at det, den fører med sig, er bedre end sit rygte. Den nye livsfase – som på kinesisk bliver kaldt ’det andet forår’ – bringer også noget livskvalitet med sig.

”Der er en kæmpe frihed ved, at man på en måde får sig selv tilbage. Ligesom før jeg blev mor. Jeg føler lidt, jeg er hende igen. Jeg har frihed til at gøre stort set, hvad jeg gerne vil. Jeg har definitionsretten nu.”

”Som ung kvinde skal man tit finde sig i alt muligt, og der er nogle forventninger til den yngre kvinde. Det er jeg ligeglad med nu. Jeg vil faktisk sige, at jeg på mange måder er gladere og mere tilfreds med livet nu end nogensinde før,” siger forfatteren.

”Jeg oplever, at jeg i dag bliver mere rørt og mere taknemmelig, når jeg virkelig har en god samtale, eller når jeg er et virkelig smukt sted. Jeg tager tingene mindre for givet.” ★

Lotte Kaa Andersen var overrasket over, hvor lidt information hun kunne finde om overgangsalderen, da hun selv blev ramt af den.

TAL HØJT OM DET ...

... det er en af Lotte Kaa Andersens leveregler for dem, der er på vej ind i eller allerede er i overgangsalderen. Find dem her – sammen med hele interviewet med forfatteren og mange andre ting om den markante fase i kvinders liv:



”
Overgangsalderen kan godt føles som en mørk tunnel, man skal i gennem, men der skal vi kvinder simpelthen lyse vejen for hinanden.

LOTTE KAA ANDERSEN
FORFATTER

SOSU I OVERGANGSALDEREN:

JEG ER SOM EN ELKEDEL

52-årige Henriette Kramer er social- og sundhedsassistent. Her er hendes historie med overgangsalderen fortalt til Fagbladet FOA.

”Det begyndte så småt, da jeg var 45. Det var ganske lidt, og der kunne gå uger imellem. Men indenfor de sidste tre år er det intensiveret. **Det sidste år har det faktisk været konstant.** Jeg har hedeture, muskel- og ledsmerter i knæ, hofter og ankler. Uro og krampe i benene.

Ofte, når jeg får de store hedeture, får jeg en frygtelig hovedpine. Det kommer omme fra nakken og breder sig hele vejen om til panden, og så får jeg en giga hedetur. Efter et kvarters tid forsvinder det igen. Den måde, jeg bedst kan betegne en hedetur, er som en elkedel, der buldrer, lige før vandet koger. **Sådan føles det indvendig. Det er indre varme, der er umulig at få ud.**

Jeg oplever også det, jeg kalder en vathjerne. **Jeg føler, min hjerne er en stor candyfloss.** Jeg kan ikke huske, hvad jeg skal, jeg kan ikke huske ord. Jeg glemmer, hvad jeg skal have i supermarkedet, eller hvad vi lige har snakket om på arbejdet. I de situationer føler jeg en stor tomhed.

Det svinger fra dag til dag og afhænger af, hvordan jeg har sovet. Men generelt har jeg en rigtig dårlig søvn. Jeg vågner, fordi jeg det varmt, og så skal jeg have dynen af. **Så vågner jeg, fordi jeg fryser,** og så skal den på igen. Så vågner jeg, fordi jeg skal tisse. Og så starter vi forfra.

Jeg sveder ekstremt meget i vores arbejdstøj. Det er ikke særlig åndbart. Jeg synes, jeg bruger flere ressourcer på at være på arbejde i forhold til før, fordi **jeg er drænet, kampsveder og bliver møgtræt.**

Vi kan sagtens snakke med hinanden om det på arbejdet, men vi gør det ikke så meget. Jeg kan nogle gange føle, at når jeg fortæller andre om de problemer, jeg har, så er der nogen, der kan tænke, om det nu kan passe. At det nok bare er en myte. At man giver overgangsalderen skylden for alting og bruger det som undskyldning.

Men det er ikke noget, vi bilder os ind. **Jeg fejler ikke andet, end at jeg er i overgangsalderen.** Når jeg taler om det, er der mange, der spørger, om jeg ikke er stresset. Det kan jeg sige med sikkerhed, at jeg ikke er. Stress viser sig ved nogle andre symptomer hos mig.

Overgangsalderen raser i min krop på højeste blus lige nu. Og jeg vil bare sige, at det er en rædselsfuld periode at være i.” ★

19 bosteder tvangslukket – alle private

Sagerne om overgreb, krænkelser og vold mod anbragte børn viser, at det er for let at blive godkendt til at drive privat botilbud, lyder det fra ekspert og central aktør.

AF RASMUS HANDBERG

SÅDAN GJORDE VI

Opgørelsen over de 19 lukkede botilbud fremgår af en liste, som Fagbladet FOA har modtaget fra hvert af de fem socialtilsyn, ligesom Fagbladet FOA har fået aktindsigt i tilsynsrapporter, afgørelser og regnskabsdata.

11 af tilbuddene var ejet af et anpartsselskab, mens 8 var drevet af en fond eller anden selvejende institution.

Tilbud, der har klaget over socialtilsynets afgørelse, er kun medtaget, hvis Ankestyrelsen har behandlet klagen og stadfæstet afgørelsen.

Opgørelsen dækker perioden 1. marts 2020 til 1. juli 2024.



Læs mere om
de 19 sager her



På fire år er mindst 19 botilbud blevet tvangslukket på grund af uacceptable forhold på steder, der skulle have været trygge rammer for sårbare børn og voksne. Alle botilbuddene var drevet af en privat aktør.

Det viser Fagbladet FOAs gennemgang af tvangslukkede botilbud godkendt efter §107 og §108, der er henholdsvis midlertidige og længerevarende botilbud.

”En tidligere ung pige i tilbuddet har oplevet et seksuelt overgreb af en ældre dreng i tilbuddet. Denne episode blev ikke beskrevet og vedkommende fik kun hjælp af sin primærpædagog,” skriver socialtilsynet eksempelvis i en tilsynsrapport.

I rapporten beskrives ledelsen som ”særlig inkompetent”, og myndighederne kritiserer, at tilbuddet opnåede et stort økonomisk overskud trods massive problemer med vold og utryghed. Inden tvangslukningen genererede tilbuddet et overskud på 4,2 millioner kroner over to år.

At alle 19 tvangslukkede botilbud var drevet af privat aktør, får Eva Naur, lektor i socialret på Aarhus Universitet, til at stemple dele af handicap- og socialområdet som ”det vilde vesten”.

”Mere eller mindre hvem som helst kan blive godkendt til at drive botilbud. Man skal bare være i stand til at lave pæne beskrivelser, indrette sig i gode fysiske rammer og formulere fine formål. Systemet bygger på en naivitet, hvor man tror, at alle vil gøre det godt,” siger hun.

’Skadeligt for branchen’

Udsagnet bakkes op af Mads Roke Clausen, direktør i LOS, der er en brancheorganisation for private sociale tilbud.

”Du kan komme ind fra gaden og lede et botilbud for udsatte borgere. Det presser de dygtige, private aktører, at nogen ud af det blå laver et tilbud og tror, at de kan tjene nogle penge. Det er dybt skadeligt for hele branchens troværdighed,” siger han.

Fagbladet FOAs gennemgang af de 19 tvangslukkede tilbud viser, at lav faglighed blandt både ledelse og medarbejdere samt alvorlig forsømmelse af borgerne behov er gennemgående problemer.

Og så får flere også kritik for at skabe et uhensigtsmæssigt stort overskud. I årene op til tvangslukningen formåede fem af botilbuddene sammenlagt at lave et overskud på mere end 19 millioner kroner.

I FOA undrer næstformand Thomas Enghausen sig over, hvordan mange tilbud i første omgang blev godkendt.

”Vi har efterhånden set mange eksempler på folk, der åbner et bosted, hvor man må spørge, hvordan det kunne lade sig gøre. Igen og igen har vi set meget kyniske folk med et hjerte, der banker for at lave hurtige penge,” siger han.

Hos LOS pointerer direktør Mads Roke Clausen, at der også har været dårlige sager blandt offentlige tilbud, og at alle sager skal tages ”meget alvorligt”.

LOS mener, at der bør indføres lovkrav om autorisation for ledere af sociale tilbud, som skal opnås gennem efteruddannelse i blandt andet ledelse og modarbejdelse af forråelse.

Forslaget møder opbakning hos FOA.

KL: Ikke godt nok

Det har ikke været muligt at få et interview med KL. I et skriftligt svar vælger Ulrik Wilbek, der er formand for KL's socialudvalg, ikke at svare på kritikken fra Eva Naur. Han pointerer, at det er socialtilsynets opgave at godkende de private tilbud.

”Derfor forventer vi selvsagt også, at når de har sat godkendelses-stemplet, så har tilbuddene også den fornødne kvalitet,” lyder det fra Ulrik Wilbek.

”Desværre oplever vi nogle gange, at private tilbud slipper igennem nåleøjet, selvom kvaliteten ikke er i orden. Og det er ikke godt nok. Det er forhold, der viser sig efter, at tilbuddet er blevet godkendt. Det kan for eksempel handle om uhensigtsmæssig adfærd i forhold til økonomiske dispositioner.” ★



155 MILLIONER I UDBYTTE

De seneste fem år har ejere af private botilbud udbetalt 155 millioner kroner i udbytte til sig selv.

Det viser en gennemgang, som Fagbladet FOA har foretaget af 81 tilsynsrapporter om private bosteder. Beløbene varierer fra 50.000 kroner til 33 millioner kroner.

”Der er nogen, der tjener rigtig, rigtig mange penge på at drive private botilbud,” siger Thomas Enghausen, næstformand i FOA.

Socialtilsynets rapporter viser, at myndighederne flere gange har

udtrykt bekymring for, hvordan skattekroneerne forvaltes. Det gælder mindst 24 private bosteder, der over tre år har udbetalt mere end 80 millioner kroner til ejerne.

Kommunerne bruger årligt 6,7 milliarder kroner på private tilbud. Det viser en rapport fra VIVE. ★



& Læs hele historien her

Dorthe fik "elendig" fødselsdagsgave fra jobcenteret

Tidligere sosu-hjælper Dorthe Merete Jensen fik i maj den seniorpension, hun er berettiget til. Men det var en hård og udmattende kamp at nå dertil – og det krævede hjælp fra FOA Mariagerfjord.

AF ALLAN WAHLERS | FOTO: TOBIAS STIDSEN

4. februar 2024 i år fik Dorthe Merete Jensen en helt særlig fødselsdagsgave fra det lokale jobcenter:

Hendes sygedagpenge ophørte.

Forud var gået et opslidende forløb i kampen for at blive berettiget til seniorpension, efter at hun i april 2023 måtte opgive at passe sit arbejde i den udekørende hjemmepleje i Mariagerfjord Kommune.

"Jeg havde det godt med mit arbejde, men jeg kunne ikke blive ved med at holde til det. Jeg levede på piller hele tiden, og pludselig en morgen stod jeg op og kunne næsten ikke gå," fortæller hun.

"Jeg blev sygemeldt og søgte om seniorpension. Men forløbet frem til, at det endelig lykkedes, var ikke særlig sjovt. Og det er mildt sagt."

Dorthe Merete Jensen arbejdede oprindeligt som maler, men måtte omkring 2010 gå en anden vej, fordi jobbet blev for hårdt. Hun er også blevet opereret i begge skuldre og begge knæ.

'Fuldt arbejdsdygtig'

Helbredsattesten fra lægen i november 2023 taler ellers sit tydelige sprog: Dorthe Merete Jensen er nedslidt i væsentlig grad, og der er ikke udsigt til, at det bliver bedre. Hun har konstante smerter, som forværres ved belastning – 'patienten er multisyg og nedslidt' og skønnes at have 'meget ringe arbejdssevne'.

En speciallægeerklæring fra måneden før vurderer desuden Dorthe Merete Jensens muligheder for at vende tilbage til arbejdsmarkedet til at være 'meget begrænsede'.

Alligevel mente Jobcenter Mariagerfjord, at Dorthe Merete Jensen var fuldt arbejdsdygtig med visse skånehensyn. Det kunne for eksempel være i en administrativ rolle eller som mestringsvejleder i sprøjtemaling.

Det fremgik af den partshøring, jobcenteret sendte om ophør af sygedagpenge kort før jul sidste år.

"Jeg skal da lige love for, at jeg havde den mest elendige jul, mens jeg ventede på afgørelsen, om jeg kunne blive på sygedagpenge. Og så bliver de sløffet på en søndag, som ovenikøbet var min 62 års fødselsdag," siger Dorthe Merete Jensen.

De gode argumenter vandt

Hele vejen igennem havde hun FOA Mariagerfjord og faglig konsulent Trine Moesgaard Kristensen i ryggen.

Konsulenten påpeger i et hørings-svar det urimelige i jobcenterets afslag på sygedagpenge, som vil udelukke en efterfølgende seniorpension. Og da sygedagpengene ophører 4. februar, beder hun Dorthe Merete Jensen have tillid til, at en klage vil ende godt.

”Det ville være dårligt for hendes sag, hvis hun søgte dagpenge i stedet. Samtidig opfyldte hun ikke kravet om rådighed ved a-kassen. Så i stedet blev hun tvunget til at søge kontanthjælp, som hun også fik afslag på,” siger Trine Moesgaard Kristensen, der sender klagen 20. februar.

Mens klagesagen står på, fortsætter det forløb, som Trine Moesgaard Kristensen kalder ”ydmygende” for Dorthe Merete Jensen – blandt andet skal hun have vurderet sin brugte bil to forskellige steder.

Men 20. marts står det klart, at FOAs solide argumenter holder. Jobcenteret giver fuldt medhold, og afgangsbetalingen om fratrækningen af sygedagpenge trækkes tilbage. Et par uger senere får Dorthe Merete Jensen at vide, at hun fra 1. maj modtager seniorpension. I alt havde hun 30 dage uden nogen former for ydelse.

”Det her er et eksempel på, hvor systemet er værst, fordi det ikke kigger på det hele menneske,” siger Trine Moesgaard Kristensen.

”Jeg kan slet ikke forestille mig, hvor Dorthe havde været i dag, hvis hun ikke havde haft en bag sig til at kæmpe sin sag. Det er almindelige mennesker, der skal gennemskue en så kompleks lovgivning. Det er der ikke ret og rimelighed i.”

Dorthe Merete Jensen er enig:

”Jeg kan godt forstå, hvis mennesker drukner i det her system. Man skal



Dorthe Merete Jensen (i forgrunden) havde faglig konsulent hos FOA Mariagerfjord, Trine Moesgaard Kristensen, i ryggen gennem hele sit forløb, der endte med seniorpension.

sørge for at have en med fra en fagforening, så man ikke skal sidde alene overfor en sagsrådgiver,” siger hun.

Hun mener, at hun har fået en ”elendig behandling” af et system, som, hun troede, var til for at hjælpe borgerne.

”Jeg ved godt, der er nogle paragraffer, men det er stadigvæk mennesker, det handler om.”

I dag har Dorthe Merete Jensen det meget bedre psykisk.

”For første gang i 15-20 år skal jeg ikke diskutere med nogen, når jeg vil køre en tur på ferie. Mine smerter i ryggen og ned igennem benene er der stadig, men jeg tager mine piller, og så sørger jeg for at få slappet af. Jeg skal jo ikke nå noget.” ★

KOMMUNEN:

2023 VAR IKKE DET BEDSTE ÅR FOR OS

Chefen for Familie, Arbejdsmarked og Uddannelse i Mariagerfjord Kommune, Simon Poulsen Mæng, er ked af det forløb, Dorthe Merete Jensen har haft med kommunens jobcenter:

”Vores medarbejdere går på arbejde hver dag for at hjælpe både sygemeldte, ledige og udsatte med den bedst muligt indsats og sagsbehandling. Derfor er vi også rigtig kede af, at Dorthe Merete

Jensen har oplevet et ydmygende forløb ved os. Det beklager jeg,” skriver han i et svar til Fagbladet FOA.

Dorthe Merete Jensens sag nåede ikke hele vejen til Ankestyrelsen. Men det var der 13 andre sager fra Mariagerfjord Kommune om uarbejdsdygtighed, der gjorde i 2023. 7 af disse – mere end halvdelen – blev omgjort.

”Vi er meget bevidste om, at vi i 2023

ikke har haft den kvalitet i nogle af vores sygedagpengesager, som man normalt kan forvente,” skriver Simon Poulsen Mæng.

Mariagerfjord Kommune har siden arbejdet med et generelt kompetenceløft i forhold til arbejdet med borgerne, og kommunen holder jævnligt møder med faglige organisationer for at forbedre indsatsen. ★

HUSK!**19. december**

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

A-kassen får nyt telefonnummer

Fra 1. januar kan du ringe til FOAs A-kasse i tidsrummet 8-18 på alle hverdage. Det nye telefonnummer er **46 97 37 77**.

Nyt job?

Find dit nye job på foa.dk/foajob.

Få ansøgningshjælp

Har du svært ved at skrive ansøgninger, eller har du brug for lidt inspiration, kan du få hjælp til at skrive din jobansøgning ved hjælp af kunstig intelligens via vores hjemmeside. Alt, du skal bruge, er et stillingsopslag og dit CV. Du finder ansøgningshjælperen på denne side: foa.dk/ansøgningshjælp.

Digital post

Har du husket at tjekke din post fra FOA? Det gør du på foa.dk/post. Husk, at du på Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan se og evt. ændre, hvordan du får besked, når der er post til dig. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail og sms.

Fritagelse for modregning i efterløn ophører

I de seneste to år har man som efterløner kunnet slippe for modregning af arbejdstimer, hvis man har arbejdet inden for sundhedsvæsenet. Ordningen udløber pr. 1. januar 2025.

Fritagelsen blev indført med virkning fra 1. januar 2023, hvor sygehusvæsenet blandt andet som følge af covid-19 var

udfordret med lange ventetider til operationer, pressede akutmodtagelser, flere lukninger af senge end planlagt, stort produktionsfald og en lavere overholdelse af udredningsretten.

Ordningen var en del af en aftale mellem regeringen og Danske Regioner om en akutplan for sygehusvæsenet. ★

ATP eller ej?

Som efterløner bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. I 2024 betalte du 1,86 kroner pr. time i ATP, og det vil sige 298 kroner for måneder med fuld efterløn som fuldtidsforsikret. Som deltidsforsikret var beløbet 241 kroner for måneder med fuld efterløn.

Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej. Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til dit a-kasseregionskontor senest den 10. januar 2025 via foa.dk/post. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret – det vil sige fra og med januar 2025. ★

Hvornår skal jeg indsende i 2025?

Her kan du se, hvornår du skal indsende dit kort, hvis du er på dagpenge eller efterløn i 2025. Du vil som udgangspunkt få udbetalt dine dagpenge eller din efterløn den sidste hverdag i hver måned.

Hvis du vil være sikker på at have dine penge til tiden, skal du udfylde dit kort senest dagen efter, vi har åbnet op for kortet. Du skal senest indsende kortet 1 måned og 10 dage efter månedens udgang. Dagpenge- og efterlønskort samt øvrige blanketter finder du på foa.dk/find-blanketter. ★

- 24. januar
- 21. februar
- 24. marts
- 23. april
- 21. maj
- 23. juni
- 24. juli
- 22. august
- 23. september
- 24. oktober
- 21. november
- 19. december



Satser 2025

Hvert år den 1. januar reguleres det beløb, du får udbetalt i dagpenge- eller efterløn. Du kan se samtlige satser på foa.dk/a-kasse/datoer-satser-udbetaling. ★



FOCCACIA-SANDWICH OG KLATKAGER

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. Foccacia er blødt italiensk brød bagt med olivenolie – og godt som sandwich. Julehygge er varm risengrød – brug resterne til klatkager.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

TIP!
Rester af risengrød er lækre i klatkager med kanelsukker

TIP!
Honning er en smagsforstærker, der giver sødme og syrlighed i dressinger og sovser

Foccacia-sandwich

6-8 stykker

Foccacia

25 g gær
2,5 dl lunkent vand
1 tsk. groft havsalt
1,5 dl olivenolie
ca. 500 g hvedemel
Drys: flagesalt

Smuldr gæren i lunkent vand. Tilsæt salt, olivenolie og hvedemel. Ælt dejen glat og smidig. Lad den hæve 1 time ved stuetemperatur. Ælt dejen igennem og tryk eller rul den ud ca. 2 cm tyk i en firkant på bagepapir på bageplade. Lad den efterhæve i ca. 30 min. Lav fordybninger i dejen med fingrene. Drys med salt.

Bag foccacia i 225 grader opvarmet ovn ca. 15 min., til den er gennembagt og gylden. Skær den ud i firkanter.

Sandwich

1 stykke foccacia ca. 150 g
3-4 spsk. grøn pesto
1 skive kogt skinke, 50 g
1 skive fast komælksost, 30 g
Frisk basilikum

Flæk foccaciaen, smør med pesto og læg skinke, ost og basilikum imellem til en sandwich.

Klatkager

5-6 stk.

2,5 dl kogt risengrød
1 spsk. hvedemel
1 æg
Smør til stegning
Drys: kanelsukker

Sådan gør du

Kog risengrød, som der står på pakken. Rør kold risengrød sammen med mel og æg. Steg klatkager ca. 3 min. på hver side i smør på en pande ved jævn varme. Drys med kanelsukker.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent.



Læs mere
[instagram.com/katrineklinken](https://www.instagram.com/katrineklinken)

ODENSE

Afdelingen. 24. april 2025 kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være FOA Odense skriftligt i hænde senest 10. april kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i FOA Odenses åbningstid skriftligt afgives stemme fra 14. - 24. april kl. 12. Det er dog også muligt – efter forudgående aftale – at afgive stemme uden for foreningens åbnings-tid i samme periode.

Deltagelse i spisning kl. 18.30 forudsætter tilmelding på FOA Odenses hjemmeside senest 16. april kl. 12.

Seniorklubben. 7. jan. kl. 10-12: Nytårsskur, Vesterbro 120, Odense FOA 1. sal. Klubben er vært med Asti og kransekage, kaffe/te. Der er tilmelding til bowling og besøg på rådhuset. Vel mødt i 2025. | 21. jan. kl. 10.45: Bowling i Odense bowlinghal. Pris bowling + smørrebrød 120 kr. uden bowling 90 kr. Ikkemedlem: Bowling + smørrebrød 130 kr. |

4. feb. kl. 10: Rundvisning på Odense Rådhus. Efter rundvisningen går vi over på Rivalen til brunch. Hvis der kommer forhindringer, som aflyser vores rundvisning på rådhuset, vil vi alternativt få en rundvisning i Domkirken. Pris 145 kr. | 18. feb. kl. 10-12: Banko, Vesterbro 120, Odense FOA, 1. sal. Igen i år holder vi banko. Der spilles om 45 gevinster + 4 ekstra gevinster. Pris: 1 plade 35 kr., 2 plader 50 kr. Der serveres kaffe og brød i pausen.

RANDERS**Pædagogisk sektor.**

12. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randens 8 uger før årsmødets afholdelse.

Servicesektoren. 11. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randens 8 uger før årsmødets afholdelse.

Social- og sundhedssektoren. 18. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randens 8 uger før årsmødets afholdelse.

på foa.dk/randens 8 uger før årsmødets afholdelse.

ROSKILDE

Social- og sundhedssektoren. 9. april: Generalforsamling.

Servicesektoren. 10. april: Generalforsamling. **Pædagogisk sektor.** 10. april: Generalforsamling. Generalforsamlinger med dagsordener jf. lovene.

SYDFYN

Afdelingen. 26. marts kl. 19-22: Generalforsamling. Tilmelding via

Partistøtte – nej tak

FOA støtter ikke politiske partier og dit kontingent bliver ikke brugt til at støtte politiske partier. Lovgivningen kræver imidlertid, at du som medlem af en faglig organisation, skal have mulighed for at framelde dig partistøtte, uanset at FOA ikke støtter politiske partier. Du kan derfor framelde dig her.

Ønsker du at framelde dig partistøtte, skal du udfylde nedenstående kupon. Kuponen skal sendes til forbundets revisor. Adressen, du skal sende den til, står nedenfor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har framellet sig – ikke hvem.

Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere.

Hvorfor kan man ikke framelde partistøtte online på hjemmesiden?

Framelding skal ske ved hjælp af en erklæring, som skal underskrives personligt. Det er noget, Folketinget har bestemt.

☐ **Framelding:** Jeg ønsker at være fritaget for at betale til politiske partier eller partipolitiske formål i øvrigt over mit medlemskontingent.

☐ Jeg ønsker at annullere min tidligere framelde af partistøtte.

Sendes til:

Ri Statsautoriseret Revisionsaktieselskab
Skagensgade 1, 2630 Taastrup
Mærk kuverten: **Erklæring**

Cpr nr.

Lokal FOA-afdeling

Navn

Adresse

Postnummer og by

Dato

Underskrift

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid:
Mandag-torsdag
8.30-16.00
Fredag 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund

Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/kls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord

Midtjylland: 46 97 30 30
foa.dk/midtjylland
Midt- og Vestjylland:
46 97 14 14
foa.dk/midt-vestjylland
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland
Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense

Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randens
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
**Social- og Sundheds-
afdelingen:**
46 97 22 22
foa.dk/sosu

foa.dk/afdelinger/foa-sydfyn/arrangementer.
Sundhed- og Service-sektoren. 26. marts kl. 15.30-17.30: Sektorårsmøde. Tilmelding via foa.dk/afdelinger/foa-sydfyn/arrangementer.
Teknik- og Service-sektoren. 26. marts kl. 17-18: Sektorårsmøde. Tilmelding via foa.dk/afdelinger/foa-sydfyn/arrangementer.
Pædagogisk Sektor. 26. marts kl. 17-18: Sektorårsmøde. Tilmelding via foa.dk/afdelinger/foa-sydfyn/arrangementer.

SØNDERJYLLAND Seniorklubben. 26. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden jf. vedtægter. Efter generalforsamlingen er ikke programsat. Tilmelding senest 20. feb. på foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. Aktivitetsprogrammet for 2025 vil først ligge klar til generalforsamlingen, på grund af sammenlægningen med Sønder-

borg. Ret til ændringer forbeholdes. Ved møder i afdelingen er kaffen gratis for alle. Ikkemedlemmer betaler entreprisen ved arrangementer ude af huset. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

VENDSYSEL Seniorklubben Hjørring. 11. marts kl. 12-18: Generalforsamling m. bankospil. Dagsorden jf. lovene. Medbring en pakke til ca. 35 kr. Man får 2 gratis bankoplader.

Kaffe/brød er gratis denne dag. Tilmelding senest 6. marts på 46 97 13 46.

ÅRHUS Efterløns- og Pensionistklubben i Odder. 16. jan. kl. 13.30 i Spejtrum. 'Tur til Nordkap' v. Kirsten Lind. Der kan købes kaffe og brød til 55 kr. Tilmelding senest mandag 13. jan. til Vera Jørgensen.

Redaktionen sluttet
28. november 2024

Annoncer
Media-Partners
Telefon: 28 57 08 57
jorgen@media-partners.dk
(Fremover sælges kun annoncer til web og nyhedsbrev.)

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

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

Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?

Det kan godt betale sig at tjekke sin lønseddel. Nogle gange er der fejl i den, der betyder, at du ikke får den løn, du har krav på. FOA kan tjekke din løn og finde ud af, om du har penge til gode.

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

MEDLEMSPULSEN

Vindere i november 2024

Hovedpræmievinder
Trine Friis Bruun, FOA SOSU

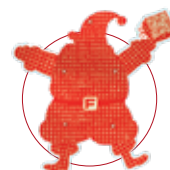
Øvrige vindere
Ivalu Lea Brix, FOA Mariagerfjord
Jesper Gamborg Jensen, FOA 1
Doris Præst, FOA Vest
Helle van Dijk, LFS
Bente Dahl Linnemann Nielsen, FOA Mariagerfjord

Vinderne modtager et gavekort til Matas, Imerco, Nordisk Film Biografer eller H&M.

Hovedpræmien er på 1000 kr.
De øvrige gavekort er på 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5/2024 er **Pia Larsen, Ryslinge**



Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier
DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag:
163.295/13. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-0214



Udgiver:

FOA

Staunings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
foa.dk
e-mail: foa@foa.dk

Storstrøm: 46 97 28 00
foa.dk/storstroem
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland
Trekanten: 46 97 36 10
foa.dk/trekanten

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vest: 76 10 93 50
foa.dk/vest
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjælland
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger
FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50
foa.dk/foa-pmf-kbh-syd
PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1
PMF afd. 4: 43 71 66 90
foa.dk/pmf4
PMF Fyn: 46 97 13 13
foa.dk/pmf-fyn

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

Kom i julehumør med dine PlusKort rabatter!

PlusFritid.

I Friluftsland finder du et kæmpe udvalg af beklædning og udstyr til friluftslivet fra nogle af verdens førende outdoorbrands.

10 %



PlusMode.

Få rabat på gavekort til Zalando, og brug det oveni udsalg og kampagner på tøj, sko og andet fra flere tusinde brands.

10 %



PlusSport.

Shop alt indenfor sneakers og styles, sportstøj, sportssko og tilbehør hos Adidas med rabat.

15 %



Scan QR-koden
og tilmeld dig
PlusJulekalender!



Hent appen,
og se endnu flere
gode rabatter
og tilbud



Deltag i
PlusJulekalender.

Tilmeld dig og vind.
Der er præmier for mere end

100.000 kr.



FOA PlusKort.

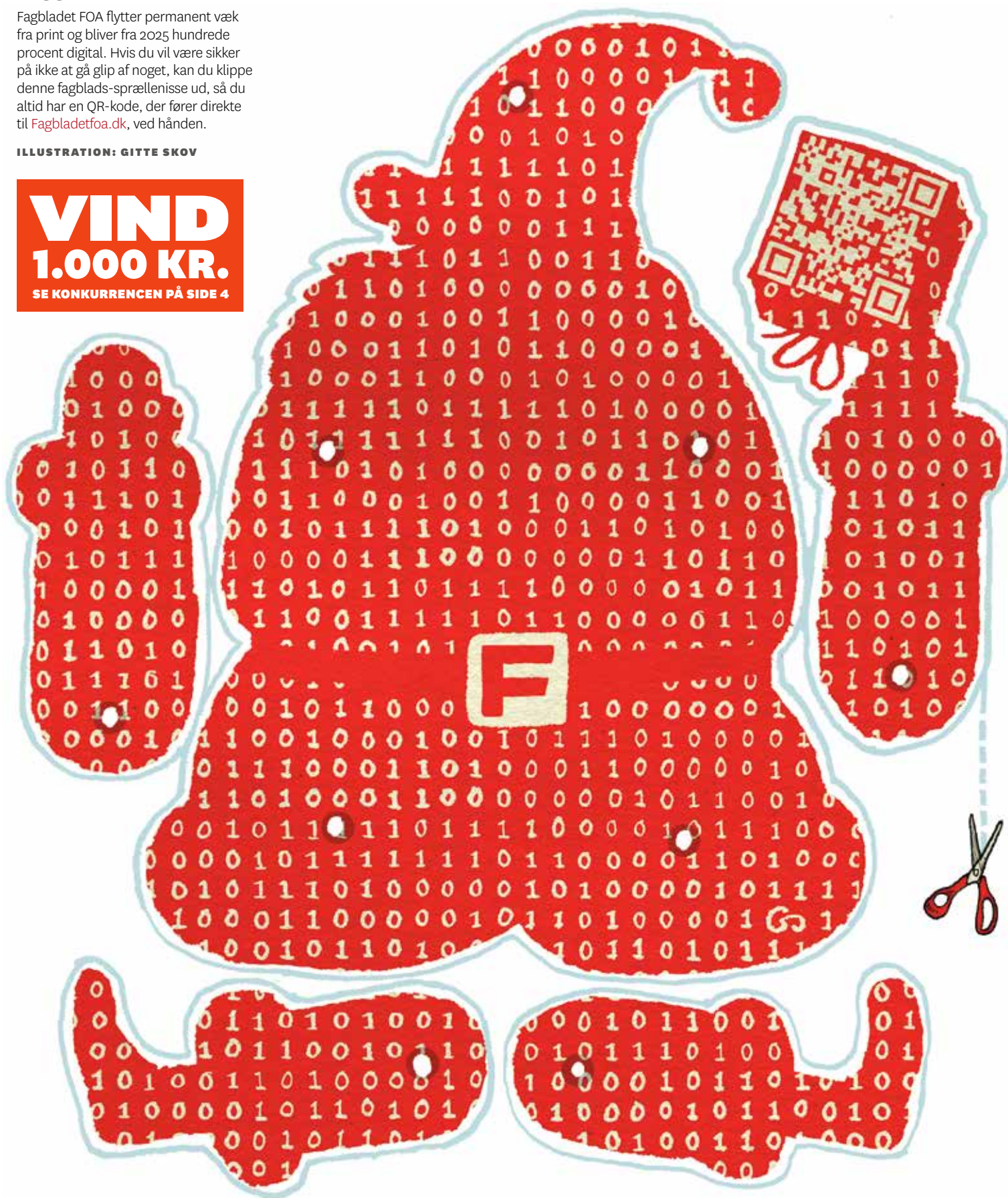
NISSEN FLYTTER MED

Fagbladet FOA flytter permanent væk fra print og bliver fra 2025 hundrede procent digital. Hvis du vil være sikker på ikke at gå glip af noget, kan du klippe denne fagblads-sprællenisse ud, så du altid har en QR-kode, der fører direkte til [Fagbladetfoa.dk](https://fagbladetfoa.dk), ved hånden.

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

**VIND
1.000 KR.**

SE KONKURRENCEN PÅ SIDE 4



75 MIO. KR. TIL BEDRE MØDESTEDER

Ny
facade

NORDEA
FONDEN

Søg mellem 200.000 kr. og 1 mio. kr. i Nordea-fondens
Renoveringspulje. Deadline er 31. marts 2025.
Læs mere på: www.nordeafonden.dk/renoveringspuljen