

Fagbladet **FOA****5****GODE RÅD**når dufter generer  
SIDE 39**tema:****MÅ ARBEJDE MED  
MASKE PÅ**Hvert tredje FOA-medlem  
oplever fysisk ubehag ved dufter  
SIDE 34**KOMMUNE  
GLEMTE TILLÆG**46 medlemmer får nu  
i alt 621.000 kroner  
SIDE 30**DAGPLEJEN KAN  
UDNYTTE SIN FORDEL**Børns sprogudvikling kan blomstre  
i dagplejens trygge miljø  
SIDE 6

Trusler er hverdag for sosu-assistent Susann Nygaard

**HVER EJERDE  
HAR FAET TÆSK**Arbejdstilsynet fraråder at arbejde alene  
med potentielt voldelige SIDE 8-11

## Med døden som ledsager

Det er ikke titlen på en krimi – men et reelt billede på den fare, som en gruppe FOA-medlemmer dagligt udsætter sig for. De arbejder alene blandt psykisk syge, som tidligere har mishandlet eller slået ihjel. I februar dræbte en beboer fra bostedet Blåkærgård i Viborg en pædagog, da de var alene på tur. Tragedien har fået andre i tilsvarende job til at spørge sig selv, om det kunne være sket hos dem. Svaret er foruroligende ...

Fagbladet har talt med bekymrede ansatte fra Koføedsminde på Lolland, som huser nogle af landets farligste kriminelle udviklingshæmmede. Stedet har oplevet en eksplosion i tilfælde af vold og trusler. Det har fået påbud fra Arbejdstilsynet om at undgå alenearbejde. Tillidsrepræsentanten frygter, at der kan ske mord.

Alligevel tager de stadig alene ud med de anbragte. På grund af personalemangel. Det er at gamble med de ansattes liv og førlighed. Det bør stoppes – blandt andet ved at øge normeringerne og stramme loven. Hurtigst muligt. ★

*Gitte Hejberg*



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

## Dobbelt så mange tæsk

Tillidsrepræsentant Susann Nygaard og hendes kolleger på Koføedsminde – en institution for kriminelle udviklingshæmmede – oplever stor stigning i omfanget af vold og trusler. **Side 8-11**



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

# LAD KREATIVITETEN

Børns kreativitet skal opmuntres og trænes, siger forsker.

Side 22

# BLOMSTRE



## Fyld op med fuldkorn



Fuldkorn forebygger flere alvorlige sygdomme

Side 40



### På scenen uden nerver

På Halsnæs Musikfestival er der ingen konkurrence. Så er alle vindere, siger pædagogmedhjælper Tino Schmücker.

Side 16

### I hvert nummer

Dennis K	14
Fagligt talt	20
Det virker	29
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Din sundhed	40
Mad med Klinken	47
Quizen	50

**tema**  
duftoverfølsomhed

## Syg af dufte

Duftoverfølsomhed er et overset problem på mange arbejdspladser.

Side 34-39

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

Maj Dahl-Rasmussen  
journalist  
mdar@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

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

Niels Rosdahl Jensen  
journalistpraktikant  
nrje@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 19

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

# nyt

## 21

procent af medarbejderne i vuggestuer og børnehaver oplever dagligt, at de ikke har tid til at trøste et barn.

Kilde: Bureau 2000.

### Ringere stillet

Dagpengereformen i 2010 fordoblede optjeningstiden og halverede samtidig dagpengeperioden. Det har betydet, at det danske dagpenge-system nu er markant ringere, sammelniget med de øvrige nordiske lande, melder A-kasernes Samvirke.



Foto: Thera Bohm

**Mette bifalder rotation.** "Tak for jeres indsats," lød det fra beskæftigelsesminister Mette Frederiksen, da FOA Ungdom var på besøg i ministeriet den 20. april. Temaet var ungdomsarbejdsløshed, og samtalen kom blandt andet rundt om jobrotationsordninger. "Der er god musik i jobrotationsordninger, for her får de unge erfaringer, de kan skrive på cv'et," sagde Mette Frederiksen.



Tidens autoriteter er de veluddannede i de større byer. Blege mænd med store hoveder og lange, tynde arme.

NIELS HAUSGAARD, ENTERTAINER, TIL FAGBLADET 3F

## Skal rygning forbydes?

Bør man helt forbyde rygning i et dagplejehjem, sådan som Kræftens Bekæmpelse argumenterer for?



**Susanne Bruun**, dagplejer i Nyborg Kommune, ikke-ryger

### Fint med mig

For et år siden begyndte min mand at gå udenfor at ryge, så for mig ville det ikke gøre noget. Røgen sidder jo i huset, selv om der ikke bliver røget i de rum, hvor børnene er.



**Marianne Kiel Nielsen**, dagplejer i Gladsaxe Kommune, ikke-ryger

### Ingen røg i mit hjem

Den er svær. Man må ikke ryge i mit hjem, men jeg synes, at det vil være at gå for langt, hvis det bliver helt forbudt at ryge i et dagplejehjem.



**Birthe Sigvard**, dagplejer i Guldborgsund Kommune, ikke-ryger

### Nej til forbud

Min mand ryger, og jeg synes, det er i orden, at han har et fristed i sit eget hjem, så jeg går ikke ind for et total rygeforbud.



**Dorthe Kongshøj Marcusen**, dagplejepædagog i Vordingborg Kommune, ryger

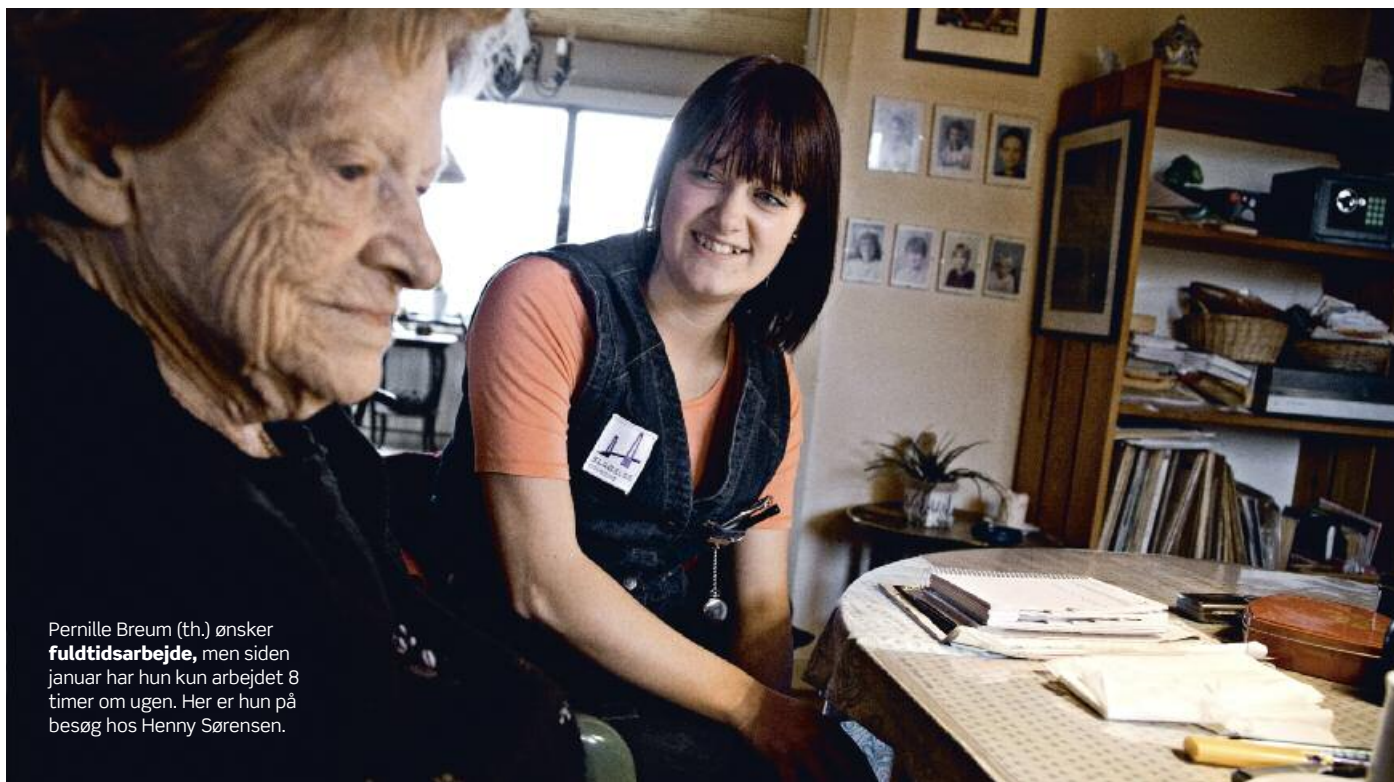
### Det hører til privatlivet

Vi prøver at imødekomme de forældre, der ønsker et 100 procent røgfrit dagplejehjem, men jeg går ikke ind for et total forbud. Jeg synes, det hører under privatlivets fred.

# Tvunget på deltid

Deltid eller arbejdsløs? Det er valget for mange FOA-medlemmer.

Af Isabel Fluxá Rosado ★ foto: Jørgen True



Pernille Breum (th.) ønsker **fuldtidsarbejde**, men siden januar har hun kun arbejdet 8 timer om ugen. Her er hun på besøg hos Henny Sørensen.

Mange FOA-medlemmer er tvunget til at arbejde på deltid for i det hele taget at være i job.

En undersøgelse blandt unge FOA-medlemmer viser, at kun 45 procent er fastansat på fuld tid, mens 78 procent ønsker en fast fuldtidsstilling.

En af dem er 18-årige **Pernille Breum**, fastansat sosu-hjælper i hjemmeplejen i Slagelse.

“Da jeg var færdig med min uddannelse i juni sidste år, startede jeg på 30 timer, men fra januar måtte jeg gå ned på 8 timer. Jeg vil gerne flytte hjemmefra, men med kun 4.000 kroner på kontoen hver måned, må det vente.”

## Bange for at blive arbejdsløs

Som hvert andet yngre medlem i undersøgelsen frygter Pernille Breum arbejdsløsheden.

“Mange spørger, hvorfor jeg ikke uddanner mig til sosu-assistent eller sygeplejerske, men det er ikke det, jeg føler for. Jeg er glad for det her fag.”

Pernille ser nu frem til sommeren, hvor hun igen har udsigt til to måneder på 30 timer.

Fra august er hun tilbage i uvished og kan ikke engang regne med at beholde de 8 timer.

“Fremtiden ser mørk ud. Jeg har søgt mange ledige stillinger,” siger Pernille Breum.



**Fremtiden ser mørk ud.**

PERNILLE BREUM, SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER

## Krav til trepartsforhandlinger

Forbundsformand i FOA **Dennis Kristensen** understreger, at flere timer og fuldtidsstillinger til de, der ønsker det, er øverst på listen af krav ved de kommende trepartsforhandlinger:

“Det er helt pjattet, at regeringen taler om forhøjet arbejdstid, hvis de, der ønsker at arbejde fuldtid, ikke har muligheden for det. Derfor skal trepartsforhand-

lingerne også handle om, at kommunerne får pligt til at sætte andelen af fuldtidsstillinger op,” siger han. ★

isabelrosado@mail.dk

## Ønsker fuldtidsjob

- 78 procent af de unge FOA-medlemmer ønsker at blive fastansat på fuld tid – kun 45 procent er fastansat i fuldtidsjob.
- Halvdelen af de unge er bange for at miste arbejdet.

**Kilde:** FOA-undersøgelsen 'Unge FOA-medlemmer er tvunget på deltid' – foa.dk/fagbladet/ekstra

4

procent af de oplåede job for sosu-hjælpere og 19 procent for sosu-assistenten er fuldtidsstillinger.

**Kilde:** FOA-Jobs annoncestatistik, 4. kvartal 2011

# Dagplejens fordel kan udnyttes bedre

Dagplejere har en unik mulighed for at løfte de sproglige kompetencer hos børnene. De skal bare lære at udnytte den, siger forsker.

.....  
Af Nana Toft

Dagplejerne har det perfekte udgangspunkt, når det kommer til at løfte børnenes sproglige kompetencer. De skal bare lære at udnytte de muligheder, de har.

Det mener ph. d.-stipendiat **Ole Henrik Hansen** fra Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, der står bag et større sprog-pædagogisk pilotprojekt for dagplejere fra Sjælland, Lolland og Fyn.

“Dagplejernes klare fordel er, at de er tæt på børnene. Der er stor nærhed og empati, og det er noget, vi ved, er afgørende for børns sproglige udvikling,” forklarer Ole Henrik Hansen, der samtidig mener, at flere af de fordomme, dagplejerne ind i mellem er ofre for, er misforstået.

“Der står folk i kø for at kritisere dagplejerne og deres evner i forhold til at løfte børnenes sprog, men faktum er, at der er meget lidt nuanceret forskning om sprog i Danmark,” siger Ole Henrik Hansen.

Han understreger samtidig, at dagplejerne skal blive bedre til at udnytte den unikke position og de rammer, de har.

“Dagplejen er en sårbar foranstaltning, fordi dagplejerne er så alene. Så det kræver, at de griber den chance, de rent faktisk har.”

Erfaringerne fra det sprog-pædagogiske pilotprojekt indgår nu i et større forskningsprojekt under titlen ‘Barnet i centrum’, der fortsætter i efteråret 2012. ★

mail@nanatoft.dk

## Sprog-pædagogisk pilotprojekt

- 60 dagplejere fra Sjælland, Fyn og Lolland deltog i efteråret 2010 i et sprog-pædagogisk pilotprojekt udarbejdet af FOA og Danmarks Pædagogiske Universitetsskole.
- Underviser var ph. d.-stipendiat **Ole Henrik Hansen** fra DPU.
- Erfaringerne fra pilotprojektet indgår nu som et led i et større forskningsprojekt – ‘Barnet i centrum’ – der starter i efteråret 2012.

## Så mange i dagplejen

65.000 børn bliver hver dag passet hos en dagplejer.

Kilde: Danmarks Statistik



Dagplejen har et tæt følelsesmæssigt bånd, da det kun er én voksen, der følger barnet hele dagen igennem.

.....  
BETTINA SCHULDT-LARSEN,  
DAGPLEJEPÆDAGOG



# ‘Vi skal lege sproget ind’

Dagplejer Mai-Britt Hartvig arbejder i dag mere målrettet med sprogræning af sine børn. Sprog-pædagogisk pilotprojekt har været en øjenåbner.

.....  
Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True



En øjenåbner. Således karakteriserer dagplejer **Mai-Britt Hartvig** forløbet på det sprogpedagogiske pilotprojekt, som hun og godt 60 andre dagplejere var igennem for godt et år siden.

En øjenåbner, der i dag har resulteret i en dagplejer, der er meget opmærksom på, hvordan det enkelte barn får stimuleret sit sprog.

“Jeg ved mere præcist, hvor jeg kan putte læring ind i legen på en god måde,” fortæller Mai-Britt Hartvig, der sammen med to andre dagplejere

Mai Britt Hartvig har sammen med 60 andre dagplejere deltaget i et sprogpedagogisk pilotprojekt. Hun har nu lavet **aldersopdelte aktiviteter** med sprogtræning for de større børn.

har startet et sprogtræningsforløb med de lidt større børn i legestuen.

“Det tager udgangspunkt i de ting, jeg lærte på Ole Henrik Hansens kursus. Jeg har fået en forståelse for hjernens udvikling og funktion, og det gør, at vi har udviklet nye øvelser med børnene,” siger Mai-Britt Hartvig, der også er begyndt at lave flere aldersopdelte aktiviteter i legestuen.

“De mindste får små, enkle sange og simple fagter, mellemgruppen får bygget lidt mere på og de store endnu

mere,” fortæller Mai-Britt Hartvig.

“Den daglige dialog med børnene i hjemlige omgivelser og samspillet i legestuen, synes jeg, gør, at vi har alle muligheder for at nå det optimale,” siger Mai-Britt Hartvig. ★

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

## Sakset fra foa.dk

### 16.04 Hver tiende arbejder tit over

FOAs medlemmer må jævnligt tage vagter, der ligger ud over den arbejdstid, de er ansat til. 10 procent arbejder mere end deres normerede timer mindst en gang om ugen, og næsten halvdelen af medlemmerne gør det minimum en gang om måneden. Det fremgår af svar fra FOAs elektroniske medlemspanel.

### 13.04 Siger ja til totalt rygeforbud

Nul rygning i arbejdstiden overhovedet, heller ikke uden for arbejdspladens område. Det kan blive normen for alle ansatte i Sorø Kommune, hvis kommunalbestyrelsen følger en indstilling fra kommunens øverste samarbejdsorgan.

### 02.04 Karin mister en million

Ankestyrelsen har trukket sin afgørelse tilbage i en sag, hvor de havde anerkendt alvorlig sygdom efter vaccination mod svineinfluenza som en arbejdsskade. Karin Søb Larsen mister en million.

Sagen var omtalt i januarnummeret af fagbladet.

### 21.03 Hver ottende i dagpengefare

Knap hver ottende arbejdsløse i FOA er i fare for at ryge ud af dagpengesystemet, viser en opgørelse fra FOAs a-kasse. 1.048 eller 12 procent havde været på dagpenge i mere end to år. De risikerer derfor at ryge d af dagpenge-systemet, når regeringens midlertidige forlængelse af to-års grænsen ophører.

*Læs flere nyheder på foa.dk*



På den sikrede institution Koføeds-  
minde på Lolland oplever tillids-  
repræsentant Susann Nygaard,  
at antallet af **vold og trusler** mod  
personalet er steget kraftigt.

# Psykisk syge tæsker ansatte

Hver fjerde ansat i psykiatrien og på specialområdet har været udsat for vold fra patienter eller beboere det seneste år.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

**47**

procent af FOAs medlemmer inden for psykiatrien og specialområdet siger, at der inden for det sidste år er blevet skåret i personaletimerne på deres arbejdsplads.

 **Læs mere**

FOA-undersøgelsen 'Det siger medlemmerne om vold og besparelser' findes på [foa.dk/fagblaadet/ekstra](http://foa.dk/fagblaadet/ekstra)

## Så galt kan det gå

**16. marts:** En psykisk syg patient overfalder to sygeplejersker og en læge på Odense Universitetshospital.

**7. februar:** En pædagog bliver dræbt af en psykisk syg beboer på bostedet Blågård i Viborg.

At gå på arbejde på et bosted for udviklingshæmmede eller en psykiatrisk afdeling er forbundet med høj risiko for slag og spark. Et ud af fire FOA-medlemmer, der arbejder i behandlingspsykiatrien, socialpsykiatrien eller på specialområdet har således været udsat for vold fra patienter eller beboere på deres arbejdsplads inden for det seneste år. Det er markant flere end gennemsnittet af FOAs medlemmer. Af dem har en ud af otte været udsat for vold det seneste år.

Det viser en ny undersøgelse, hvor godt 1.900 af FOAs medlemmer har svaret på spørgsmål om deres arbejdsforhold.

Ansvarer er der ingen tvivl om. Det er altid en væsentlig opgave for arbejdsgiverne at forebygge vold, fastslår **Lill Palmblad**, der er tilsynschef i Arbejdstilsynet.

"Vold må aldrig blive et accepteret vilkår i arbejdet. I brancher, hvor der er risiko for vold, skal denne risiko forebygges," siger hun.

## FOA: Loven er for slap

Når Arbejdstilsynet vejleder eksempelvis bosteder eller psykiatriske afdelinger i at forebygge vold, har de ofte fokus på at undgå alenearbejde.

"I typer af job, hvor man arbejder

med patienter eller borgere med uforudsigelig adfærd, er der ofte en særlig risiko for vold," siger Lill Palmblad.

En psykisk sygs voldelige adfærd fik i februar fatale konsekvenser på bostedet Blågård i Viborg, hvor en beboer dræbte en pædagog. Det skete, da pædagogen ledsagede ham alene på tur. På baggrund af tragedien og en række andre episoder af grov vold mod ansatte, der arbejdede alene, har FOAs ansvarlige for arbejdsmiljø, **Inger Bolwinkel**, bedt beskæftigelsesminister Mette Frederiksen stramme Arbejds miljøloven op.

"Der er behov for at slå fast, at ansatte ikke må arbejde alene, hvis det indebærer en særlig risiko for vold," siger Inger Bolwinkel.

I dag siger loven blot, at arbejdet skal kunne udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.

## Flere ansatte

Men paragraffer løser ikke problemet i sig selv, mener Inger Bolwinkel.

"Hvis ikke farligt alenearbejde kan undgås med den nuværende bemanding, bør der afsættes penge til flere ansatte," siger hun. ★

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

## Så mange er udsat for vold på jobbet:

- Et ud af fire af FOAs medlemmer i psykiatrien og på specialområdet
  - Et ud af otte af FOAs medlemmer i alt
  - En ud af 13 i den arbejdende danske befolkning
- Tallene for FOAs medlemmer medregner vold begået af borgere, patienter eller pårørende, mens tallene for den danske befolkning medregner al vold begået på jobbet.

**Kilder:** FOA-medlemsundersøgelse, april 2012 og NFA, 2010

## Sådan kan vold forebygges

Det kræver som regel flere forskellige indsatser at nedbringe risikoen for vold på en arbejdsplads. Løsningerne kan for eksempel være at:

- klæde personalet på med pædagogiske værktøjer
- sikre flugtveje for de ansatte
- lære systematisk af tidligere erfaringer
- undgå at arbejde alene med personer, der er potentielt voldelige.

**Kilde:** Lill Palmblad, Arbejdstilsynet

**Kan drab ske her?**  
Side 10



På Kofoedsminde tager personalet ofte **alene på udgang** med beboere, fortæller tillidsrepræsentant Susann Nygaard. Det synes Arbejdstilsynet er en dårlig ide.

# Kan drab ske her?

Institutionen Kofoedsminde huser nogle af landets farligste **kriminelle udviklingshæmmede**. Alligevel tager personalet alene på tur med beboerne.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

“Jeg slår dig ihjel!” Det er ikke en unormal trussel fra beboerne på institutionen Kofoedsminde på Lolland, når de bliver vrede på en ansat. Men social- og sundhedsassistent og tillidsrepræsentant **Susann Nygaard** frygter, at truslen en dag kan blive til virkelighed. De ansatte på Kofoedsminde tager nemlig alene på udgang med de udviklingshæmmede

beboere, der afsoner straf for alvorlig kriminalitet. Det på trods af, at Arbejdstilsynet sidste efterår gav institutionen et påbud om at undgå, at ansatte arbejder alene i farlige situationer.

“Jeg er bange for, at en kollega en dag kan blive dræbt, som det skete i Viborg,” siger Susann Nygaard med henvisning til den pædagog, der i

februar blev slået ihjel af en beboer på institutionen Blåkærgård i Viborg, da hun ledsagede ham på tur.

Det er de færreste, der som Susann Nygaard tør stå frem med deres kritik. Men andre ansatte har kontaktet FOA med lignende bekymringer.

“Flere er bange for at arbejde alene, efter at de er blevet truet af beboere,” fortæller **Anette Jørgensen**, der er formand for FOA Lolland.

## Truet med kniv

Sidste år eksploderede tilfældene af vold og trusler mod ansatte på Kofoedsminde – fra 20 anmeldte sager om fysisk vold i 2010 til 41 i 2011.

“En beboer kastede et glas i

hovedet på en ansat, som fik hjernerystelse. En anden truede med en kniv, og adskillige har slået, sparket og revet personale,” siger Susann Nygaard.

## For få ansatte

Susann Nygaard arbejder på en af de åbne afdelinger på Kofoedsminde, men er særligt bekymret for sine kolleger på de lukkede afdelinger, der huser de farligste beboere. De fleste har ret til at komme uden for institutionen op til tre timer dagligt med en ledsager for at handle, dyrke sport, køre en tur, eller hvad de har lyst til.

“Der er som regel kun tre medarbejdere på hver afde-



**Det kan være slemt nok, at en beboer truer med at rykke hårdt i rattet, når man er alene ude på landevejen og ikke kan få hjælp.**

SUSANN NYGAARD

ling, og nogle gange færre ved sygdom. Så i praksis er det ikke muligt at tage to af sted med en beboer,” siger Susann Nygaard.

På Kofoedsminde vurderer de ansatte flere gange i døgnet, hvor farlige beboerne er ud fra et såkaldt BVC-system. De ansatte krydser af, om beboeren eksempelvis har virket irriteret ud over det sædvanlige eller har truet nogen med ord eller kropssprog. Jo flere

krydser, desto større risiko for vold.

“På et personalemøde i februar meldte ledelsen ud, at hvis beboerne får nul krydser, er det okay at tage dem med ud. Men jeg savner mere vejledning i at vurdere beboerne og klare retningslinjer for, at vi skal blive hjemme eller tage to med beboeren ud, når systemet viser risiko for vold,” siger Susann Nygaard.

#### Uforsvarligt at arbejde alene

I mange tilfælde vil det være uforsvarligt at arbejde alene med beboere fra en sikret afdeling. Det vurderer tilsynschef i Arbejdstilsynet **Lill Palmblad**.

“Hvis man arbejder alene med beboere, som er uforudsigelige og voldelige, er det svært at forebygge risikoen for vold tilstrækkeligt,” siger hun.

Effektiv forebyggelse kræver nemlig, at hjælpen er lige ved hånden.

“Det er vigtigt, at nogen kan se eller høre den ansatte og komme hende eller ham til undsætning,” siger Lill Palmblad. ★

stim@foa.dk

## 4 skarpe til Kofoedsminde

Viceforstander **Flemming Lund** svarer

**I har fået et påbud fra Arbejdstilsynet om, at ansatte ikke må arbejde alene i farlige situationer. Er det ikke en farlig situation at tage alene på tur med beboere fra en lukket afdeling?**

Vi har forsøgt at tilfredsstille Arbejdstilsynets krav ud fra, hvad der er rimeligt set med vores øjne. Inden man bevæger sig væk fra institutionen med en borger, foregår der en vurdering af risikoen for vold her og nu ud fra et BVC-program. Det er jo ikke udelukket, at der kan ske noget uforudset, men vi mener, vi gør, hvad man kan forvente af os.

**Hvorfor skulle en beboer bo på en sikret afdeling, hvis ikke der**

**er risiko for, at han eller hun begår vold?**

Vi har mange typer af beboere på de sikrede afdelinger. Nogle har haft ulovlig omgang med børn, men er ellers ikke særligt voldelige. Andre bliver mindre voldelige af at være her. Men ind imellem må vi også aflyse udgang med en beboer, fordi det er for farligt.

**Vil ledelsen udarbejde klarere retningslinjer for, hvordan man foretager risikovurderingen, og hvornår det er for farligt at tage alene ud med beboerne?**

Det er vigtigt, at folk er helt sikre på, hvordan de skal bruge BVC-værktøjet til at vurdere risikoen for vold. Så

jeg vil nu inddrage vores teamledere i at sørge for, at alle bliver helt sikre på, hvordan de skal bruge BVC-systemet i forhold til ale-neudgang, og at alle vores vurderinger er opdaterede.

**I får 16 ekstra ansatte. Vil Kofoedsminde så oftere sende to på tur med en beboer i fremtiden?**

De 16 ekstra medarbejdere skal især bruges til at aflaste medarbejderne fra nogle af de beboere, som er voldelige inde på afdelingerne. Måske vil to tage på udgang med nogle af de beboere, som vi indtil nu har haft svært ved at komme ud med. ★

stim@foa.dk

**Hvad mener du?**

### Har du oplevet vold eller trusler på din arbejde?

Sig din mening på [foa.dk/fagbladet](http://foa.dk/fagbladet)

#### Farligt arbejde

Tre typer arbejdsfunktioner gør dig særligt udsat for vold:

- du kommer i kontakt med personer, der kan være udadreagerende
- du administrerer eftertragtede værdier såsom penge eller medicin
- du udfører en kontrol- eller magtfunktion.

**Kilde:** Arbejds miljøviden.dk

#### Dobbelt så mange fik tæsk

I 2010 var der 20 anmeldte sager om vold og trusler mod ansatte på Kofoedsminde. I 2011 steg tallet til 41.

#### [bag om ordet]

**BVC** står for Brøset Volds-Checkliste. En checkliste, der bruges til at vurdere risikoen for, om en psykisk syg eller udviklingshæmmet begår vold inden for 24 timer på en skala fra 0-6.

**Læs mere**

**vold.arbejds miljøviden.dk.** Skriv 'BVC' i søgefeltet

**Sidste nyt**

#### Sidste nyt

Efter pres fra Arbejdstilsynet og ansatte har Region Sjælland nu bevilget 16 ekstra medarbejdere for at forebygge risikoen for vold på Kofoedsminde.

# groft sagt

## Hårde odds

Vi skal alle sammen arbejde mere, lyder det som et mantra fra politikere og økonomer, der gerne vil skære i de offentligt ansattes pauser og fridage. Men kun fire procent af de opslåede job som sosu-hjælpere er fuldtidsstillinger.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

PenSam ville være bedre tjent med forsikringsmanden **Jørgen Svendsen** i spidsen end Dennis Kristensen – hvis man spørger Svendsen selv.

**Som nyudklækket** fra universitetet fik Jørgen Svendsen i starten af 1990'erne sit første job i PenSam. "Allerede dengang var afkastet på FOA-medlemmernes

pension for dårligt," siger Svendsen, der i dag er en af PenSams største kritikere.

**Jørgen Svendsen** er uddannet aktuar – et fint ord for forsikringsmand og talknækker. Og er der noget, talknækkeren ikke kan døje, så er det penge, der vokser for lidt og for langsomt. I dag er han direktør i tomandsfirmaet Sejer & Svendsen Pensionsrådgivning. Men Jørgen Svendsen holder stadig skarpt øje på FOA-medlemmernes pensionspenge.

**"Det er som om,** at man i visse af pensionskasserne mener, at det

er vigtigere, at man ved noget om overenskomster end om pensioner," lød det fra Jørgen Svendsen i Berlingske for nylig. Anledningen var en undersøgelse, han selv stod bag, som placerede PenSam som næstdårligst til at investere pensionspenge. FOAs og PenSams formand, Dennis Kristensen, burde koncentrere sig om overenskomster, synes Jørgen Svendsen. Og så kunne en investeringsmand som ham selv koncentrere sig om at få FOA-medlemmernes pensionskroner til at formere sig.

"Jeg ville med glæde stille mig til rådighed," tilbyder han. ★



Foto: Mikkel Østergaard

**Jørgen Svendsen** er direktør i Sejer & Svendsen Pensionsrådgivning. Han har i mange år og senest i april kritiseret PenSams bestyrelse for at være for dårlige til at investere FOA-medlemmernes pensionspenge.



**"Fibramin  
gjorde at jeg  
tabte mig uden  
at være sulten"**

*Lena Nielsen*

**Sensation**

**Effekt af Fibramin  
godkendt af EU**

Indholdet i Fibramin er netop blevet godkendt i EU for sin slankende effekt. Det er første gang nogensinde, det sker på et naturmiddel.

# Ned i vægt uden at sulte...

Vil du gerne tabe dig, men oplever du, at slankekuren gang på gang falder til jorden, fordi sulten tager over? Så findes der nu en løsning med produktet Fibramin, som er et genembrud i slankeforskningen.

## Dæmper din sult

Fibramin er tabletter, som indeholder et naturligt fiber fra planten konjakrod.

Når tabletterne kommer ned i maven, øges deres volumen ved at opsuge vandet, du drikker sammen med tabletterne. En del af maven bliver derved

fyldt med fibre. Det gør, at du får dæmpet sulten og helt automatisk spiser mindre.

Et studie foretaget med planten viste, at denne effekt øger dit væggtab helt op til 60%, når du er på slankekur.

## EU-godkendt virkning

Virkningen af Fibramin skyldes indholdet af planten konjakrod, som netop er blevet godkendt af EU's ekspertpanel for sin slankende effekt. Det er første gang nogensinde, at det sker. Det betyder, at der nu findes en løs-

ning til alle, som gerne vil af med de overflødige kilo.

## Ingen bivirkninger

Fibramin indeholder også mineralet chrom, som bidrager til at vedligeholde et normalt blodsukker - en lille ekstra hjælp når du er på slankekur.

Fibramin har ingen bivirkninger, som man kender fra andre slankemidler. Produktet virker ikke oppustende på maven og udskiller ikke fedt. Prøv Fibramin og mærk selv effekten.

**Bestil nu! 82 30 30 40 eller [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)** 

**Prøv Fibramin - 1 måneds forbrug kun kr. 199,-**

Prøv Fibramin - 30 dage til kun kr. 199,- spar kr. 100,- Herefter sørger vores leveringservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Fibramin hver måned, og du betaler forsat kun kr. 199,- Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk). Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Direkte til dig

**199<sup>00</sup>**

**Spar 100,-**



## dennis k

# Rent vand er en menneskeret

**Rent vand og sanitet** er helt afgørende for menneskers eksistens. Derfor har FN udvidet menneskerettighederne med retten til rent vand. Og derfor ønsker de offentligt ansattes europæiske samarbejdsorganisation, EPSU, at få EU til at følge op på FN-beslutningen.

**Det vil ske** ved at anvende en ny mulighed for at søge at påvirke EU's beslutningstagere gennem et såkaldt borgerinitiativ, hvor en million mennesker på tværs af medlemslandene opfordrer EU-kommissionen til at tage et initiativ i en bestemt sag. I denne sag handler opfordringen om at sikre, at rent vand og sanitet er tilgængeligt for mennesker overalt inden for EU, at kontrollen med vand og sanitet skal være på offentlige hænder, og at vand og sanitet ikke skal være omfattet af det indre marked og dermed af konkurrenceregler.

**[kort sagt]**  
Dennis Kristensen opfordrer FOAs medlemmer til at skrive under på borgerinitiativet i EU om retten til rent vand.  
.....

**I løbet af de næste tolv måneder** skal der indsamles mindst en million underskrifter på tværs af medlemslandene. For FOA er det naturligt at støtte kravet om, at adgangen til rent vand og sanitet skal sikres af fællesskabet – af samfundet.



Der må være en grænse for, hvad der skal løses på markedets vilkår.

**I kølvandet på gældskrisen** og den økonomiske krise blæser privatiseringens vinde kraftigt hen over Europa, men der må være en grænse for, hvad der skal løses på markedets vilkår. Og adgangen til rent vand og sanitet er så fundamentalt et livsvilkår, at markedet

må vige til fordel for fællesskabets kontrol. Vand og sanitet må ikke ende som en vare, der handles uden hensyn til fællesskabets behov.

**Underskriftsindsamlingen** vil foregå både via traditionelle underskriftslistes og via hjemmesiden [right2water.eu](http://right2water.eu). Jeg vil opfordre alle til at skrive under. ★



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

## Facebook Dyr flytning 21. marts

Da jeg skiftede job og ville have min pension flyttet over i PenSam, anbefalede PenSam, at jeg kontaktede det 'gamle' pensionselskab for at høre, hvad de skulle have for at flytte pengene. De skulle ikke have noget. Ved du, hvad PenSam skulle have for at tage imod pengene? 1.300 kroner. Så de står stadig i det gamle.

Ann-Marie Guldager Larsen

## Facebook Lev mens du lever 15. marts

Jeg er meget skuffet over den nye efterlønsreform, som jeg ikke mener, mange i vores fag kan bruge, da vi ofte ikke kan holde så længe på arbejdsmarkedet. Efterløn når jeg er 66 og pension som 70-årig! Hvad hvis jeg er nedslidt som 57-årig, så gavner det jo intet! Jeg hæver min efterløn og får glæde af den, mens jeg stadig er frisk, hvilket mange gør, som er i 40'erne.

Bettina Mygind

## Facebook Stop det ryge-ævl 22. marts

Som ikke-ryger er jeg så totalt træt af al den ævl omkring rygerne – giv dem dog et rygerum med infusion af frisk luft. Så ved vi, hvor vi kan finde dem. Og de får et liv igen.

Nanna Bock



Efterløn når jeg er 66 og pension som 70-årig!  
Hvad hvis jeg er nedslidt som 57-årig, så gavner det jo intet!

BETTINA MYGIND

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk og på FOAs Facebookside.

## FOA.dk Stop klapjagten 13. april

Nu må den klapjagt på rygere høre op! Hvad med alle de overvægtige? Må de så heller ikke komme på arbejde, før de har tabt sig?

Martin Louis Jakobsen

## FOA.dk, pensam-debat Luk PenSam 3. april

Jeg forstår ikke, hvilke interesser FOA har i at holde liv i PenSam. Min bedre halvdel er medlem og dermed kunde i PenSam. Det er lige meget, hvilke parametre man sammenligner, så taber FOA/PenSam. Så udover lav løn gennem arbejdslivet, sørger FOA også for, at ens pension ikke er noget værd. Bedste anbefaling: Luk PenSam og lav en aftale med de tre største udbydere på marke-

det, som jeres medlemmer så selv kan vælge imellem.  
RS

## Facebook Kald det samfundstjeneste 23. marts

Fint med fleksjob, men afskaf alle de andre løntilskudsordninger. Giv folk et arbejde til ordentlig løn i stedet for at bruge dem som billig arbejdskraft. Eller kald det offentlig samfundstjeneste, for det er, hvad det er!

Vibeke Madsen

## Sendt til redaktionen Måtte ikke se min døde mor 17. april

Fredag 9. marts blev jeg ringet op af plejehjemmet, at min mor ikke mere kunne tale, spise, drikke eller sidde op. Jeg tog



omgående op til min mor og blev der, til hun sov ind natten til tirsdag 13. marts. Hun blev 97 år.

Jeg hjalp nattevagten med at gøre mor i stand og kørte hjem for at sove lidt. Vi aftalte, at jeg selv ville kontakte egen læge for ligsyn. Vi blev enige om at mødes hos mor kl. 12.15.

Jeg kom en halv time før. Døren ind til mors værelse var låst, og jeg bad en assistent om at låse mig ind, men hun sagde, at hun ifølge reglerne ikke måtte lukke mig ind.

Jeg arbejder selv som assistent på plejehjem og har aldrig hørt om noget lignende. Hvis dødsfaldet var sket i eget hus, ville hjemmeplejen så komme her og bestemme, hvem der må komme ind? Nej, vel.

Jeg synes, at plejehjemmet skaber en konflikt. Det er mig, som har mistet min mor, og det er personalet, der som professionelle må tage hensyn til mig. Hvis reglerne er så stramme, må man da lige bruge fornuften.

Elsebeth Godvad



## Der er en duft ...

Duften af parfume skulle egentlig skabe velbehag, men for mange betyder det ubehag. Op imod hvert tredje medlem af FOA har som sosu-hjælper Randi Bach oplevet at blive fysisk utilpas på grund af dufte, men på arbejdspladserne er problemet ofte overset.

Tema side 34-39



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: [foa.dk/debat](http://foa.dk/debat) eller [Facebook.com/fagogarbejde](https://www.facebook.com/fagogarbejde)

# 58

procent Af FOAs medlemmer arbejder på deltid.

Kilde: Medlemsundersøgelse, marts 2012

## 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 [foa.dk](http://foa.dk) og på **Facebook**.



1

**1 Udsigten fra scenen.** Konkurrence var der ingen af, så der var intet at tabe. Men synet af 2.200 fremmødte kunne godt sætte nerverne på prøve. "Jeg ser dog kun glade børn, der kommer ned fra scenen, selvom de var nervøse," fortæller pædagogmedhjælper Tino Schmücker.



2

**2 Selvtillid.** Tino Schmücker har oplevet, hvordan nogle børn blomstrer op, når de spiller musik. "De får en større selvtillid og tro på, at man kan, hvad man vil," fortæller han.

**3 Motivation.** Anna og Emma fra 3. klasse på Vinderød Skole finpudser danseopvisningen et par dage før, det hele går løs. Sidste år var der 800 mennesker, der kiggede på, så der er god grund til at få trinnene helt på plads.

# Her er alle vindere

## [Halsnæs Musikfestival]

Festivalen blev afholdt for første gang sidste år og fandt i år sted den 7. marts. Otte SFO'er i Halsnæs Kommune var med, og spillestedet Gjethuset i Frederiksværk lagde lokaler til de 2.200 mennesker, der kom – børn, SFO- personale, forældre, bedsteforældre og søskende.



Hvis børnene optræder, men ikke konkurrerer, vil flere tilmelde sig til at synge, danse eller spille, og alle vil gå glade ned fra scenen. Det var pædagogmedhjælper Tino Schmückers filosofi, da han arrangerede en musikfestival for SFO-børn i Halsnæs Kommune.



**4 Tovholder.** Pædagogmedhjælper Tino Schmücker har stået for det meste af planlægningen af festivalen. Her træder han til på bas i øvelokalet for det band, han har undervist.

**5 Et sikkert hit.** Få dage før festivalen er Mie og Emilie fra 2. klasse på Vinderød Skole i gang med at øve sig på Rasmus Seebachs hit "I mine øjne". De glæder sig. "Jeg vil tage min Rasmus Seebach-trøje på," fortæller Emilie.

Af Niels Rosdahl Jensen ★ foto: Jørgen True





6



7



8



9

**6 Ingen afstemning.** Publikum var med for at lytte til musikken, men skulle på intet tidspunkt stemme om, hvad de bedst kunne lide. "Her er alle vindere. Alle er ligeværdige. Det giver en succesoplevelse," siger Tino Schmücker.

**7 Hvem spiller hvornår?** 50 grupper optrådte i år. Tino Schmücker er overbevist om, at programmet ikke var blevet så omfattende, hvis det havde været en konkurrence.

**8 En rigtig festival.** På enhver festival er der madboder, så på Halsnæs Musikfestival diskede den lokale Fakta da også op med gratis frugt. Desuden havde en række elever meldt sig som frivillige, når der skulle sætte armbånd på, hentes vand og sørges for ledninger.

**9 Medbragt bagage.** 1.300 SFO-børn kom direkte fra skole til festivalen. Alle otte SFO'er i Halsnæs Kommune havde taget turen til spillestedet Gjethuset i Frederiksværk for at fyre den af på scenen eller juble fra salen.



# 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: [men@foa.dk](mailto:men@foa.dk)

## Lav selv gå-reb

- Du skal bruge noget reb, der er på tykkelse med en pegefinger eller lidt tykkere. Det må ikke være for slasket. Du kan bruge nylonreb, polyesterreb mv.
- Klip rebet i 70 cm lange stykker.
- Bind en knude i hver ende af gå-rebene. Hvert gå-reb er nu ca. 50 cm langt.



## Reb-enderne

Hvis rebet ser ud til at løsne sig i enderne, kan du evt. smelte det lidt med en lighter (nylonreb). I Børnehuset Østerskov har det ikke været nødvendigt.

## Reserve-reb

Ét gå-reb passer til to børn, men lav nogle ekstra, så der også er til de børn, som har en voksen i hånden.

Tykke luffer gør det svært for børn at holde hinanden i hånden. I Børnehuset Østerskov bruger Jette Höegh Christiansen **gå-reb**.

## Let at holde fast i

### Hvorfor bruger I gå-reb?

Når vi er på tur, og det er koldt, kan børnene have svært ved at holde hinanden i hånden på grund af de tykke luffer. Deres hænder glider fra hinanden, og nogle gange taber de en luffe. Det giver uro. Det er lettere for dem at holde fast i et reb.

### Hjælper gå-reb også de voksne?

Ja. Når vi går tur, skal nogle af de små børn somme tider næsten trækkes af sted, og det kan være hårdt for arme og skuldre hos de voksne. Især hvis børnene ikke er særlig høje, og du har én i hver hånd.

Her hjælper gå-reb – de aflaster. Vi har talt om, at vi kunne binde et gå-reb fast i hver side af bukselinningen. Så kunne to børn holde fast dér. Men det har vi ikke prøvet endnu.

### Hvad siger børnene?

De synes, rebene er spændende. De spørger efter dem.

### Hvor kom ideen fra?

Vi havde læst om noget lignende, og så havde vi noget reb liggende, som vi kunne bruge. Så vi gik bare i gang. ★

[jonna@periskop.dk](mailto:jonna@periskop.dk)

.....  
**Navn:** Jette Höegh Christiansen  
**Alder:** 46 år  
**Job:** Pædagogmedhjælper i Børnehuset Østerskov i Malling syd for Aarhus. Arbejder på børnehavestuen Sneglene.  
.....



## Besparelser går ud over omsorgen

**FOA kunne i sidste uge** offentliggøre en ny undersøgelse af normeringsforholdene i landets daginstitutioner, der sætter fokus på konsekvenserne af de massive besparelser, der er gennemført på området.

**De sidste 2-3 år** er der nedlagt flere tusind stillinger i daginstitutionerne, og det mærkes i hverdagen. I alt for mange institutioner landet over oplever personalet, at de i en stor del af dagen må være alene på stuen. Det bliver stadig vanskeligere at finde tid til det enkelte barn, og det giver problemer med omsorgen.

Undersøgelsen viser, at der er en helt klar sammenhæng mellem ringe personalebemanding og oplevelsen af at mangle tid til at give tilstrækkelig omsorg. At det forholder sig sådan, kan næppe beskrives som overraskende af nogen, der kender dag-

institutionernes hverdag, men det bekræfter, at det er på høje tid at få vendt udviklingen.

**De sidste 2-3 år er der nedlagt flere tusind stillinger i daginstitutionerne.**

**Om kort tid** går forhandlingerne i gang mellem finansministeren og KL om rammerne for de kommunale budgetter

i 2013. Det er her, den konkrete udmøntning af finanslovsaftalen mellem regeringen og Enhedslisten om at anvende 500 millioner kroner til bedre normeringer i dagtilbuddene vil finde sted.

**Vier derfor i FOA** lige nu travlt beskæftiget med at påvirke hele den politiske proces for at sikre, at den halve milliard bruges til varige forbedringer på både institutions- og dagplejeområdet, så de ekstra penge ikke bare ædes op af nye besparelser efter 2013. Det er nu, vi konkret skal have fastlagt det første trin mod en genopretning af normeringerne. Og så skal vi snart gøre kravene klar til det næste. ★



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### [kort sagt]

Der er hårdt brug for de 500 millioner kroner, som blev afsat på finansloven til at forbedre normeringerne i daginstitutionerne. Nu går forhandlingerne i gang om, hvordan pengene skal bruges, og FOA skubber på.

# 18

procent. Så meget er antallet af kommunale chefer steget siden kommunalreformen i 2007.

Kilde: Avisen.dk



### Efterlønskronerne ruller

Efter tredje udbetaling i slutningen af april, har 25.300 FOA-medlemmer fået udbetalt deres efterlønsbidrag. Det svarer til en milliard kroner.

### Ledigheden raser

Ledigheden blandt 25-30-årige er nu røget over 10 procent. Lolland topper statistikken med 19,2 procent ledige i aldersgruppen.

Kilde: dknyt



**79,4 procent** af FOAs medlemmer på det private område har sagt ja til det overenskomst-resultat, FOA har forhandlet hjem. Et historisk stort ja – men stemmeprocenten var kun 17,5.

## Tryghedspulje savner ansøgere

Fyrede offentligt ansatte kan få hjælp til at komme videre fra den såkaldte tryghedspulje. Men det er der kun 491 fyrede, der har gjort i de ni måneder, puljen har levet.

### [bag om ordet]

**Tryghedspuljen:** Hvis du er blevet fyret, kan du søge op til 10.000 kroner fra Tryghedspuljen til aktiviteter, der kan hjælpe dig bedre på vej – for eksempel efteruddannelse eller rådgivning.

[Læs mere](#)

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

## Stort dyk i sygefravær

I Nyborg Kommune faldt sygefraværet blandt dagplejere og daginstitutioner med 27,5 procent i perioden 2009 til 2010. Fraværet er siden fortsat med at falde.

Kilde: dr.dk/P4 Fyn

## Dagplejens dag

Dagplejen i Them i Silkeborg Kommune løb med førstepræmien for en oplysningskampagne, da vinderen af Dagplejens Dag blev kåret på konferencen 'Kvalitet i dagplejen' midt i april. Det var en udstilling i Them Forsamlingshus, der sikrede Dagplejen i Them præmien på 8.000 kroner.

## De små siger

Vi var så heldige, at der var kage i legestuen.

**Dagplejer (Pia):** Vil I have et stykke mere?

**Børnene:** Nej tak.

**Dagplejer:** Jeg tror, jeg tager et stykke mere.

**Sanne (2½ år) med løftet pegefinger:** Så er det også det sidste, Pia!

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



Foto: Jørgen True

## Dagplejere specialiserer sig

13 dagplejere er netop godkendt som naturdagplejere og yderligere fem står på spring i Kolding Kommune. Inspirationen kommer fra konceptet 'Grønne Spirer', der er udarbejdet af Friluftsrådet.



Læs mere

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

# 60

procent. Så stor en andel af de femårige børn har så store sprogvanskeligheder, at der bør sættes ind, viser en undersøgelse fra Københavns Kommune.



Foto: Jørgen True

### Ipad-feber

Tre børnehaver har dem allerede. 13 vil gerne have dem: Tablets. Det viser en rundspørge, Søndagsavisen har foretaget til 20 daginstitutioner i Hovedstadsområdet.

# ”

Når et barn er klar til at droppe bleen, opfordrer jeg forældrene til at købe de værste bleer på markedet.

Hvordan får man dem ellers til at føle, at det er mere behageligt at bruge toilet eller potte?

BRENDA PERCY-SMITH, VUGGESTUELEDER  
PÅ 20. ÅR TIL KRISTELIGT DAGBLAD.



### Mere vold mod pædagoger

Siden 2007 er antallet af arbejdsskader, hvor pædagoger er blevet udsat for vold og trusler fra børn og unge, firdoblet. Det viser endnu ikke offentliggjorte tal fra arbejdsskadestatistikken ifølge pædagogernes fagforening, BUPL. En mulig forklaring er det stigende antal børn med særlige behov eller diagnoser, vurderer Per Baunsgaard, arbejdsmiljøkonsulent i BUPL.

# Kreativitet skal stimuleres

Drop den romantiske forestilling om, at børn af sig selv bare er kreative. Det er en egenskab, der skal **opmuntres og trænes**, siger forsker.

Af Merete Nielsen

tema  
kreativitet

Kreativitet er en eftertragtet ressource, der kan maksimeres ligesom viden og læring. Det er budskabet i en ny forskningsoversigt om daginstitutioners betydning for udvikling af børns kreativitet.

Professor **Lene Tanggaard** fra Aalborg Universitet står bag oversigten, og hun påpeger, at romantiske forestillinger om børns legende væsen kan stå i vejen for, at man arbejder seriøst med kreativitet.

“Vores kultur er præget af et tankesæt om, at børn af sig selv er kreative – at det er en medfødt kompetence, som vi ikke kan gøre noget særligt for at fremme,” siger Lene Tanggaard.

Hun mener derfor, der er brug for at nytænke, hvordan vi kan styrke børns kreativitet.

“Mit indtryk er, at mange ansatte i dagtilbuddene er rigtig gode til kreative processer, men alligevel vil jeg gerne slå et slag for, at det er meget andet end collager og pap-maché.”

Ifølge Lene Tanggaard kan vi blive bedre til at invitere børn til at stille skæve spørgsmål, til at udforske deres omverden og opdage andre måder at lege på.

“Vi skal åbne flere muligheder for børnene. En simpel pind kan jo blive til hvad som helst, mens en Barbie-dukke er et mere lukket univers. I det hele taget har de fysiske rammer meget at sige.”

Af forskningsoversigten fremgår det, at kreative børn sandsynligvis

udvikler sig til voksne, der kan tænke i nye baner. Men først og fremmest skal man arbejde med kreativitet, fordi det giver mening her og nu, mener Lene Tanggaard.

“Det er ganske enkelt sjovere og mere motiverende.” ★

men@foa.dk



En simpel pind kan jo blive til hvad som helst.

LENE TANGGAARD,  
PROFESSOR



Professor Lene Tanggaard har for BUPL lavet forskningsoversigten ‘Daginstitutioners betydning for udvikling af børns kreativitet’. Find den på [www.bupl.dk](http://www.bupl.dk) – søg på ‘viden om kreativitet’.



Hos Margit Laustsen er børnene ofte fordybet i leg med ‘bøgemus’, der er gevækster fra træer.

# Fætter

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Dagplejer Margit Laustsen elsker at skabe legetøj af ting, hun finder i naturen. Legetøjet fra Fætter BR har hun ikke megen fidus til.

# BR sendt på pension

*Læs videre på næste side ... →*



## Fætter BR sendt på pension

**tema**  
kreativitet

### Margit fortæller

Margit Laustsen bliver indimellem booket af kommuner til at holde foredrag for deres dagplejere om, hvordan man kan skabe fysiske rammer, der stimulerer børns læring og kreativitet. Hvis du vil i kontakt med hende, kan du skrive til [mark15@live.dk](mailto:mark15@live.dk)

→ Det er næsten som at træde ind i et eventyr. Børnemøbler er skiftet ud med terner i kæmpe format. Træblokke er formet om til stjerner og hjerter, der kan kravles på og hoppes fra. Et skab, der er langt ned, er en hule, hvor bamserne bor. Og rundt om på borde og i vindueskarme ligger sten forvandlet til ugler, bjørne og andre dyr.

For dagplejer **Margit Laustsen** i Uggerby ved Hirtshals er det blevet en livsstil at indrette sit hjem, så børnenes sanser bliver fodret.

“For mig handler det om at gøre det enkelte barn nysgerrigt og give det lyst til at udforske sine omgivelser. På den måde får kreativiteten og læringen de bedste betingelser,” siger Margit Laustsen, der har været dagplejer i 22 år.

### Fætter BR er kedelig

Gennem årene har hun rensset ud i det, hun kalder for Fætter BR-legetøj.

“Jeg er ikke fanatisk imod plastik. Jeg

synes bare, at naturen har så mange materialer, som stimulerer forestillingsevnen langt mere. Meget af det legetøj, man køber, kan én ting, og hvis der så mangler en dims, kan det ingenting.”

Selv om Margits bondehus og store have er som skabt til udforskning og fordybelse, mener hun, at alle har nogle muligheder.

“Det handler om at komme ned i børnehøjde og virkelig åbne øjnene. Selv om man bor på tredje sal, kan man sagtens gå på opdagelse i sin lejlighed sammen med børnene. Det kan være, at der pludselig opstår en hule under køkkenbordet. Eller man kan hænge nøgler op et sted, hvor der ikke plejer at være nøgler og se, hvad der kommer ud af det.” ★



*Børn får meget mere ud af at opdage, hvad ting kan bruges til, hvis funktionen ikke er givet på forhånd.*

.....  
DAGPLEJER MARGIT LAUSTSEN

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

Margit Laustsen var i 1995 på en studietur til Italien for at lære om Reggio Emilia-pædagogikken. Her blev hun inspireret til at få lavet en **spejltrekant**, som børnene kan klatre uden på og indeni. På indersiden er der spejle, så børnene kan se sig selv fra flere sider.

“Det handler om at opdage sig selv og se sine egne funktioner,” siger Margit Laustsen.



Børnene har været med til at male træskiver i forskellige tykkelser. Ved at bruge **vinduesmaling** kan motiverne klare det nordjyske klima. “De lægger skiverne ud som baner og bruger dem blandt andet til at balancere på og hoppe ned fra,” siger Margit Laustsen, der hjælper Freja på vej.



### Bøgemus - sådan gør du

Margit Laustsen har fundet på navnet, fordi hun finder de kartoffellignende gevækster på især bøgetræer. De opstår ved, at galhveps lægger æg i træets knopper.

- De små af dem kan bankes/sparkes af træet.
- For at løsgøre barken koges de i en time.
- Når de er næsten afkølede, kan børnene pille barken af med en lille skrueetrækker eller lignende.
- Resultatet er lette, glatte træliggende kugler i forskellige former. Nogle af dem er hule, så små filtbus eller sten kan bo i dem. Hos Margit bruger børnene dem til alt lige fra at bygge veje til at lege købmandsbutik.

Margit har tegnet, og hendes mand har ført motorsaven, da **terningerne og de andre træmøbler** blev skabt.

“Børnene bruger dem til borde, til at balancere på og til at hoppe ned fra på madrassen. Og så er de spise-sted for paphestene i vindueskarmen. Børnene fandt hurtigt ud af, at øjnene i terningerne er mad- og vandhuller til dyrene.” ▼



En sortmalet træblok i haven er blevet udstyret med lidt rød maling og en nøgle, og vupti har børnene en bil at køre i. Margit Laustsen elsker at hænge **nøgler, spejle og billeder** op – både ude og inde. Det giver børnene muligheder for at gå på opdagelse og se sig selv i mange sammenhænge.



### Varme fødder på kolde sten

Et rått kokostæppe, bløde puder, kolde fliser – Margit Laustsen gør meget ud af, at børnenes sanser bliver stimuleret. Hun har blandt andet syet puder med kaffebønner og stjerneanis, som udsender dufte, når de bliver leget med, og hun har lavet en måtte med glatslebne sten fra stranden. Der er bare et problem: “Det er endnu ikke lykket mig at finde en lim, som holder – børnene synes, det er så dejligt at pille stenene af,” griner Margit.



### At være ked af det

Både ude og inde ligger sten, som Margit Laustsen har malet om til dyr og andre ting, som børnene genkender. De triste mariehøns giver anledning til snakke om alle de følelser, man kan have.



# Hvad skaber

Kreativitet kan ikke sættes på en formel, men ny forskningsoversigt siger noget om, hvad der skal til for at skabe et **kreativt miljø**, som børnene udvikler sig i.

Af Merete Nielsen ★ illustration: Lillian Brøgger



## Tegn på kreativitet

Ifølge Lene Tanggaard er der ikke lavet kreativitetstest på danske børn. Hun mener imidlertid, at det er mere interessant at se efter tegn på kreativitet, når man observerer i dagtilbuddene.

- Er børnene **nysgerrige og udforskende**?
- Forstår de sig selv som nogle, der godt må stille spørgsmål?
- Inspirerer de voksne til at stille **nye og lidt skæve spørgsmål** til verden – udfordrer de børnene til at tænke i, at tingene kan være på en anden måde?
- Er børnene i stand til at gøre noget ved de ideer, de får?
- **Hvordan ser der ud** i institutionen – inviterer omgivelserne til, at børnene finder på andre måder at bevæge sig på? En bakketop kan eksempelvis bruges til ufattelig meget.
- Er der **åbenhed for andre måder** at strukturere hverdagen på, eller skal man spise klokken 11 hver dag, selv om man er midt i noget sjovt?

## Ro og fordybelse er en forudsætning

Dagtilbuddet skal opleves som et trykt sted af børnene, hvis kreativiteten skal blomstre.

“Børn, der usikre på deres omgivelser, lukker ned og tør ikke så meget. Derfor er det afgørende med nære relationer mellem børn og voksne,” siger professor Lene Tanggaard.

Hun mener, at meget store institutioner kan være en barriere for at udvikle kreativitet.

“Hvis børnene for eksempel oplever, at der er stor udskiftning blandt de voksne, fordi de skal dække hinanden ind ved fravær, vil det alt andet lige give vanskeligere vilkår for at udvikle sig kreativt.”

## Hvad er kreativitet?

Professor **Lene Tanggaard** definerer kreativitet som evnen til at være nysgerrig og udforskende – i samspil med omverdenen.

“Der er forskellige opfattelser af, hvad kreative børn er. Jeg hælder til den nyere forskning, hvor det at være kreativ handler om at forstå sig selv som en aktør, der gør noget i verden sammen med andre. Kreative børn udforsker, de er nysgerrige, de undrer sig over, hvordan tingene hænger sammen. Andre vil mere slå på, at det handler om at bruge sin fantasi. Det gør det også, men for mig at se handler det om at få en fornemmelse af, at når jeg gør noget ved verden, så reagerer den.”

# kreativitet?



## Opdagelsesaktiviteter – fyld viden på

Voksne udvikler børns kreativitet, hvis de tager afsæt i et emne, som børnene er optaget af og bruger det til at udvide børnenes viden om verden.

“Det behøver ikke at være noget med at male eller lave collager. Det kan handle om æbler, bolde eller affald,” siger Lene Tanggaard og henviser til en pædagog, som tog udgangspunkt i en gruppe drenges fascination af flasker.

“Hun havde opdaget, at de var helt vilde med at samle flasker, og det brugte hun til et projekt om affald, hvor de blandt andet lærte om pantsystemet.”

- **Gå med børnene** ind i de projekter, hvor de har lyst til at gøre nye opdagelser.
- **Fyld viden på børnene.** Hvis det handler om æbler, så kan man google æbler sammen med børnene og lære dem om forskellige sorter. At et æble ikke bare er et æble.
- Jo mere viden, de får om æbler, jo bedre kan de **på sigt arbejde kreativt** med æbler. Kan man for eksempel fremdyrke helt nye æbler, og hvad kræver det?



En bakketop  
kan eksempelvis  
bruges til  
ufattelig meget.

PROFESSOR LENE TANGGAARD

### [cv]

Professor **Lene Tanggaard** står bag den nye forskningsoversigt ‘Daginstitutioners betydning for udvikling af børns kreativitet’. Hun er professor i pædagogisk psykologi ved Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet og har udgivet en række andre bøger om pædagogik og kreativitet.

### [bag om ordet]

**Kreativitet**, (afledt af kreativ, af eng. creative, af lat. creare 'skabe'), i daglig tale en løs betegnelse for menneskets evne til at skabe noget nyt, overraskende, hidtil uset.

**Kilde:** denstordanske.dk

## Gå med i rollelegen

En af konklusionerne i forskningsoversigten er, at voksne, der udfordrer børn til at prøve nye ting, også selv får lyst til at agere mere kreativt.

Det får Lene Tanggaard til at sige, at voksne med fordel kan spille sig selv ind i børns rolle- og bevægelseslege.

“Man kan man jo se, om der er en ledig rolle, og om børnene inviterer til at være med. Ved at være i det flow med børnene kan man måske være med til at bygge en anden scene op omkring legen.

Igen handler det om at tilføre noget ny viden om verden, så børnene kan udvide deres univers.”

Børnene er vilde med den, og for dagplejer Heidi Stein Jensen er iPad'en et genialt redskab til at dokumentere børnenes udvikling.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True

# Og så er der lyd på



## [cv]

**Navn:** Heidi Stein Jensen, 43 år  
**Job:** dagplejer i ni år, har tidligere arbejdet som økonomisk sagsbehandler.

## iPads i dagplejen

Gitte Maach, leder af dagplejen i Herfølge/Algestrup-området i Køge Kommune har taget initiativ til projektet, hvor foreløbig 11 dagplejere har en iPad. Formålet er:

- Pædagogiske aktiviteter med børnene og dokumentation
- Sparring med kolleger. Via app'en 'Facetime' kan dagplejerne ikke bare ringe til hinanden, men også se hinanden, når de taler sammen
- I løbet af året vil iPad'ene blive udstyret med et intranet udviklet til dagplejen.

## Populære apps

Alle programmer er apps hentet ned fra App Store. En del spil er gratis, og mange koster kun seks kroner.

- **Sound touch** – børnene trykker på en tegning af for eksempel en ko, og straks kommer der et billede af en ko samt dyreløden.
- **Puslespil**
- **Pages** – skriveprogram til 59 kroner, der gør det nemt at jonglere med tekst og billeder i samme dokument.

“Puslespil. iPad.”

Anna på to år er ikke i tvivl om, hvad hun vil. Det skal være den med elefanten. Rutineret dirigerer pegefingern brikkerne rundt på skærmen, og 'tratatar', en anerkendende fanfare lyder, da elefanten er sat rigtigt sammen.

“De synes, det er sjovere at lave puslespil på iPad'en, fordi der er lyd på,” siger dagplejer **Heidi Stein Jensen**, der sidder med Anna og Malou på skødet.

Pigerne skiftes til at vælge, hvad der skal spilles. Og til at trykke på skærmen – både turtagning og finmotorik bliver flittigt øvet.

## God til hyggestunder

Siden januar har Heidi Stein Jensen og hendes 10 kolleger i Herfølge/Algestrup-området i Køge Kommune eksperimenteret med iPads i dagplejen. Og foreløbig ser det lovende ud.

“Det er en god måde at få en rolig stund med børnene. Nogle af mine kolleger fortæller, at spillene kan få drenge, der ellers har svært ved at sidde stille, til at fokusere,” siger Heidi.

Hun bruger typisk sin iPad i ydertimerne, hvor der kun er et barn eller to.

“Børnene sidder aldrig med den alene – det skal være en aktivitet, hvor vi er sammen og bruger sproget aktivt.”

Selv om børnene begejstret har taget den digitale verden til sig, oplever Heidi, at 'rigtige' bøger vinder over de historier, der bliver læst højt af iPad'en.

“De kan stadig bedst lide at sidde med en papirbog og bladre i den, og så kan den jo aldrig erstatte at komme ud at lege.”

## Forældrene får e-dagbog

For Heidi har den største gevinst været at bruge iPad'en til dokumentation. Hun tager billeder med den og skriver tekster. Mindst en gang om ugen får forældrene en e-dagbog på mail.

“Det er de ret vilde med – de får jo et indblik i, hvilke aktiviteter vi laver med børnene, og hvordan vi arbejder med de pædagogiske læreplaner.”

For Heidi er det ikke nyt at dokumentere, men det er langt nemmere med iPad'en frem for at printe billeder og hænge dem op i legestuen. Hun har også planer om at bruge videofunktionen til at blive klogere på sit sprogarbejde.

“Jeg har tænkt mig at få en kollega til at optage en situation, hvor jeg snakker med børnene for at se, om jeg bruger sprogstrategierne rigtigt til for eksempel at udvide børnenes ordforråd.” ★

men@foa.dk

Børn ned til et år lærer hurtigt at bruge en iPad, er erfaringen hos dagplejerne i Køge Kommune. “Deres finmotorik er blevet helt fantastisk, og for mig er den **et genialt redskab** til at dokumentere børnenes udvikling,” siger dagplejer Heidi Stein Jensen.



46 medarbejdere i den gamle Ulfborg/Vemb Kommune har tilsammen fået **621.000 kroner** udbetalt, fordi kommunen i en årrække glemte at udbetale et tillæg.

# Kommunen glemte varslingsstillæg



Emmy Pilgaard og hendes kolleger vidste ikke, de havde **penge til gode**. De manglende udbetalinger har fået hende til at tjekke lønsedlen, når den kommer.

“Hende, der går der, skal have 12.000 kroner udbetalt.”

Hjemmehjælper **Emmy Pilgaard** sidder ved spisebordet i Sdr. Nissum og nikker ud mod hovedgaden, hvor en kvinde passerer med sit indkøbsnet. I alt 46 medarbejdere i den gamle Ulfborg/Vemb Kommune har penge til gode, og blandt dem er mange af Emmys kolleger fra plejehjemmet Center Vest i Sdr. Nissum.

Det er Holstebro Kommune, der nu betaler regningen for Ulfborg/Vemb Kommunes forsømmelser, og regningen lyder på 621.000 kroner fordelt på 46 FOA-medlemmer. I flere år undlod kommunen at udbetale det tillæg, medlemmerne har krav på, når de tog vagter, der ikke var blevet varslet rettidigt.

“Jeg er positivt overrasket over resultatet. Det havde jeg nok ikke ventet, men jeg kunne mærke på Birgitte, at hun ikke sådan lige gav op. Hun har virkelig knoklet for, at kommunen ikke skulle slippe,” siger Emmy Pilgaard.

Det er kun få dage siden, sektornæstformand Birgitte Nielsen, FOA Holstebro, kunne fortælle de berørte medlem-

mer, at FOA havde fået ret efter årelang tovtækning og et intensivt detektivarbejde om kommunens manglende udbetalinger. Og oplevelsen har gjort Emmy klogere.

“Jeg er alligevel forbavset over, at der skulle gå så mange år, før kommunen gav sig. De kunne jo se sort på hvidt, at der var udbetalt for lidt. Nu holder jeg øje med mine lønsedler, og jeg ved, at der skal udbetales tillæg, når vagter varsles for sent.”



**Man forventer jo ikke at blive snydt, når man udfører sit arbejde.**

EMMY PILGAARD

### Detektivarbejde

De manglende udbetalinger blev opdaget, da FOA Holstebro gennemgik et medlems lønseddel i forbindelse med en langtids-sygemelding. Afdelingen fandt ud af, at medlemmet ikke havde fået det over-

enskomstmæssige tillæg, der skal udbetales ved for sen varslings. FOA Holstebro opdagede, at fejlen gik igen hos flere medarbejdere. Herefter blev 150 medlemmer bedt om at indsende alle lønsedler fem år tilbage.

“Det gik som en løbeild gennem personalegruppen, at vi skulle sende lønsedler ind til FOA. Kommunen ville åbenbart ikke udlevere dem,” fortæller Emmy

### [bag om ordet]

**Varslingsstillæg** skal gives, hvis ændringer i den normale arbejdstid foretages med kortere varsel, end der er aftalt i overenskomsterne.

 **Læs mere**

om arbejdstidsaftaler på [foa.dk/overenskomster](http://foa.dk/overenskomster)



Pilgaard, som ellers aldrig havde haft mistanke om, at der skulle være noget galt med hendes udbetalinger.

“Man er jo så godtroende,” siger hun og ryster på hovedet. “Jeg har aldrig tjekket mine lønsedler eller haft helt styr på reglerne. Sådan tror jeg desværre, der er mange, der har det. Man forventer jo ikke at blive snydt, når man udfører sit arbejde.”

### Penge på vej

Det har været et stort og tidskrævende arbejde at afdække fejlene. Den mistanke, der opstod i 2007, førte i 2011 til et krav fra FOA Holstebro til Holstebro Kommune. Kommunen afviste og påstod, at sagen var forældet. Først ved forhandlinger i marts 2012 indgik kommunen og FOA forlig på vegne af de 46 medlemmer.

“Jeg forstår ikke, det skulle tage så lang tid. Kommunen kunne jo se sort på hvidt, at der var udbetalt for lidt. Men **FOA var vedholdende.**”

Nu er der godt 22.000 kroner på vej til Emmy Pilgaard, og på arbejdspladsen går snakken

om, hvad pengene skal bruges til.

“Det er meget forskelligt. Nogle vil have ny sofa, andre snakker om en bil, og en enkelt drømmer om nye bryster,” smiler Emmy.★

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

## Fra fadæse til forlig

### 2007

FOA Holstebro opdager, at et medlem i den gamle Ulfborg/Vemb Kommune ikke har fået varslings-tillæg.

### 2008

Stikprøveundersøgelse bekræfter fejl i flere udbetalinger.

### 2009

Lønsedler og arbejdstids-rapporter fra 150 personer gennemgås.

### 2011

FOA fremsender krav til Holstebro Kommune. Kommunen påstår, at sagen er forældet.

### 2012

FOA og kommunen indgår forlig. 46 personer får tilsammen 621.000 kroner.

# spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

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

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **foa.dk/brevkasse**

**Ønsker du at være anonym,** så gør opmærksom på det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



## Du kan bl.a. spørge om:

- a-kasse
- ansættelse
- arbejdsmarkedspensioner
- arbejdsskader
- barsel
- dagpenge
- dataloggivning
- efterløn
- ferie
- fleksjob
- forsikringer
- kontanthjælp
- ligebehandling
- ligeløn
- løn
- mad/sundhed
- overenskomster
- pension
- psykisk arbejdsmiljø
- revalidering
- seniorordninger
- trivsel
- uddannelse

## Kan det betale sig for mig at få efterlønnen udbetalt?

Jeg kunne godt tænke mig at høre jeres vurdering af, om det kan betale sig for mig at få min **efterløn** udbetalt, eller det er bedre at fortsætte med at indbetale? Jeg er født i 1957.

[Kirsten Askholt]

### Svar

Det er umuligt at besvare dit spørgsmål med de få oplysninger, vi har. En tommelfingerregel er, at jo ældre man er, jo bedre kan det betale sig at blive ved med at betale efterlønsbidrag og **bevare muligheden** for at gå på efterløn. Men det af-

hænger selvfølgelig også af pensionens størrelse, helbredet, din risiko for at blive arbejdsløs og så videre.

Hvis du får det skattefrie efterlønsbidrag udbetalt, er du ude af efterlønsordningen for altid. Der er ingen fortrydelsesmulighed. Du vil aldrig kunne gå på efterløn, og du mister også retten til at optjene den skattefrie præmie, som kan komme til udbetaling, når du når pensionsalderen.

Endelig mister du også retten til at få et seniorjob. Du har ellers ret til et seniorjob i kommunen på normale løn- og ansættelsesvilkår, hvis du mister din dagpengere fra 5 år før, du når efterlønsalderen. Men retten gælder kun, hvis du har ret til efterløn.



Jo ældre man er, jo bedre kan det betale sig at blive ved med at betale efterlønsbidrag.

.....  
ELISABETH BRUUN OLESEN

Jeg skal anbefale dig at læse vores folder på foa.dk grundigt. Du kan også linke til AK-Samvirkes hjemmeside, hvor der vises nogle film, hvor personer i forskellige aldre fortæller om deres overvejelser.

Det er altid op til dig selv at vurdere, hvilket valg der er det rigtige for dig.

[Elisabeth Bruun Olesen]



foa.dk og ak-samvirke.dk

## Dækning af behandlingsudgifter?

Jeg er teknisk serviceleder på en skole og fik en arbejdsskade (whiplash) i maj 2009. Jeg skulle ordne en dørpumpe, som vores lokale tømrermester havde monteret forkert. Arbejdsskaden er anerkendt i Arbejdsskadestyrelsen, og jeg har fået en mén-grad på 8 procent. Jeg har gået til fysioterapi (lægeordineret) siden arbejdsulykken, hvor forsikringen har betalt cirka 20-25 gange, herefter har jeg selv betalt for fysioterapien. Kan jeg få dækket mine **behandlingsudgifter**, når arbejdsskaden er anerkendt? Og hvor skal man rette henvendelse?

[Morten]

### Svar

Ja, som udgangspunkt vil du kunne få dækket dine behandlingsudgifter, når skaden er anerkendt. Men kun under visse forudsætninger. Og her tror jeg desværre ikke, at du har krav på dækning.

Hvis behandlingen foretages længe efter skaden, eller hvis der allerede er givet mange behandlinger, vil det ofte være Arbejdsskadestyrelsens vurdering, at behandlingerne ikke længere anses for at have en helbredende virkning.

Behandling, som alene har en midlertidig, symptomlindrende effekt, betales **normalt ikke**.

[Helle Thunø]



**A-kasse**  
**Elisabeth Bruun Olesen,**  
sekretariatschef i FOAs  
A-kasse

**Arbejdsskader**  
**Helle Thunø,**  
konsulent i FOA

**Psykisk arbejdsmiljø**  
**Pia Køhler Ryom,**  
arbejdspsykolog,  
Arbejdsmedicinsk Klinik  
i Aalborg

**Mad/sundhed**  
**Gitte Gross,**  
bromatolog, afdelingschef  
i DTU Fødevarerinstitutionens  
Afdeling for Ernæring

**Løn**  
**Anders Damm-  
Frydenberg,**  
konsulent i FOA

## Hvor mange seniordage har jeg ret til?

Jeg er meget forvirret omkring, hvor mange **seniordage** jeg har? Jeg er snart 62 år og har fået et bilag fra min tillidskvinde angående antal seniordage til de enkelte personalegrupper. Ifølge det skal jeg have 6 seniordage. Men så læste jeg i fagbladet fra 1. april 2011. Her står, at fra 1. januar 2012 har social- og sundhedspersonale i kommunerne fået ret til 2 ekstra seniordage ud over dem, som er aftalt for alle ansatte i kommunerne. Så vil det efter min tanke give mig 6 seniordage, som jo gælder fra 2010 plus 2 seniordage gældende fra 2012 – altså 8 seniordage til mig! Er det rigtigt forstået? Samtidig fortæller min tillidskvinde mig, at seniorer, der har været på kompetenceprojektet *Mus/senior*,

rent faktisk har fået 2 ekstra seniordage.

[Thorkild Sørensen]

### Svar

Du har **ret til 6 seniordage** i alt – 4 af disse dage er KTO-seniordage, og 2 er supplerende FOA-seniordage efter overenskomsten. Der findes to regelsæt omkring seniordage for social- og sundhedspersonale i kommunerne. Det ene er KTO's aftale om seniordage, der siger, at social- og sundhedspersonale i kommunerne har ret til 2 seniordage fra det år, hvor medarbejderen fylder 58 år, 3 seniordage fra det år, hvor medarbejderen fylder 59 år og 4 dage i årene herefter.

Det andet regelsæt er de supplerende FOA-seniordage, der er aftalt mellem FOA og KL i overenskomsten for social- og sundhedspersonale. De supplerende FOA-seniordage gælder altså kun for social- og sundhedspersonalet, men der kan være aftalt lignende ordninger på andre faggruppers område. De supplerende seniordage giver ret til yderligere 2 seniordage fra det år, hvor medarbejderen fylder 58 år. Disse regler trådte i kraft 1. januar 2012. Det er muligt, at I har en lokal aftale, der giver dig ret til yderligere seniordage, men det skal du tale med din lokale tillidsrepræsentant eller afdeling om.

[Anders Damm-Frydenberg]

## Jeg føler mig truet - hvad er der i vejen med mig?

Jeg arbejder som pædagogmedhjælper på et værested for psykisk syge unge med dobbelt diagnose. Arbejdet består i at bistå de unge med at få en hverdag til at hænge sammen, at få dem af sted til aktiviteter og beskyttet værkstedsarbejde. Jeg er ikke kontaktperson, men sekundær person på to af de unge. Jeg har været på stedet i tre år og har altid været glad for arbejdet. Men nu er problemet, at en af de unge er begyndt at **optræde truende** over for mig, når vi er alene. Han er ellers stille og rolig – måske endda lidt sløv i det daglige, når vi er flere sammen. Ingen andre har det sådan med ham, så hvad er der i vejen med mig, siden jeg får det op i ham?

[Den skamfulde]

### Svar

Du har intet at skamme dig over. Når mennesker er psykisk syge, er deres opfattelsesevne forvrænget, så hvad der gør, at han nogle gange oplever dig som 'farlig', får du nok aldrig at vide. Jeg håber, at I på arbejdspladsen har en politik for vold og trusler. At trusler bliver fremført i det skjulte, gør dem ikke mindre alvorlige eller grænseoverskridende for den, det går ud over. Når vi bliver truet på vores arbejde, skal der **straks handles på det**, så tal med din leder og din arbejdsmiljørepræsentant og sørg for, at truslerne bliver registreret. Jeg håber, du har mulighed for at få supervision på situationen. Hvis det ikke er nok, skal du have mulighed for at få krisepsykologisk behandling.



## Når vi bliver truet på vores arbejde, skal der straks handles på det.

.....  
PIA RYOM

Det er endvidere vigtigt, at situationen drøftes på et personalemøde, så alle kan lære af det skete. Det kan også være en god idé, at han skifter sekundær kontaktperson – så du kan komme på afstand, det letter at få distance. Når jeg læser dit brev, bliver jeg usikker på, om I er tilstrækkeligt uddannede til arbejdet. Måske trænger I på arbejdspladsen til at komme på et fælles trusselshåndteringskursus.

[Pia Ryom]

## Er vitaminpiller farlige?

Jeg har hørt, at man nu **fraråder**, at man spiser vitaminpiller. Kan det virkelig passe?

[Annette Sørensen]

### Svar

Det, som flere fraråder, er at tage **høje doser** af enkelte vitaminer som for eksempel vitamin A, vitamin E og betacaroten. En ny stor undersøgelse har for eksempel vist, at folk, der tager større doser af disse kosttilskud, har lidt større dødelighed end andre. Større doser vitaminer eller mineraler kan også føre til skader på for eksempel nyrerne. Når bare man spiser nogenlunde varieret, behøver man som udgangspunkt ikke at spise ekstra tilskud – ud over D-vitamin, som mange kan bruge lidt ekstra af – især om vinteren. Mennesker, der kun spiser meget lidt eller meget ensidigt kan have glæde af en helt almindelig multivitaminpille. De indeholder ikke så høje doser af vitaminer og mineraler.

Der er også andre grupper, som kan have glæde af lidt ekstra vitaminer eller mineraler: Det gælder for eksempel unge kvinder, der menstruerer og føder børn, og som kan mangle jern. Eller kvinder, der gerne vil være gravide, som har brug for ekstra folinsyre. Og nogle mennesker med øjenssygdomme bliver af deres læge rådet til at tage ekstra A-vitamin, hvilket de naturligvis skal gøre.

[Gitte Gross]

# Overfølsomme lider i stilhed

Op imod hvert tredje medlem af FOA bliver fysisk **utilpas af dufte** på jobbet.

Af Karin Svennevig Hyldig

Formålet med duftblokke, duftspredere, duftlys, deodoranter og franske parfumer er egentlig at glæde sanserne og friske indeklimaet op. Men hvert tredje FOA-medlem reagerer stik modsat og bliver skidt tilpas af selv små mængder duftpartikler i luften. Det viser en rundspørge blandt 1.825 FOA-medlemmer.

Symptomerne kan variere. Fra voldsom træthed, hukommelsessvigt og åndenød til hovedpine eller kvalme. Anfaldene fremkaldes især af parfume, men også af duftende blomster, skrappe rengøringsmidler, mad, tryksager, røg og medicin.

## Svært at tale om

Mange bider imidlertid ubehaget i sig, tyder undersøgelsen på. Hvert andet FOA-medlem ved derfor ikke, om en eller flere kolleger bliver dårlige af dufte. Ifølge FOAs arbejdsmiljørepræsentanter tages der kun hensyn til duftoverfølsomme på knap hver anden arbejdsplads.

“Det er helt klart en problematik, der skal frem i lyset og diskuteres forebyggende på arbejdspladsen. Det er ikke noget, den enkelte selv skal stå og forsvare over for ledelse, borgere og kolleger, for der skal en god portion mod til at fortælle andre, at man ikke kan tåle deres duft,” siger **Inger Bolwinkel**, forbundssekretær i FOA med arbejdsmiljøet som ansvarsområde.

Hun opfordrer arbejdsmiljørepræsentanterne til at se på problemet, finde ud af om der er behov for at træffe forholdsregler og skrive dem ind i arbejdspladsvurderingen, hvis det viser sig aktuelt. ★

[karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

5

gode råd  
Side 39


## Generet af dufte

FOA har spurgt 1.825 medlemmer, om de bliver utilpasse af dufte på arbejdspladsen. 657 svarede ja, og 367 havde symptomer en eller flere gange om måneden.

## De tre mest generende dufte

- **Kollegers parfume** (334 svarpersoner)
- **Stærkt duftende blomster** som liljer og hyciner (171 svarpersoner)
- **Rengøringsmidler**, sæbe, duftende skyllemiddel i tøj o.l. (150 svarpersoner).





Randi Bach har flere forskellige masker med **aktivt kul**, som hun kan bruge i biografen, teatret eller hos en beboer, der har mange blomster, parfume eller parfumerede produkter.

# Randi har altid masken klar

Duftpolitik og særlige hensyn til **duft- og kemikalieoverfølsomme** er ikke udbredt på danske arbejdspladser. Men på Plejecentret Østervang tager de problemet alvorligt. Og det er sosu-hjælper Randi Bach glad for.

.....  
Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Niels Åge Skovbo

Læs mere på næste side. →

### Plejecentret Østervang

ligger i Klovborg i Ikast-Brande Kommune og består af 36 boliger og et aktivitetscenter.



På plejecentret Østervang tager ledelsen og personalet en række særlige hensyn til Randi Bachs duft- og kemikalieoverfølsomhed:

- Hun har sit eget omklædningsrum i centrets for længst nedlagte telefonboks.
- Ingen duftblokke og duftlys på personaletoaletter og personalestue.
- Randi må vaske sit arbejdstøj selv, da vaskeriet ikke tør garantere for duftneutral vask.
- Lederen anmoder både besøgende, kursister og vikarer om at møde uden parfume.
- Kollegerne på har aldrig parfume eller parfumerede produkter på.
- Kollegerne tager over uden diskussion, så Randi ikke behøver at gå ind til en beboer, der har duftende blomster eller bruger parfumerede produkter.



om duftpolitikker og duft- og kemikalieoverfølsomhed:  
**mcsvidencenter.dk, dkmc.dk, mcs-danmark.dk**



Randi Bach har altid **brochuren fra MCS Foreningen** med sig, så beboere og pårørende hurtigt kan få et indblik i, hvorfor hun af og til går med maske.

## Randi har altid masken klar

→ Det begynder med en metallisk smag på tungen. Hovedbunden trækker sig sammen. Så kommer svimmelheden, de ømme muskler og led – træthed, koncentrationsbesvær og hukommelsesforstyrrelser. Efter nogle minutter føles fødderne tunge som bly og verden fjern som set fra indersiden af en osteklokke. “Så har jeg brug for, at nogen hjælper mig væk. Jeg er helt paralyseret og kan ingenting

selv,” fortæller social- og sundhedshjælper **Randi Lindegaard Bach**, aftenvagts på Aktivitets- og Plejecenter Østervang i Klovborg.

### Det startede med et køkkengulv

Siden hun som malerlærling i 1980'erne afsyrede et køkkengulv uden maske, har Randi Bach reageret voldsomt på stort set alle slags dufte. Mest parfume, sprayflasker og

stærkt duftende blomster, men også nye møbler, nypudsede sko, hårplejemidler, rengøringsmidler og håndsprit. Selv friskbagte vaniljekranse kan fremprovokere et anfald.

“Efterhånden er jeg så god til at holde vejret, at jeg kunne blive en fremragende perledykker,” griner hun skævt og kalder sig selv ‘møgforkælet’ på grund af alle de særlige hensyn, kollegerne og ledel-





sen tager til hende og hendes sygdom i det daglige.

“Hvis jeg hænger med hovedet, er der altid én, der spørger, om jeg har brug for hjælp. Og hvis en beboer har fået hyacinter eller monteret en duftblok, står én af de andre altid klar til at gå derind for mig,” smiler hun.

#### Bliver hjemme fra festen

“Randi er meget åben om sin sygdom. Det er helt afgørende.



*Efterhånden er jeg så god til at holde vejret, at jeg kunne blive en fremragende perledykker.*

SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER  
RANDI LINDEGAARD BACH

Og så er det hende, der passer afdelingen, når vi andre går til fest eller reception,” siger centerleder **Iben Jespersen**.

“Masken duer ikke, hvis folk skal kunne høre, hvad jeg siger,” forklarer sosu-hjælperen, der ellers nødigt taler om sin sygdom.

“Den er skideirriterende, men så er den heller ikke værre,” pointerer hun. ★

[karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

Uden brok tager kollegerne en række **særlige hensyn** til Randi Bachs duftoverfølsomhed. Her ses hun sammen med centrets leder Iben Jespersen, sosu-hjælper Birgit Nielsen, sosu-elev Simone Nielsen og sygehjælper Sussi Knop.



# Hjernen overvurderer, hvad den sanser

Forskerne leder stadig efter en forklaring på MCS, men én ting står fast: **Duft- og kemikalieoverfølsomhed** er ikke allergi.

Af Karin Svennevig Hyldig

# 25

procent af befolkningen får milde MCS-symptomer af kraftige dufte. MCS rammer ca. én ud af 200 danskere.

**Kilde:** Videncenter for Duft- og Kemikalieoverfølsomhed

## [bag om ordet]

**MCS** er en engelsk forkortelse, der står for Multiple Chemical Sensitivity. På dansk: Duft- og kemikalieoverfølsomhed.

## Parfume er ofte et problem

Mange MCS'ere er blevet overfølsomme efter et kemisk sansebombardement og kan herefter ikke tåle mange dufte. Parfume er typisk et problem, og et anfald kan udløses af ekstremt små mængder duftstof.

**Kilde:** Videncenter for Duft- og Kemikalieoverfølsomhed

Siden 1950'erne, hvor den amerikanske læge Theron Randolph beskrev de første tilfælde, har duft- og kemikalieoverfølsomhed skabt debat og givet forskerne furer i panden.

“Vi ved hverken, hvorfor nogle mennesker bliver syge af luftbårne kemiske stoffer eller hvor mange danskere, der i dag er på førtidspension på grund af MCS,” forklarer **Sine Skovbjerg**, leder af Videncenter for Duft- og Kemikalie Overfølsomhed på Gentofte Sygehus.

Lidelsen har ikke sin egen diagnosekode, så patienterne kan for eksempel være registreret som stressramte,

astmapatienter eller depressionssramte.

“Men indtil videre tyder vores undersøgelser på, at duft- og kemikalieoverfølsomes hjerner er tilbøjelige til at overfortolke sanseindtryk,” forklarer Sine Skovbjerg. “Det centrale nervesystem reagerer abnormt på påvirkninger udefra og meget tyder på, at stress og andre psykosociale belastninger forværrer symptomerne, der ofte minder om influenzasyntomer.”

## Kvinder måske mest udsat

Midaldrende kvinder er i overtal blandt de omkring 17.000 danskere, der bliver syge af selv små mængder

parfume og kemi i luften. Men også mange mænd er ramt, og patienterne fordeler sig jævnt inden for alle erhverv og socialgrupper.

Mange fortæller, at overfølsomheden er opstået i forlængelse af et byggeprojekt eller et uheld med skrappe kemikalier. Andre mener, de har haft symptomer hele livet.

“Der er meget at forske i, men vi ved med sikkerhed, at MCS ikke er en allergi i kendt forstand. Nogle patienter kan ganske vist dulme symptomerne med allergimedisin, men det er altså en særlig form for overfølsomhed,” siger Sine Skovbjerg. ★

karin.svennevig@gmail.com

## Kender du til duftoverfølsomhed?



**Dorte W. Maansson**, sosu-assistent, Aarhus Universitetshospital.

Jeg har mødt enkelte patienter med duftoverfølsomhed, men jeg er aldrig stødt på det hos kolleger. Det er ikke unormalt, at patienter reagerer på dufte, især hvis de i forvejen er utilpasse. Det tager vi selvfølgelig hensyn til. De fleste af os vil jo gerne dufte godt, når vi møder ind om morgenen, men jeg tror ikke, der er meget duft tilbage efter et par timer.



**Linda Storgaard**, vaskeriarbejder, midtVask, Aarhus.

Jeg har ikke hørt om kolleger, der har problemer. Vi står i sorteringen, og her kan vi af og til få tøj, der lugter. Vi har en frisk-duft spray, vi bruger, hvis det stinker slemt. Det er et produkt uden kemikalier. Vi havde et andet duftmiddel før, men der var kemi i. Vi kunne mærke det, når vi trak vejret. Min venindes mor er duftoverfølsom. Når vi besøger hende, må vi ikke have parfume på.



**Marianne Catterall**, pædagogmedhjælper, Apostelkirkens Menighedsbørnehavn, København.

Hvis der kommer et barn med parfumeduft, får jeg influenzalignende symptomer med koncentrationsbesvær og hovedpine. Jeg lider af MCS, og vi har lavet institutionen duftfri på initiativ fra forældrebestyrelsen, fordi både børn og medarbejdere havde problemer. Det har gjort en tydelig forskel.



**Kirsten Frederiksen**, sosu-assistent, Plejehjemmet Damsøgård, Vanløse.

Jeg har problemer med duftoverfølsomhed næsten dagligt. Det generer mig, når kolleger eller beboere bruger parfume. Jeg er nattevagt, og det er især galt, når kolleger møder ind om morgenen. Mine øjne klør og løber i vand, og mine luftveje begynder at svie og brænde. Hyacinter og nogle bestemte liljer kan give de samme symptomer.

## Allergi eller overfølsomhed?

Mange forveksler duft- og kemikalieoverfølsomhed med parfumeallergi, men det er to vidt forskellige ting.



**Parfumeallergi** slår ud som eksem på huden – efter mange års brug af en bestemt duft eller creme og oftest kun dér, hvor parfumestofferne smøres på. Parfumeallergikere reagerer typisk kun på bestemte parfumestoffer, når de kommer i kontakt med huden og ikke på luftbårne dufte.

**Duft- og kemikalieoverfølsomhed (MCS)** giver mere voldsomme sygdomslignende symptomer som svimmelhed, irriterede slimhinder og luftveje, hovedpine og andre smerter, hjertebanken, koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer og fysisk udmattelse.



# 5 gode råd når dufte generer

- 1 Hvis du oplever problemer med generende dufte på din arbejdsplads, så tag en snak om det med din **arbejds miljørepræsentant**.
- 2 Arbejdspladsen bør diskutere duftoverfølsomhed, **inden problemerne opstår**
- 3 Eventuelle særlige hensyn og forholdsregler skal indarbejdes i **arbejdspladsvurderingen**, og handleplanen til arbejdspladsvurderingen skal indeholde hvem der gør hvad, og hvornår det skal gøres.
- 4 Husk at problemer der er indskrevet i APV og handleplan, og som I ikke selv kan løse, **forpligter din arbejdsgiver** til at reagere.
- 5 Arbejdspladsvurderingen skal **justeres og ajourføres**, hver gang der sker ændringer i betingelserne for at udføre arbejdet – eller når der opstår konkrete problemer.

**Kilde:** FOAs Arbejds miljøteam

## Det siger loven

Din arbejdsgiver har ansvaret for at tilrettelægge arbejdet, så du kan udføre dit arbejde sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.

**Kilde:** Arbejds miljøloven

## Det kan du gøre

University of Toronto har gennem flere år forsket i duft- og kemikalieoverfølsomhed og giver nogle råd til alle, der ønsker at gøre livet lettere for mennesker med det skjulte handicap:



- Undgå parfumerede produkter – brug uparfumerede i stedet.
- Hvis du alligevel bruger parfumerede produkter, så spar på dem. Tommefingerreglen er, at parfume ikke bør kunne duftes i en armlængdes afstand.



- Påfør ikke parfumerede produkter (eau de toilette, creme eller lignende) på offentlige steder.



- Undgå luftfriskere, duftblokke og lignende på steder, hvor andre arbejder.
- Undgå parfumerede vaskemidler og skyllemidler. Er dit tøj blevet kemisk rensset, så hæng det ud i den friske luft, inden du tager det på.

**Kilde:** University of Toronto



## Sej skorpe og elastisk krumme

Et par gange om ugen dufter der nybagt hjemme hos rengøringsassistent **Jørgen Vestergaard**, 56 år, der bor i Hvalsø ved Roskilde. I over 30 år har han bagt familiens brød:

“Jeg bruger altid en del fuldkornsmel og ofte også nogle kerner, som jeg koger først, så de bliver bløde. Dejen lader jeg langtidshæve, for det giver mere smag. Mit yndlingsbrød er ikke så groft, men har en sprød og lidt sej skorpe og en fugtig, elastisk krumme,” fortæller han.

“Fuldkornsmel giver et mere kompakt brød, der mætter godt. Det kan jeg godt lide, men resten af familien vil ikke have brødet helt så groft, så jeg må gå på kompromis. Faktisk er jeg stoppet med at bage fuldkornsrugbrød, fordi familien begyndte at foretrække køberugbrød,” siger han.

“Jeg har altid haft i baghovedet, at fuldkorn er sundere end hvidt mel. Vi bruger også hvedekerner i salat. Det er tydeligt, at man bliver mere mæt af fuldkorn.” ★

# Brug hele kornet

Fuldkorn forebygger fedme og flere alvorlige sygdomme. Så pep din kost op med **fuldkornsprodukter** – det behøver ikke være hele kerner alt sammen.

Selv om vi skandinaver er vokset op med havregryn og rugbrød, får vi ikke nok fuldkorn. Kun 6 procent af os får de 75 gram dagligt, Fødevarestyrelsen anbefaler.

Der er god grund til at spise mere fuldkorn: Det reducerer risikoen for hjertekarsygdomme og slagtilfælde med 20-30 procent. Det forebygger type 2 diabetes, visse kræftformer og fedme. Fuldkorn mætter nemlig, så du spiser mindre og er mæt i længere tid.

Men før du begynder at se tunge brød med masser af kerner for dit indre blik, skal vi lige rette en udbredt misforståelse:

Fuldkorn betyder ‘hele kernen’, men ikke nødvendigvis i den hele form. Kernen kan være forarbejdet til knækkede kerner, gryn eller malet til fint mel – det er stadig fuldkorn.

I almindeligt hvedemel er kim og skaldele sorteret fra. Dermed er de sundeste dele af kernen væk.

Vil du bage sundere brød, så brug 2/3 fuldkornsmel og 1/3 almindeligt mel, anbefaler bagermester **Hans Jakobsen** fra Fru Møllers Mølleri ved Odder.

“Hvis du kun bruger fuldkornsmel, kan brødet blive tungt. Det suger mere vand end hvidt mel og skal æltes i længere tid. Men det smager mere af brød, er langt sundere, og det mætter,” siger han. Han maler selv mølleriets mel, og her indgår kimen i alle meltyper. ★

[jonna@periskop.dk](mailto:jonna@periskop.dk)

## Sådan får du mere fuldkorn

● Skift **pasta** ud med fuldkornspasta

● Brug **havregryn** i frikadeller i stedet for hvidt mel

● Skift noget af hvedemelet i brød og kager ud med **fuldkornshvedemel**

● Kom **hele, kogte hvedekerner** i salater

● Spis **havregryn** eller **havregrød** til morgenmad, evt. med tørret frugt eller bær.

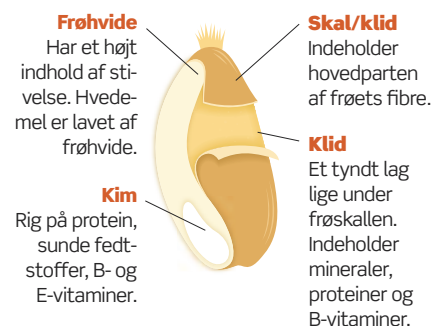


Det smager mere af brød, er langt sundere, og det mætter.

HANS JAKOBSEN

## Inden i en kornkerne

Kornkerner består af tre dele: frøhvide, skaldele/klid og kim. Det er kimen, som bliver til en spire. Den er fuld af sunde stoffer.



### Fuldkorn = hele kernen

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner, f.eks. knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kernen er med, også skaldelene og kimen. Det er nemlig her, de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre findes.

### Fuldkorn er

Hvede, rug, byg, havre, majs (tørret), hirse og ris. Solsikkekerner, græskærkerner, sesamfrø mv. betegnes altså ikke som fuldkorn.

### Hvor meget fuldkorn skal du have?

Fødevarestyrelsen anbefaler 75 g fuldkorn dagligt. Det svarer til 1 portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød.

### Få ideer til retter

Du kan få inspiration til retter med fuldkorn her: 'Slip fuldkornet løs' af Søren Damgaard, Gylden-dal 2011.

 **Facebook-siden**  
'Fuldkorn er Guldkorn'.

 **Læs mere**

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

# BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



NYHED - **SPAR 30 %**  
PÅ NIKE TØJ OG SKO

**30 %**  
RABAT



Som medlem i LO Plus kan du nu købe Nike produkter med minimum 30 % rabat i forhold til vejledende udsalgspriser.

Tilbuddet gælder frem til 1. juni 2012. Herefter er rabatten 20 %.

**JustSports.dk**  
Nike B2B Webshop

Bestil på  
[loplus.JustSports.dk](http://loplus.JustSports.dk)

**15 % RABAT PÅ ENTRÉ**  
OG TURPAS I TIVOLI

**15 %**  
RABAT



Har du planer om at tage i Tivoli i år? Så husk at du får 15 % rabat på entré og Turpas.

For at få rabatten skal du købe din billet hjemmefra på [www.shoppen.tivoli.dk/lo](http://www.shoppen.tivoli.dk/lo)

**TIVOLI**  
GARDENS

Læs mere og tjek hvordan du får  
rabatten på [loplus.dk/tivoli](http://loplus.dk/tivoli)

SKAL DU FLYTTE MEN  
MANGLER EN **FLYTTEBIL?**

**9 %**  
RABAT



Lige nu tilbyder Europcar 110 kr. i ekstra flytterabat ved leje af alle slags flyttevogne. Rabatten er oven i den faste rabat på 9 %.

Husk at oplyse BSS nr. 510868, hvis du ikke betaler med dit LO Plus guld kort. [Tilbuddet gælder t.o.m. d. 1/7- 2012].

**Europcar**

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



**6 %**  
RABAT

KOM TIL  
**FØDSELS-**  
**DAGS-**  
**FEST**

Inspiration fylder 30 år, og det fejrer de med masser af super gode tilbud - og husk at du også får 6 % LO Plus rabat oven i tilbudsprisen.



**inspiration**

Se hvilke Inspirationsbutikker der er  
med i LO Plus på [loplus.dk/inspiration](http://loplus.dk/inspiration)

SE ALLE DE STEDER, HVOR DU FÅR RABAT PÅ **LOPLUS.DK**





## PAU som GVU

### Pædagogisk assistentuddannelse som grundlæggende voksenuddannelse

- Er du min. 25 år gammel
- Har du min. 2 års erhvervserfaring fra en børneinstitution, dagpleje eller anden pædagogisk erfaring
- Er du i arbejde eller kan du få en handleplan fra et jobcenter og
- Har du skolekunderskaber svarende til grundskolens afgangsniveau i fag, der er relevante for uddannelsen

Så er PAU som GVU måske noget for dig

Uddannelsesforløb: 15. august 2012 – 31. oktober 2013

Det koster ikke noget at gå på uddannelsen, men du skal forvente udgifter til undervisningsmaterialer på ca. 2.200 kr.

Din evt. arbejdsgiver kan søge VEU godtgørelse til GVU

GVU kan indgå i din handleplan fra jobcentret

Hent et ansøgningsskema på [www.sosuc.dk](http://www.sosuc.dk) eller ring til SOSU C og få et tilsendt 4322 6060

Før du starter på PAU/GVU, vil du blive indkaldt til en samtale.

## Igen muligt at få dagpenge på elevuddannelser

### Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden [foa.dk/udbetalingsmeddelelse](http://foa.dk/udbetalingsmeddelelse). Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på [nemid.nu](http://nemid.nu).

### Nyt job?

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

### 20. maj

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

### Ring 46 97 10 10

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

### Jobsøgningsskema

Du kan printe et jobsøgningsskema fra siden [foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning](http://foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning)

### NemID

Husk at du kan bruge dit NemID på [foa.dk](http://foa.dk) – herunder også i web a-kassen. Hvis du ikke har et NemID i forvejen kan du bestille et på [nemid.nu](http://nemid.nu)



Læs mere

På [foa.dk/akassen](http://foa.dk/akassen) kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet

Nu kan du som ledig igen i dit jobcenter få tilbud om uddannelse, hvor din elev- eller praktikløn bliver suppleret op med dagpenge fra din a-kasse – krone for krone. Den maksimale dagpengesats er på cirka 17.073 kroner pr. måned. Muligheden for igen at lave jobplaner med elevuddannelse kommer til at gælde de ledige, der begynder deres uddannelse 1. maj 2012 eller derefter. Der er endnu ikke taget stilling til, om der kommer en overgangsordning for de ledige, der er begyndt i uddannelse inden 1. maj 2012.

### FOA-møde gav resultater

At det nu igen er muligt at få sin løn suppleret op med dagpenge, er et direkte resultat af et møde mellem FOAs A-kasse og arbejdsmarkedspolitikere fra Socialdemokratiet,

SF og Enhedslisten og efterfølgende en henvendelse fra FOAs A-kasse til beskæftigelsesminister Mette Frederiksen i november 2011.

### Ikke alle kan få vokse-elevløn

På flere af FOAs uddannelsesområder kan man ikke få vokse-elevløn efter overenskomsten, alene fordi man er 25 år eller derover. Hvis man for eksempel vil indgå en uddannelsesaftale som vokse-elev til social- og sundhedsuddannelsen eller uddannelsen til pædagogisk assistent, skal man også have mindst 1 års relevant erhvervs erfaring. Mange af de ledige, der ønsker et brancheskift for at forbedre deres muligheder for at komme i arbejde, opfylder ikke denne betingelse for at kunne

få vokse-elevløn. Det er derfor op til arbejdsgiverne, om de vil ansætte den ledige som vokse-elev.

### Utilsigtet virkning

Hvis arbejdsgiveren ikke ønsker at lave en uddannelsesaftale med vokse-elevløn, er alternativet for den ledige at få uddannelsen skrevet ind i jobplanen, så lønnen kan suppleres op til dagpenge-niveau. Men på grund af en række regelforenklinger, som blev gennemført ved årsskiftet 2011/2012, kunne det ikke længere lade sig gøre. Ifølge beskæftigelsesminister Mette Frederiksen har det aldrig været regeringens mening at afskaffe muligheden for tage en elevuddannelse via en jobplan. Det var blot en utilsigtet virkning af regelforenklingerne. ★



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

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

### På efterløn og halvårserklæring?

Hvis du er på efterløn og ikke har arbejdstimer, kan du nøjes med at udfylde dit efterlønskort halvårligt. Halvårs-

erklæringen for perioden 24. oktober 2011 til 22. april 2012 kan sendes fra fredag den 27. april. Den sidste frist for rettidig indsendelse er den 10. maj 2012.



## Spar penge på rejser og meget mere!

Alle FOAs medlemmer kan blive medlem af **Forbrugsforeningen**. Med et betalingskort fra Forbrugsforeningen kan du spare penge og optjene bonus hver dag – året rundt. Det gælder på alt fra rejser, dagligvarer, tøj, oplevelser, møbler, værktøj, hårde hvidevarer, TV, byggematerialer, computere, briller, benzin, mobiltelefoni og meget mere i stort set alle brancher.

Forbrugsforeningen er Danmarks største indkøbsforening, og du kan nu anvende dit betalingskort fra Forbrugsforeningen flere end 4.600 steder fordelt over hele landet. Du optjener som medlem normalt 9% bonus (nogle steder helt op til 30% bonus). Sidste år optjente godt 19.000 FOA medlemmer lige knap 28 millioner i bonus

ved at bruge Forbrugsforeningens betalingskort. Vil du også spare penge? Meld dig ind i Forbrugsforeningen på <http://fbf.nu> Så du allerede godt på vej til at spare mange penge.

Vil du se, hvor meget netop du kan spare ved at blive medlem, så prøv vores BonusBeregner på <http://spar.fbf.nu>

Find butikkerne med bonus hurtigt og mobilt. Scan QR-koden og download Forbrugsforeningens app.



\*1) Se aktuel bonussats / medlemsfordel på [forbrugsforeningen.dk](http://forbrugsforeningen.dk)

## DET ER ALDRIG FOR SENT AT BLIVE SYGEPLEJERSKE

*- OG HAR DU ERFARING OG UDDANNELSE  
INDEN FOR SUNDHEDSSEKTOREN, ER DER  
GODE MULIGHEDER FOR AT FÅ MERIT OG  
FORKORTE DIN STUDJETID.*



University College  
SJÆLLAND

LÆS MERE OM DINE MULIGHEDER PÅ  
[WWW.UCSJ.DK/MERIT](http://WWW.UCSJ.DK/MERIT)

## DET ER ALDRIG FOR SENT AT BLIVE PÆDAGOG

*- OG HAR DU ERFARING OG UDDANNELSE  
INDEN FOR DET PÆDAGOGISKE OMRÅDE,  
ER DER GODE MULIGHEDER FOR AT FÅ  
MERIT OG FORKORTE DIN STUDJETID.*



University College  
SJÆLLAND

LÆS MERE OM DINE MULIGHEDER PÅ  
[WWW.UCSJ.DK/MERIT](http://WWW.UCSJ.DK/MERIT)

# Gratis ferie

Dansk Folkehjælp tilbyder **en uges gratis ferieophold** til medlemmer af FOA.

Betingelsen er, at man har hjemmeboende børn under 18 år – og at forsørgeren modtager kontanthjælp eller sygedagpenge på grund af sygdom og nedslidning. Ferien er et tilbud om et fristed for dagligdagens udfordringer – og mulighed for at opbygge netværk med andre familier.



- Der er lejet feriehus i **Helsingør Ferieby** (uge 30) og **Lalandia Rødbyhavn** (uge 31).
- Begrænset deltagerantal.
- Der tilbydes **ophold i eget hus**, fælles aktiviteter i ugens løb – og transportgodtgørelse mellem hjem og feriested.
- Deltagere skal huske at **aftale med kommunens jobcenter**, at hun deltager i ferieopholdet for at være sikker på ikke at blive trukket i kontanthjælp eller sygedagpenge.
- **Nærmere oplysning og ansøgningskema** fås i din FOA-afdeling og a-kassekontor.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad** i hverdagen. I denne måned handler det om fladfish, som er i sæson nu.



## Månedens råvare: Fladfish

En fladfish har et fladt skelet, på oversiden har den en mørk farve og øjne – undersiden er lysere. Frisk fisk har glinsende skind, øjnene er klare og udstående med en flot pupil, gællerne har klar, rødlig farve, kødet er fast, og lugten er neutral eller tangagtig. Fisk skal ikke lugte af fisk, men af hav. Fisk har kortere holdbarhed end kød. Opbevar fisk køldt

og i en tør, ren beholder i køleskab. Læg eventuelt en pose med isterninger på fisken, indtil den skal bruges.

Få eventuelt fiskehandleren til at skære fisken i filet. Vælger man at tilberede i pakke, kan børn selv vælge, hvad de vil have i den.

### Fisk bagt i papir med kartofler og dip

Til 4 personer

- 2-3 rødspætter eller 8-12 fiskefileter
- 2 tomater
- 2-3 forårsløg
- ½ agurk eller en skole-agurk
- 1 lime eller ½ citron
- 2 spsk. frisk dild
- 25 g smør
- salt og friskkværnet peber
- 4 stykker bagepapir (ca. 25 x 25 cm)

#### Dip:

- 2 ½ dl cremefraiche 9% (syrnet fløde)
- 1 spsk. dijonsennep
- 3 spsk. fint klippet purløg

**Tilbehør:** 1 kg nye kartofler

- Skær fisken i filet eller bed fiskehandleren om at gøre det. Rens fisken ved at skære et snit tæt ved hovedet og fjern indvoldene. Flå fisken ved at løsne skindet nær halen med en lille spids kniv. Tag fat i skindet med en tør karklud og træk i skindet med et fast ryk fra halen og frem mod hovedet. Skær fiskefileterne fri fra benet ved at skære ned til benet med en smal lang kniv og skære fileterne fra

benene på begge sider af fisken.

- **Kartofler:** Skrub kartoflerne og kog dem 15-20 min. i let saltet vand, til de er møre. Mærk efter med en spids kniv.
- **Dip:** Rør cremefraiche med sennep, fint klippet purløg og smag til med salt og peber.
- **Fiskepakker:** Tænd ovnen på 225 grader med en bageplade i midten.
- **Skær fiskefileterne** ud i 3-4 stykker. Skyl tomater, agurk, lime, forårsløg og dild. Skær tomater, agurk og lime i skiver. Skær roden af forårsløget og snit det fint. Del dild i små bukker.

- Fold hvert stykke bagepapir på midten. Læg fisken på den ene halvdel af papiret. Kom tomat, agurk og lime på, og drys med forårsløg og dild. Læg en smørklad på og krydr med salt og peber. Fold bagepapiret over fyldet og lav skarpe folder hele vejen rundt i kanten, så pakken er lukket. Læg pakkerne på den varme plade i ovnen og bag 8-10 min., til pakkerne er 'pustet' op. Åbn pakken ved bordet og nyd den fine duft, der kommer fra den. Spis med kartofler og dip.



## mad med klinken



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



foto: Colourbox

**Brug brødresterne til øllebrød**  
Øllebrød er en klassisk og god måde at få brugt rugbrødsrester på. Til 4 portioner: Skær 200 g groft rugbrød i stykker, kom det i en gryde og hæld ½ liter vand på. Sæt det i køleskabet til næste morgen. Tilsæt en hvidt-øl, kog ca. 10 min. og pisk det godt igennem eller blend til ensartet konsistens. Smag til med ca. 50 g sukker og evt. citronskal. Nyd med mælk.



foto: Colourbox

### Når maden giver uhm-fornemmelse

En af grundsmagene kaldes umami – et japansk ord, der kan oversættes til velsmag. Selv om mange ikke har hørt om ordet umami, kender de mad, der bare er rigtig dejlig og giver en 'uhm'-fornemmelse. Smagen er kødagtig og findes bl.a. i lagret ost og skinke, god lagret sojasovs, supper kogt på kød, tang, skaldyr, modne tomater og svampe.

# det sker

## Frederikssund

**Seniorklubben.** Den årlige udflugt 16. maj. Pris: 200 kr. for medlemmer, gæster: 250 kr. Ret til ændringer forbeholdes. Tilmeldingen er bindende og betaling skal ske på et forudgående møde dog senest 18. april til kasserer Jytte Nielsen. 19. sept. kl. 13.30: Mit liv som husmandskone i gamle dage – Solveig Bahn Christensen fra husmandsstedet i Andelslandsbyen Nyvang i Holbæk fortæller om sit liv.

## Guldborgsund

**Seniorklubben.** Afdelingens tur ud i det blå. Afgang fra Cementen kl. 9. For ikke-medlemmer er prisen 150 kr. Bindende tilmelding senest 11. maj til Gitte på 46 97 17 50.

## Hjørring

**Seniorklubben** har arrangeret udflugt 12. juni til Læsø. Der er afgang fra FOA, Mellemgade 12 kl. 7. Der køres til færgeren, som sejler kl. 7.50. Under overfarten er der morgenkaffe. Efter ankomsten kører vi rundt i vores bus. I medbringer selv frokost/madpakke. Vi medbringer 1 øl eller vand til jer, som vi nyder ved Saltsyderne. Vi spiser på Carlsens hotel og sejler hjem igen kl. 18.40, retur i Hjørring ca. kl. 20.45. Pris: 350 kr. pr. person. Tilmeldingsfrist: 1. juni kl. 12 til Lilly Jensen, 98 92 21 01 – Lisbeth Jul, 28 50 78 15 – Inga Brønnum, 98 92 38 31.

## Mariagerfjord

**Kør selv-tur til Fårup Sommerland** 16. juni. FOA Mariagerfjord er til

stede kl. 10-14, hvor vi er klar til at besvare faglige spørgsmål, lidt sjov, konkurrencer og gevinster. Afdelingen har forhandlet indgangsbillet og buffet i Restaurant Oasen til en favorabel pris, hvortil vi yder ekstra tilskud til 5 billetter pr. medlem. Børn 0-2 år: gratis, børn/børnebørn 3-9 år: 100 kr., 'børn' over 10 år: 160 kr. Billetterne sælges 1.-30. maj og kan købes og afhentes i afdelingen samt serveres på 46 97 13 73. Billetterne betales kontant ved afhentning senest 31. maj. Fyrkatløb i Hobro 7. juni klokken 19. Tiden nærmer sig, og vi vil gerne invitere alle medlemmer, pensionister og efterlønnere til at deltage i løbet. Der vil være start og mål på havnefronten ved Nykredit. Da vi igen i år er en del af LO-sam-

arbejdet, vil der være et LO Mariagerfjord-telt, hvor man kan hente t-shirts og startnummer. Ruterne er på 3,4 km, 7,5 km og 11 km. Bagefter vil der være pålægsboller klar til alle i teltet. Tilmelding til Dorte Gade Frederiksen på 46 97 13 73 eller på mail til domj@foa.dk senest 25. maj. Husk at oplyse navn, rute, cpr-nr., alder og t-shirtstørrelse.

## SOSU-klubben Maria-

**gerfjord.** Afholder forårstur til Store Økssø tirsdag 29. maj kl. 18.30 med kaffe i de natur-skønne omgivelser. Tilmelding 21. maj senest kl. 12 på tlf. 46 97 13 73.

## Midtsjælland

**1. maj** mødes vi i Ringsted, Sorø, Slagelse og Korsør. 31. maj: Turen går til Sydsjælland – læs

mere på hjemmesiden. 12. maj kl. 10-15 slår FOA Midtsjælland dørene op, hvor der er Åbent Hus på afdelingskontoret, og hvor parkeringspladsen er omdannet til loppemarked/trailer-salg. Det hele foregår på Japanvej 2 i Slagelse. Program: Kl. 11: FOAs serviceløfter – hvad kan jeg bruge dem til? Kl. 12: Løntjek. Tag din lønseddel med og få den tjekket. Kl. 13: Ferieaftalen. Ferieåret er lige startet, fik du den ferie, du gerne ville have? Hvad sker der, hvis arbejdsgiveren kalder dig på arbejde i ferien? Kl. 14: Hvad kan du bruge FOA Midtsjælland til ved langvarig sygdom? Rundvisninger på afdelingskontoret og orientering om afdelingens service. Læs mere på hjemmesiden.

## Efterløns- og seniorklubberne

**Slagelse:** Sommertøj til seniorer 18. april kl. 14. Vi får besøg af Senior Shop. Der vil være modeopvisning af de kendte modeller, og vi kan købe tøjet. 6.-8. juni tager vi på en 3-dages tur til Heide i Tyskland. Vi kører fra Japanvej 2 i Slagelse kl. 7 og fra Casper Brands Plads i Korsør kl. 7.20. Vi gør holdt på vejen, og vi har morgenbrød og kaffe med. Vi bliver indkvarteret på Hotel Heider Hof i Heide, hvor vi spiser aftensmad. Næste dag kører vi til Fredrichstad og videre til Rendsborg. Vi er tilbage på hotellet til aftensmaden. Der er musik og muligheder for en dans i løbet af aftenen. Næste dag kører vi til Suderlugum, hvor vi foretager græsehånd-

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.



Du kan tilmelde dig ved at gå ind på [foa.dk/medlemspuls](http://foa.dk/medlemspuls) og besvare en række spørgsmål.

Du skal være medlem af FOA – Fag og Arbejde og have en e-mail-adresse.

# Medlemspuls

## Medlemspulsvindere i april var:



### Kroophold:

- Michael Hansen  
Frederiksborgvej 83, 2. th.  
2400 København NV

### Gavekort til Coop:

- Birgit Hougaard Nielsen, Skærsøvej 17, 6040 Egtved
- Sussi Endahl, Bredsten Landevej 98, 7323 Give
- Lis Hoffmann, Everdrupvej 30, 4733 Tappernøje
- Susanne Krüger, Jernbanevej 13 A, 2. tv., 4230 Skælskør
- Lisbet Jensen, Kærvej 10, 5672 Broby

## 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

len. Derefter kører vi op til Øster Højt Kro, hvor vi spiser varm mad. Vi er tilbage ved ca. 17-tiden i Slagelse. Pris for turen for medlemmer: 1.100 kr. og ledsager 1.400 kr. Tilmelding og betaling til kontoret 3.-25. april. Husk pas, hvis I skal handle uden pant. Eventuelle spørgsmål på 21 56 47 06.

**Ringsted:** 19. april kl. 14: Henning Nielsen fra Korsør kommer og fortæller om sit lange liv ved regionalradioen. 3. maj: Løvspringstur til Bakken ved Klampenborg. Vi kører kl. 10.30, og kl. 12.15 tager vi på sejltur på Lyngby- og Bagsværd Søerne. Når vi har sejlet, kører vi til Bakken, hvor vi spiser frokost hos Lille Peter. Pris: 200 kr.. Tilmelding senest 12. april: 29 21 04 74.

## Odense

**Seniorgruppe D** 10. maj kl. 14 i Tolbodgade 5-7: Det er aldrig for sent, en tur i Australien med Karen Marie Rosenbæk. 24. maj kl. 13 i Vesterbro 120: Sjøv og hyggelig forårsfest, Joan kommer og spiller op til en svingom, med god mad + ½ flaske rødvin/hvidvin pr. person.

Pris: 125 kr. (der skal tilmeldes). 6. juni kl. 12: Kongsdal Åben have, en romantisk seværdighed på Nordfyn Assens Landevej 38, Hindevad, Sønderø. Vi mødes og spiser den medbragte madpakke. Klubben giver entre, øl eller vand og kaffe. Fra motorvejen vælges afkørsel 55, fortsæt ad 329 mod Bogense. Ønskes forårsprogrammet sendt som e-mail, så kontakt sonja\_knud@web speed.dk

**Seniorgruppe Y** Bjarne Ibsen fra Falck kommer og fortæller om forebyggelse og om opstart af hjemmehjælp. 8. maj kl. 10-12: Klubben giver kaffe og småkager + indbetaling til Sporvejsmuseet: medl. 300 kr., ikke-medl. 565 kr. 22. maj: Vi kører fra Dannebrogsgade kl. 8 til Birkegårds haver, hvor vi er kl. ca. 10. Her bruger vi et par timer til oplevelser, inden vi kører mod Ringsted, hvor vi kl. ca. 12.30 spiser en middag på en hyggelig kro. Dernæst går turen til Sporvejsmuseet ved Skjoldenæsholm, hvor vi genopfrisker barndomsminde og hygger. Forventet hjemkomst kl. 18.30-19.

## Silkeborg-Skanderborg

**FOA Huset holder lukket 18. maj.** Faglig afdeling kan kontaktes på nødtelefon 46 97 12 89 kl. 12-22. A-kassens callcenter kan kontaktes på 46 97 10 10 kl. 16-20.

**Pensionsrådgivning Silkeborg.** 14. maj kl. 9.30-14.30: En pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed på FOA Kontoret. Træf aftale om tidspunkt på 46 97 20 20.

**Pensionsrådgivning Skanderborg.** 24. maj kl. 14.30-15.30: En pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg. Træf aftale med PenSam på 44 39 33 31.

**Djurs Sommerland** 17.-20. maj. Medlemspris pr. billet er 120 kr. Maks. 6 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes i afdelingen mod kontant betaling.

**Legoland** 12.-13. maj eller 16.-17. juni. Medlemspris pr. billet er 140 kr.. Maks. 6 billetter pr. medlem. Billetter kan købes i afdelingen mod kontant betaling.

**Seniorklubben** afholder udflugt 23. maj til ukendt mål. Vi mødes kl. 8 ved Shell i Østergade Silkeborg. Medlemspris:



om arrangementerne på [foa.dk/fagbladet/ekstra](http://foa.dk/fagbladet/ekstra)

150 kr. gæster: 175 kr., som betales ved tilmelding – senest 8 dage før på 46 97 20 20.

## Sønderjylland

**Seniorklubben.** 9. maj: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13, bowlingen starter kl. 15-16. Ikke-medlemmer: 100 kr. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 12. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 2. maj. 21. juni kl. 18.30: Sønderborg Revyen inkl. revymiddag. Medlemmer: 300 kr., ikke-medlemmer: 570 kr. Depositum 150 kr. ved tilmeldingen, som er bindende. Maks. 40 billetter – først til mølle. Der arrangeres buskørsel. Opsamling: Haderslev, Hertug Hans plads kl. 16.40, Vojens Banegård kl. 17, FOA Rødekro kl. 17.35 og Aabenraa Mødevej kl. 17.50. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00. Ferie i juli. Vores årsprogram kan afhentes på afdelingen i Rødekro.

# om bladet

Forsideillustration: Jørgen True



Medlem af Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 205.301/3. årgang  
Tryk: Color Print A/S  
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet: 23. april

**Indlæg til 'det sker'** sendes til både Dorthe Møller, [dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk) og Mark Nixon, [mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Frist** til juli/august-nummeret: 30. maj

**Annoncer:**  
DANSK MEDIAFORSYNING  
Telefon: 70 22 40 88  
[www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**  
Juni-nummeret: 15. maj

**Næste nummer** udkommer 31. maj

**Udgiver:**

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
Telefax: 46 97 22 90  
[www.foa.dk](http://www.foa.dk) · e-mail: [foa@foa.dk](mailto: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 venstre 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](mailto:skive@foa.dk)

**Social- og Sundhedsafdelingen**  
[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk) 46 97 22 22

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

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

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

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

**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
[thistedmorsoe@foa.dk](mailto:thistedmorsoe@foa.dk)

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

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

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

**Aalborg:** 46 97 31 31  
[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@foa.dk)

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

**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40

**PMF-afdelinger:**

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

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

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

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

**PMF Fyn:** 46 97 13 13

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

**PenSam**

Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39

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

# quizen

## Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: [brevkasse@foa.dk](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **den 15. maj**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 4 blev **Tatjana Hasanovic, Ry**.



**1. Mange er tvunget til at arbejde på deltid. Hvor mange unge FOA-medlemmer ønsker en fast fuldtidsstilling?**

- A. 53 procent
- B. 78 procent
- C. 95 procent

**2. Hvor mange ansatte FOA-medlemmer i psykiatrien og på specialområdet har været udsat for vold fra patienter eller beboere det seneste år?**

- A. Otte ud af ni
- B. En ud af syv
- C. En ud af fire

**3. Institutionen Kofoedsminde har fået bevilget ekstra medarbejdere for at forebygge risikoen for vold mod personalet. Hvor mange?**

- A. 16
- B. 23
- C. 34

**4. I denne måneds 'Spørg løs' kan du få svar på, om**

- A. Hvor mange seniordage du har ret til
- B. Du kan få en skattefri præmie
- C. Man skal betale mindre i kontingent, når man er under uddannelse

**7. Hvor mange penge skal Holstebro Kommune betale, fordi 46 medarbejdere ikke har fået de tillæg, de havde krav på, når de tog vagter, der ikke var varslet rettidigt?**

- A. 814.000 kroner
- B. 432.000 kroner
- C. 621.000 kroner



**6. Social- og sundhedshjælper Randi Bachs duft- og kemikalieoverfølsomhed startede, da hun**

- A. Var malerlærling
- B. Arbejdede i en parfume-forretning
- C. Brugte salmiakspiritus til rengøring



**5. Hvor mange arbejdspladser gør noget for medarbejdere, der bliver fysisk utilpasse af dufte på jobbet?**

- A. Hver tiende
- B. Hver fjerde
- C. Hver anden



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

- A. Mønstreret gulvbelægning
- B. Ugleglyp
- C. Dej

**9. I denne måned giver Klinken gode råd til, hvordan du**

- A. Køber ind på nettet
- B. Bruger rugbrødsrester
- C. Laver bearnaisesovs

## det sker i maj

### Maj

Trepartsforhandlinger mellem fagbevægelsen, arbejdsgiverne og regeringen forventes at starte.

### 1.-31. maj

Vi cykler til arbejde.

### 8. maj

Høring om dødsfald i psykiatrien i Fællessalen på Christiansborg.

### 15.-16. maj

Faggruppelandsmøde i Social- og Sundhedssektoren.

### 20. maj

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

### 23.-24. maj

Faggruppelandsmøde i Pædagogisk Sektor.

### 24. maj

Lighedsparlamentet træder sammen for at finde løsninger, som kan øge lighed i sundhed.

**Sted:** Docken, København.

**Tilmelding:** [dagensmedicin.dk](http://dagensmedicin.dk)

### 30.-31. maj

Faggruppelandsmøde i Kost- og Service-sektoren.

# ER DU VED AT DRUKNE I PRISSTIGNINGER? – SÅ FLYT DINE FORSIKRINGER TIL OS



**IKKE FOR ALLE**

**MEN FOR ALLE I FOA**

## Fuld tryghed. Bare billigere

Hvad er en forsikring værd, hvis en stjålet cykel eller vand i kælderen ender i papirarbejde, tovtrækkeri og dyr selvrisko? For ikke at tale om drypvise prisstigninger, når sommeren igen har været usædvanligt våd.

Heldigvis har PenSam nu et forsikringselskab med billige forsikringer og fair behandling. Og 100 % for dig, når bare du eller én i din nærmeste familie er medlem af FOA ...

Ring til os på

**44 39 39 50**

Eller sms **pristjek** til 1919  
– så ringer vi dig op

[pensam.dk/forsikring](http://pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**



BEVÆGELSE VIRKER

# 5 ØMME PUNKTER

*De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Her er fem ømme punkter at arbejde med, når I vil skabe god fysisk trivsel på arbejdspladsen.*

1

**Hold kroppen i gang.** Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.

2

**Det nytter at forebygge.** Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.

3

**Lav øvelser.** Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.

4

**Skab balance mellem job og krop.** Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

5

**God fysisk trivsel er et fælles ansvar.** Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

