

Fagbladet **FOA**

6

VEJE TILFaglig stolthed
SIDE 38**DIN SUNDHED**Sådan træner du smerterne væk
SIDE 40**UDSAT FOR
DISKRIMINATION**Nægtet fratrædelsesgodtgørelse
på grund af alder
SIDE 30**OPGAVEGLIDNING
SPARER PENGE**Sosu-assistent laver knæ- og hofteundersøgelser
SIDE 6*Louise Sørensen har sendt 50 ansøgninger*

DANMARKS- MESTER UDEN JOB

Efter et års forgæves jobsøgning
er hun nu i aktivering i en børnehave

SIDE 8-11

Dømt ude

De massive nedskæringer og nedlæg-
gelses af job i kommuner og regioner
går særligt hårdt ud over de nyuddan-
nede. De har mere end almindeligt
svært ved at finde et arbejde.

De seneste tal vidner om en firedob-
bling i antallet af arbejdsløse nyuddan-
nede sosu-hjælper, sosu-assistent
og neurofysiologiassistenter.

Helt galt er det i de områder af landet,
som i forvejen slås med høj ledighed.
Tal fra FOA Midtsjælland tyder på, at
hele 85 procent af de nye sosu-hjælpe-
re og hele 40 procent af de nye pæda-
gogiske assistenter ikke kan finde et
job.

Én af dem, der slås med arbejdsløshed,
er 24-årige Louise Sørensen. Selv om
hun har vundet DM i SOSU, har hun
i et år ikke kunnet få fodfæste på
arbejdsmarkedet.

Situationen kræver bevågenhed fra
de politikere, der desværre p.t. synes

at sætte en ære i at gøre
livet surt for mange af
FOAs medlemmer.

Nyuddannede, som
går ledige længe,
risikerer nemt, at
kvalifikationer og
selvværd skrider.

Det kan i værste fald
blive startskuddet
på et liv med en
svækket tilknytning
til arbejdsmarkedet. ★



Gitte Hejberg

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

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



Nyuddannede har svært
ved at få arbejde.
Side 8-11

Louise kan ikke få et job

SUNDE SOSU- ELEVER

Social- og Sundhedsskolen i Esbjerg har sundhed på skemaet.

Side 16

Ondt i arme, nakke og ryg?



Styrke- og konditionstræning kan lindre.

Side 40



Flere vælger praktik i udlandet

Annette Albrecht var i praktik på et handicap-center i England.

Side 22

tema
faglig stolthed

Respekt giver stolthed

Men engagementet kan ikke trækkes i det uendelige, advarer forsker.

Side 34-39

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Din sundhed	40
Mad med Klinken	47
Quizen	50

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

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

Stine Mørkeberg
journalist
stim@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

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

nyt

19

procent af FOAs medlemmer på deltid vil gerne op i tid.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse

Hævede efterløn for tidligt

Irene Grønbæk Christensen er kommet i klemme, fordi hun har fået udbetalt sit efterlønsbidrag i april. 1. maj skulle hun være overgået fra sygedagpenge til kontanthjælp. Men kommunen regner efterlønspengene som formue, der skal bruges, før hun kan få kontanthjælp. Havde hun derimod været på kontanthjælp, da hun fik efterlønspengene, havde hun kunnet beholde pengene. FOA har skrevet til beskæftigelsesministeren om sagen.

 Se video

Se interviewet med Irene Grønbæk Christensen på foa.dk/foa-tv



Foto: Heidi Lundsgaard

Maskebal. FOA-elever slog sig løs til maskebal ved deres landsdækkende seminar, som blev afholdt i Middelfart i maj. Inden festlighederne deltog godt 200 elever i workshops om kommunikation.



Sundhed og helbred er noget, vi dømmes hinanden på, og det får især overvægtige at mærke.

HENRIK BYAGER, LIVSSTILSEKSPERT, TIL KRISTELIGT DAGBLAD

Fra deltid til fuld tid?

Vi har spurgt fire deltidsansatte på plejehjemmet BOMU-Parken i København, om de ønsker at arbejde fuld tid.



Sevim Sejdine, social- og sundhedshjælper, 32 timer

Bedre planlægning

Meget gerne. I dag ved jeg aldrig, hvornår jeg kan få ekstra timer. Jeg kunne godt tænke mig, at mine timer var planlagt på forhånd, men min chef siger, at der ikke er timer til det.



Anne-Marie Linke, social- og sundhedshjælper, 30 timer

For hårdt

Nej. Jeg har været på fuld tid, men bad om deltid. Jeg er blevet for gammel og træt til at arbejde så mange timer med hårdt fysisk og psykisk arbejde.



Leni Sahl, sygehjælper, 30 timer

Deltidsløn for lav

Fuld tid ville være godt. En deltidsløn er i underkant, når man har hus. Desuden når jeg sjældent mine opgaver med dokumentation, når jeg går klokken 13. Men jeg kunne ikke få fuld tid, da jeg blev ansat.



Lone Pedersen, service- medarbejder, 20 timer

Nyder fritiden

Nej. Om vinteren underviser jeg i madlavning på aftenskole ved siden af mit arbejde her, så jeg kan godt leve af min løn. Om sommeren nyder jeg at have tid til at ordne have, passe børnebørn og læse.

Uligheden i sundhed vokser

Et opskruet arbejdstempo i det offentlige er med til at skabe ulighed i sundhed, siger professor. **Ny tænketank** peger på løsninger.

Af Merete Nielsen ★ arkivfoto: Jørgen True



Uligheden i sundhed er blevet mere markant: Den højest lønnede fjerdedel af befolkningen lever 10 år længere i gennemsnit end den dårligst lønnede fjerdedel. For 25 år siden var forskellen kun fem år.

Det er baggrunden for, at FOA sammen med Dagens Medicin og PenSam har taget initiativ til en tænketank med mere end 30 eksperter inden for sundhedsområdet.

En af dem er **Finn Diderichsen**, professor ved Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet. Han har i mange år forsket i årsager til ulighed i sundhed, og han mener, at arbejdsmarkedet skal være mere rummeligt, så der er plads til mennesker, der ikke 100 procent kan opfylde de stadigt stigende krav.

“Den offentlige sektor har kopieret industriens og det private erhvervslivs effektiviseringsmetoder. Det kan der være gode grunde til, men man har været blind for, hvad det har betydet for de ansatte. Mindre indflydelse, mere kontrol og stigende psykiske krav.”

Kombinationen af fysiske belastninger i jobbet og stigende psykiske krav kan resultere i langvarig sygdom. Og så er det, at **uligheden slår igennem**, siger professor Finn Diderichsen.

Sæt ind på arbejdspladsen

Kombinationen af fysiske belastninger i jobbet og stigende psykiske krav kan resultere i langvarig sygdom. Og så er det, at uligheden slår igennem, siger Finn Diderichsen.

“Den sociale baggrund er helt afgørende for, om man kommer tilbage til arbejdet, hvis man er sygemeldt

med lidt diffuse diagnoser, hvor patienten for eksempel oplever at have ondt i hele kroppen.”

Uligheden viser sig blandt andet ved, at det primært er de veluddannede og højt lønnede, der benytter sig af fysioterapeuter, psykologer og psykiatere.

“De mennesker, der har mest brug for de ydelser, bruger dem mindst, og derfor kan man jo overveje, om arbejdspladserne i højere grad skulle stille de ydelser til rådighed,” siger professoren. ★

men@foa.dk



Mere lighed i sundhed

Dagens Medicin, FOA og PenSam har taget initiativ til en tænketank, der er kommet med forslag til, hvordan der kan skabes mere lighed i sundhed. Forslagene spænder fra højere afgifter på tobak til et mere rummeligt arbejdsmarked.

Lighedsparlament peger på løsninger

24. maj – efter fagbladets deadline – mødtes Lighedsparlamentet, hvor eksperter inden for sundhed og arbejdsmiljø skulle stemme om tænketankens forslag og nå frem til løsninger, som bliver givet videre til politikerne.

 **Læs mere**

**foa.dk/sundhed
foralle**

Rige lever længst

Den gennemsnitlige levetid for både mænd og kvinder er steget de seneste godt to årtier, men allermest for den del af danskerne, som har de højeste indtægter.

Kilde: Institut for Folkesundhedsvidenskab

Flere tjek for pengene

På Farsø Sygehus er det lykkedes at lave 1.700 flere knæ- og hofteundersøgelser uden flere penge – takket være **opgaveglidning**.

Af Britta Lundqvist

700 flere undersøgelser og 1.000 flere kontroller i forhold til normeringen. Det har et nyt ambulatorium til knæ- og hofteundersøgelser på Farsø Sygehus præsteret siden starten i august.

“Det er ret meget, og det har ikke kostet en krone,” fastslår **Poul Hedevang Christensen**, ledende overlæge på Ortopædkirurgisk Afdeling.

Han er initiativtager til ambulatoriet, hvor en social- og sundhedsassistent er blevet oplært til at lave knæ- og hofteundersøgelser.

Poul Hedevang Christensen kom til Farsø fra Privathospitalet Artros i Aalborg for lidt over et år siden. Fra de private var han vant til, at ting kunne ændres hurtigt. Og da Region Nordjylland stillede krav om, at sygehuset skulle øge antallet af knæ- og hofteundersøgelser, men med de eksisterende personaleressourcer, fik han ideen til at oprette et nyt ambulatorium og opkvalificere sosu-assistent Anne-Marie Rauf til den nye funktion.

Kvalitet og patientsikkerhed

“Kvalitet og patientsikkerhed er det afgørende, ikke hvilken faggruppe der udfører opgaven. Det skal være en engageret person, og Anne-Marie Rauf har nærmest stået på nakken af mig for at lære mere,” siger Poul Hedevang Christensen.

Han opfordrer social- og sundhedsassistenterne til “at stikke næsen frem og vise, hvad de kan”, for så er der masser af muligheder for opgaveglidning, hvis de har engagementet og drivkraften. ★

brlu@foa.dk

700

flere undersøgelser og 1.000 flere kontroller, end de var normeret til, har ortopædkirurgisk ambulatorium gennemført siden starten i august 2011.

Opgaveglidning i praksis

På Ortopædkirurgisk Ambulatorium på Farsø Sygehus har sosu-assistent Anne-Marie Rauf overtaget opgaver, som ellers varetages af sygeplejersker og læger. For eksempel er hun oplært i at give blokader.

[bag om ordet]

Ved **opgaveglidning** overgår arbejdsopgaver fra en faggruppe, der traditionelt har varetaget opgaven, til en anden faggruppe.



Anne-Marie er ekspert i knæ

Social- og sundhedsassistent Anne-Marie Rauf er oplært til at undersøge knæ- og hoftepatienter.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Niels Åge Skovbo

Anne-Marie Rauf smiler imødekomende og byder patienten inden for i undersøgelsesrummet i ambulatoriet. Rutine-



ret undersøger hun patientens knæ. Lidt senere kommer ledende overlæge **Poul**

Hedevang Christensen. Anne-Marie fortæller, hvad hun er nået frem til, og han nikker. De har et tæt samarbejde om patienterne.

“Anne-Marie har lavet alt forarbejdet, så det er kun nødvendigt med fem minutters lægetid,” forklarer han.

“Ofte har jeg fundet ud af, hvad der skal gøres, men det giver en sikkerhed, at han er der. Og for mange patienter opleves det ikke rigtigt følelsesmæssigt, hvis de ikke ser en læge,” tilføjer Anne-Marie Rauf.

Erfaring og evner

Social- og sundhedsassistent Anne-Marie Rauf er oplært til at gennemføre knæ- og hofteundersøgelser og kontrol af

Sosu-assistent Anne-Marie Rauf er blevet **sidemandsoplært** af ledende overlæge Poul Hedevang Christensen.

opererede patienter i det nye ambulatorium ASKA – Ambulant Sygepleje Kontrol

Ambulatorium – på Farsø Sygehus. ASKA startede i august sidste år, og forinden var Anne-Marie Rauf igennem et uddannelsesforløb, hvor hun var i ’mesterlære’ hos overlægen. Hun blev sidemandsoplært, assisterede ved operationer og læste relevante kapitler i en lærebog for lægestuderende, hvor Poul Hedevang Christensen udvalgte pensum.

Interessen for ortopædisk kirurgiske patienter har Anne-Marie Rauf haft gennem 14 år på sengeafdelingen på Farsø Sygehus. Da ambulatoriet havde brug for en sosu-assistent, søgte og fik hun stillingen og arbejdede der et år. Så stillede regionen krav om, at sygehuset skulle gennemføre

flere knæ- og hofteundersøgelser uden at få tilført yderligere ressourcer, og det satte gang i planerne om en ny måde at gøre tingene på.

Poul Hedevang Christensen så mulighederne i at bruge Anne-Maries kompetencer og erfaringer.

“Jeg er ligeglad med, om der står sygeplejerske eller sosu-assistent på en person. Det vigtige er evnerne og interessen, ikke faggruppen. Vi skal ikke være firkantede, men bruge ressourcerne bedst muligt,” fastslår han.

“Man skal ikke være bange for at vise, at man brænder for noget. Uddannelsen som sosu-assistent gør det ikke alene. Jeg har været heldig, fordi jeg har fået mulighed for at udvikle mig og bruge det, jeg kan,” siger Anne-Marie Rauf. ★

brlu@foa.dk

Sakset fra foa.dk

10.05

FOA'ere vil have mere uddannelse

3 ud af 4 FOA-medlemmer har et ønske om at uddanne eller efteruddanne sig. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA. Med det er ikke alle, der får den efteruddannelse, de har behov for. Mere end halvdelen af dem siger, at det skyldes, at deres arbejdsplads ikke har råd.

08.05

Vold og trusler analyseres væk

FOA har udviklet et nyt ulykkesanalyseværktøj, der gør det lettere at analysere årsagerne til arbejdsulykker med vold og trusler. Værktøjet er et skema, som for eksempel arbejdsmiljøgruppen udfylder sammen med medarbejderne i kølvandet på en ulykke. Mulige årsager krydses af på skemaet. Til sidst laves en handlingsplan.

03.05

FOA'ere arbejder i frokostpausen

I ældreplejen og på hospitalerne er den daglige frokostpause ikke ensbetydende med en rolig pause. De ansatte står nemlig til rådighed og får løn i deres frokostpause. Det betyder, at knapt halvdelen af de ansatte i ældreplejen bliver afbrudt i samtlige deres frokostpauser. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA.

07.05

Vil du betale for din sundhed?

Vil du være interesseret i at gå til behandling hos en fysioterapeut, en massør eller en psykolog – også selv om du skal betale for det ved at få mindre lønstigning end ellers? Det er et af de spørgsmål, som du får lejlighed til at drøfte med dine kolleger, når FOA starter debatten om krav til de kommende overenskomstforhandlinger.

Læs flere nyheder på foa.dk



Louise Sørensen vandt **DM i SOSU 2011**. På trods af sejren og talrige ansøgninger har hun et år efter, hun blev færdig på skolen, ikke fået arbejde som social- og sundhedsassistent.

Arbejdsløshed blandt nyuddannede firedoblet

Nyuddannede har svært ved at komme ud på arbejdsmarkedet. Det kan give dem ar på sjælen og **kvalifikationstab**.

Af Niels Rosdahl Jensen ★ foto: Heidi Lundsgaard

7,7

procent. Så stor var ledigheden blandt nyuddannede sosu-assistent, sosu-hjælper og neurofysiologiassistenter i 2011.

 **Læs mere**

Rapporten 'Ledighed blandt nyuddannede inden for de offentlige LO-fag' findes på ae.dk.

3,9

procent. Så stor var den samlede ledighed inden for FOAs A-kasse i marts 2012.

Skyhøjt i Slagelse

Næsten 85% af sosu-hjælperne i Slagelse Kommune gik fra uddannelsen ud i arbejdsløshed.

 **Se video**

om nyuddannedes situation på foa.dk/foa-tv

En lind strøm af ansøgninger til stillinger med hundredvis af ansøgere. Afslag på afslag. Dagpenge.

Det er ikke det, eleverne på social- og sundhedsskolerne forestiller sig at bruge deres liv på, når de forlader skolebænken.

Men det er virkeligheden for mange nyuddannede. Ifølge en ny rapport fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE) er arbejdsløsheden blandt nyuddannede sosu-hjælper, sosu-assistent og neurofysiologiassistenter steget fra 1,9 procent i 2008 til 7,7 procent i 2011 – det svarer til en firedobling.

Arbejdsløshed hårdest ved de nyuddannede

Tallet er baseret på beskæftigelsessituationen et halvt år efter, at eleverne færdiggjorde deres uddannelse.

Det har endnu ikke været muligt at måle senere årgange, men ifølge **Mie Dalskov Pihl**, der er senioranalytiker i AE, ser det værre ud i dag, da mange stillinger i kommunerne er blevet nedlagt.

“Vi ved, at det, der har gjort rigtig ondt i den offentlige sektor, først er sket fra slutningen af 2011. Og da nyuddannede altid har en højere ledighed end andre, peger alt i retning af, at tallet vil være meget

højere nu, end sidst vi målte,” fortæller hun.

Et af de steder, hvor det ser rigtig slemt ud, er Slagelse. Her viser tal fra FOA Midtjylland, at helt op mod 85 procent af de nyuddannede sosu-hjælper ikke er kommet i job. Det samme gælder 40 procent af de nyuddannede pædagogiske assistenter.

Erfaring betyder alt

Ifølge arbejdsmarkedsforsker **Henning Jørgensen**, Aalborg Universitet, er det svært for de nyuddannede at konkurrere mod ansøgere, der har været i beskæftigelse før.

“Erfaring tæller uendelig meget. Og for de nyuddannede giver det både ar på sjælen og manglende integration i samfundet at gå ledig for længe,” siger han.

Nanna Højlund, forbundssekretær i FOA, er enig i, at erfaring er alt-afgørende. Hun synes, der skal gøres mere for at hjælpe de arbejdsløse nyuddannede.

“De kunne for eksempel komme i jobrotation, så de kunne få noget erfaring. Hvis de er ledige længe, risikerer vi, at de mister deres kvalifikationer,” udtaler hun. ★

nrje@foa.dk

Louise kunne ikke få job
Side 10

Erfaring tæller uendelig meget.

HENNING JØRGENSEN,
ARBEJDSMARKEDSFORSKER

4 gode råd
til de nyuddannede
Side 10

Pædagogiske assistenter går ledige

20,8 procent af de nyuddannede pædagogiske assistenter er arbejdsløse. Tallet skal dog tages med det forbehold, at uddannelsen er så ny, at man kun har kunnet måle for cirka 100 personer.

Kilde: AE-Rådet

Serviceassistenter mærker det også

Ledigheden for nyuddannede serviceassistenter, årgang 2010, var 7,8%. En fordobling i forhold til årgang 2007.

Kilde: AE-Rådet

Danmarksmester kan ikke få job

Louise Sørensen vandt DM i SOSU. Alligevel har hun ikke fundet et job som social- og sundhedsassistent og må arbejde i løntilskud **uden for sit fag**.

Af Niels Rosdahl Jensen ★ foto: Heidi Lundsgaard

4 gode råd til jobsøgning

1. Ud af boksen

Tænk på, hvordan man kan bruge dine kvalifikationer: Hvis du f.eks. kan håndtere medicin, kan du påtage dig et ansvar.

2. Vis, at du tør

Det giver altid god respons, hvis du ringer op og spørger ind til stillingen. Så kender de dig, inden de modtager din ansøgning. Vis initiativ ved at have tænkt over et par spørgsmål, du kan stille.

3. Vær målrettet

Hvad er det, netop du kan, som arbejdspladsen ikke kan undvære? Hvordan spiller dine evner og kvalifikationer sammen med arbejdspladsen?

4. Kort og godt

Når der ligger 5-600 ansøgninger i bunken, sker første sortering ved at skimme ansøgningerne. Derfor bør du skrive kort og klart.

 **Læs mere**

foa.dk/ungudenjob

“Jeg elsker at skulle hjælpe andre mennesker. At kunne gå ud og sige: ‘Goddag fru Petersen, hvordan har du det i dag?’ Det er lysten til at hjælpe andre, der fik mig til at tage uddannelsen.”

Louise Sørensen på 24 år blev færdig som social- og sundhedsassistent i sommeren 2011. Men da hun ikke har fået arbejde inden for sit fag, arbejder hun i dag i løntilskud i børnehaven Petersbjerggård i Kolding.

Hun har søgt op mod et halvt hundrede job som social- og sundhedsassistent. Uden held.

Under sin uddannelse vandt Louise ellers DM i SOSU sammen med klassekammeraten Ida Aikjen.

“Det var en opbakning til mig selv om, at jeg kunne mit arbejde. Det var et bevis på, at jeg var god nok,” fortæller Louise.

Da sidste eksamen var overstået, følte hun sig godt rustet til at

komme ud at prøve kræfter med sit fag. Men optimismen begyndte at falme, og selvværdet dalede lige så stille, da forgæves jobsøgning blev en mere og mere fast del af hendes hverdag.

Svært at komme op på hesten igen

“Jeg tænkte mere og mere på, om det var mig, der var noget galt med. Hvad er det, der gør, at jeg ikke kommer videre? Man begynder at tvivle på, om man er god nok, når man får så mange afslag. Man ved godt, at nogle går ledige længe, men der er snart gået et år. Og det er da øv,” fortæller hun og fortsætter: “Hver gang man får afslag, er det op på hesten igen. Og i starten er det også let nok. Det er det bare ikke, når man får det 20. afslag.”

Mange kæmper om få stillinger

Ét stillingsopslag kan godt have 4-500 ansøgere. Det har været frustrerende for Louise at få

den samme begrundelse igen og igen:

“Der var mange ansøgere. Nogle gange sagde de også, at de havde ansat en med mere erfaring. Jeg ville bare gerne vide, hvad jeg kunne gøre bedre næste gang,” fortæller hun.

Efter omkring et halvt år, hvor hun ikke lavede andet end at skrive ansøgninger, kom hun i virksomhedspraktik i Petersbjerggård, hvor hun senere blev ansat i løntilskud.

Holder sin viden ved lige

Louise er meget ærgerlig over ikke at kunne bruge sin uddannelse. Ikke kun fordi det er frustrerende at få afslag, men også fordi hun har en masse viden, hun gerne vil prøve af.

“Og jeg føler, det går i glemmebogen, når jeg ikke arbejder med det. Jeg har stadig mine bøger og kan godt finde på at læse lidt i dem.” ★

nrje@foa.dk

Man ved godt, at nogle går ledige længe, men der er snart gået et år. Og det er da øv.

LOUISE SØRENSEN

[vidste du at]

A-kassen skal hjælpe dig med en plan for din jobsøgning

DM i SOSU

Elever på blandt andet erhvervs-uddannelserne dystes hvert år i januar om at blive Danmarks bedste til deres fag.

[bag om ordet]

Løntilskud er en ordning, hvor man som ledig bliver ansat hos en privat eller offentlig arbejdsgiver eller organisation. Arbejdsgiveren modtager et tilskud til lønnen.



“Jeg kunne helt vildt godt tænke mig at **arbejde med min uddannelse**. Der er jo en grund til, at jeg tog den,” siger social- og sundhedsassistent Louise Sørensen.

Hvad mener du?

Tror du, der bliver mangel på arbejdskraft om et par år?

Gå ind på foa.dk/fagbladet og deltag i afstemningen

50

Så mange jobsøgninger har Louise Sørensen sendt. Kun to gange er hun kommet til jobsamtale.

Bange for at blive arbejdsløs?

Vi har spurgt fire pædagogisk assistentelever fra Professionshøjskolen UCC om de frygter ledighed.



Julia Thomsen, 18 år

Gruer for uvished

Ja, jeg er bange for, at jeg kommer til at leve i uvished om, hvornår jeg får arbejde. I første omgang vil jeg videreudanne mig til pædagog, når jeg er færdig som pædagogisk assistent. Så må jeg se, hvordan det ser ud med jobs derefter.



Heidi Nielsen, 24 år

Presset fra to sider

Ja, for vi pædagogisk assistentelever er på den ene side udfordret af pædagoger, der er bange for, at vi tager deres job. På den anden side presses vi af pædagogmedhjælpere, som daginstitutionerne tager ind fra gaden for at spare penge.



Carina Bülow, 20 år

Frygter langtidsledighed

Ja. Højest sandsynligt er der ikke noget job, lige når jeg bliver færdig, og jeg er bange for at blive ledig længe. Jeg har hørt, at daginstitutionerne er usikre på pædagogiske assistenter, men jeg må jo bare søge løs.



Pernille Hansen, 21 år

Deprimerende

Ja, for jeg har været arbejdsløs før i et år, inden jeg startede på uddannelsen her. Det var utroligt deprimerende, og jeg begyndte at føle mig socialt hæmmet.

groft sagt

Af banen!

Robotstøvsugerne dumper fælt i en test i forbrugerbladet Tænk. De ældre skal i hvert fald indrette sig anderledes for at få glæde af dem.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Mange vuggestuer er så elendige, at de burde lukkes, lyder opsangen fra **Ole Henrik Hansen**.

Han taler om pædagogisk kærlighed. Han taler om små hjerner, der bliver hæmmet i deres udvikling, fordi der er for lidt voksenkontakt. Og han hævder, at flere pædagoger ikke nødvendigvis er svaret. Ph.d.-studerende Ole Henrik Hansen har med sine kontante – for nogle stærkt provo-

kerende – udtalelser fyret op under debatlysten. Både blandt politikere, forældre og fagfolk.

Reaktionerne har spændt fra rasende indlæg som 'Klovnens har ingen ide om, hvad der foregår i institutionerne' til pædagoger, der forsigtigt giver udtryk for, at der kan være noget om snakken.

Især spørgsmålet om normering rammer ned i et minefelt af holdninger. Ole Henrik Hansens pointe er, at det ikke kun er normeringerne, men planlægningen af det pædagogiske arbejde, den er gal med. I for mange vugge-

stuer hersker der en 'grib-dagen' tilgang til, hvilke aktiviteter der sættes i gang, og det går ud over kvaliteten, mener han.

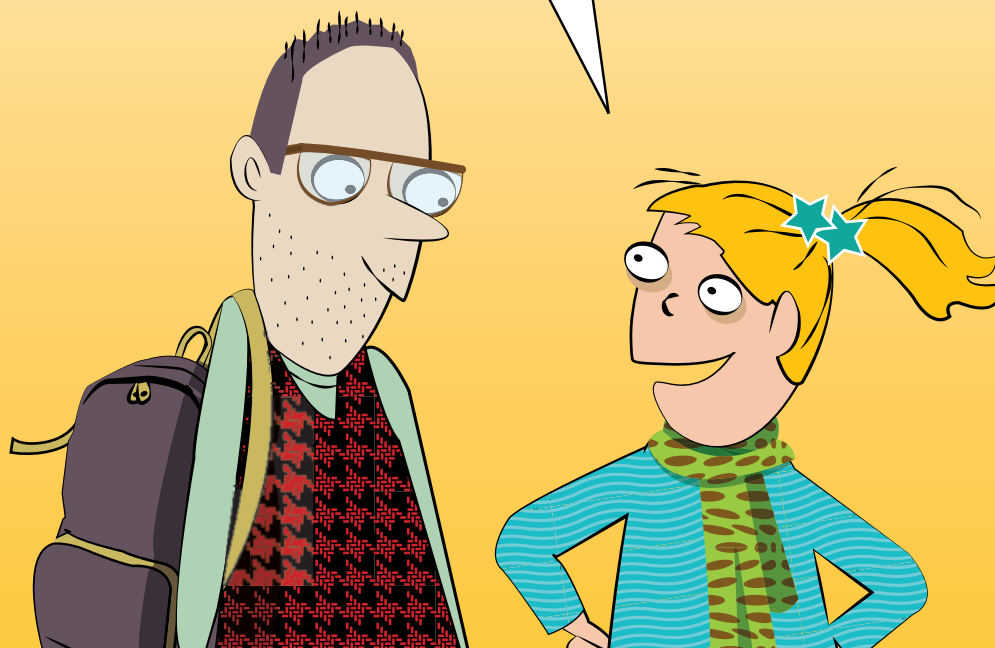
Kritikere har klandret ham for at generalisere, og han har fået hug for at gå ud med sine data, før hans afhandling er afleveret og godkendt. Andre forsøger at fastholde, at Ole Henrik Hansen har rejst en vigtig debat. "Vi må fortsat forholde os til, at hans pointer stemmer med observationer, som mange forældre selv gør sig ude i dagtilbuddene," lyder det fra Forældrenes Landsorganisation. ★



foto: Jørgen Truue

Ole Henrik Hansen er cand. pæd. og ph.d.-studerende ved Institut for Uddannelse og Pædagogik, Århus Universitet. Han forsker i barnets første sprog og betydningen af interaktion mellem voksen og barn.

Far - jeg troede
ikke, at du kunne blive
dygtigere...



**Mangler du et par skolefag? Vil du være faglært i det fag, du mestrer?
Eller har du lyst til og mod på en hel anden arbejdsretning?**

Mangler du et par skolefag? Vil du være faglært i det fag, du mestrer? Eller har du lyst til og mod på en hel anden arbejdsretning? Dit VEU-center kan fortælle om dine muligheder. På VEU-centrene rundt i hele landet er voksen og efterud-

dannelser nemlig samlet under ét. For at gøre det så nemt for dig som muligt. Det eneste, du skal gøre, er at ringe på 70 10 10 75 eller at gå ind på www.veu-center.dk. Så har du taget det første skridt på vejen mod mere uddannelse.

**Check dine muligheder på
veu-center.dk eller ring 70 10 10 75**



VEU-CENTER
VOKSEN- OG EFTERUDDANNELSE TIL DIG

dennis k

Jamen jøsses dog ...

Mens vi venter på regeringens udspil til, hvad de kommende trepartsforhandlinger skal handle om, har Socialdemokraterne sendt en ordentlig bredside mod FOA. Melodien lød nogenlunde sådan: FOA vil ikke arbejde mere, og derfor er det vores skyld, at der skæres ned på den offentlige velfærd og service i de kommende år.

Jeg ved ikke, hvordan I oplevede den melding, men jeg tabte både næse og mund på den lille græske ø, hvor jeg var på ferie, da kanonen blev rettet mod FOAs medlemmer. Det er ganske enkelt en helt uforståelig melding.

FOA spillede allerede for tre måneder siden ud med vores forslag til emner til en trepartsforhandling. Og hvordan det

kan gøres attraktivt at arbejde mere for dem, der har lysten, kræfterne og helbredet. De forslag kender Socialdemokraterne naturligvis.

I stedet ligger det lige på den flade hånd at give timerne tilbage til de ansatte, som er blevet tvunget ned i ugentlig arbejdstid under den økonomiske krise.

tvunget ned i ugentlig arbejdstid under den økonomiske krise. Kommuner og regioner har måttet sige nej tak til mere end 57 millioner arbejdstimer om året, siden den økonomiske krise ramte Danmark. De tal kender Socialdemokraterne naturligvis også.

Dertil vil det være tåbeligt at bede ansatte, som ikke kan få lov til at arbejde det antal timer om ugen, de ønsker, og som i forvejen arbejder, når andre holder fri med familien i weekenden og på helligdage, om at arbejde på flere helligdage. Den holdning kender Socialdemokraterne naturligvis.

Jeg håber, at breidsiden mod FOAs medlemmer er udtryk for enten, at nogen har sovet i timen, eller at der sættes gang i traditionelt spin forud for realitetsforhandlinger om en trepartsaftale. ★

[kort sagt]
Socialdemokraterne forsøger at give FOA skylden for, at der skæres ned på den offentlige velfærd i de kommende år.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

FOA.dk

Glæden var kort

08.05.12

Jeg er 51 år og ryger ud af dagpengeordningen til august. Nu er det sådan, at jeg har søgt ind på pædagog-merituddannelsen. Jeg blev optaget med start til september 2012. Men, ak, glæden var kort. Der er ikke nogle midler til en på 51 uden arbejde, ingen SU, ingen SVU. Så jo, det haster med trepartsforhandlinger mellem regeringen, arbejdsgiverne og fagbevægelsen. Så køр bare på, Mona Striib. For nogle af os er det en hastesag og måske for sent ...

Jeanette Creutsberg

Facebook

Lad politikerne smage deres egen medicin

30.04.12

Regeringen vil have os til også at arbejde mere, efter vi har betalt med tilbagetrækningsreformen, som gør os til rene lønslaver! Efter denne reform er pensionsalderen hævet kraftigt, så man som 30-årig i dag først kan gå på pension som 71-årig. Men dette er ikke nok: Hvis gennemsnitslevealderen stiger yderligere, hæves pensionsalderen tilsvarende. Herudover har man ødelagt efterlønsordningen så meget, at det for flertallet under 50 år ikke længere kan svare sig at være med. Samtidig har man halveret dagpengeperioden og gjort det sværere at optjene til den. Og nu vil man så have os til at arbejde mere. Det kunne



Det kunne være, vi skulle se at få sparket de levebrødspolitikere ud på det ordinære arbejdsmarked, så vi kan se, hvor lang tid de vil kunne klare sig der!

KENNETH JØRGENSEN

Hvad mener du?

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

være, vi skulle se at få sparket de levebrødspolitikere ud på det ordinære arbejdsmarked, så vi kan se, hvor lang tid de vil kunne klare sig der!

Kenneth Jørgensen

FOA.dk ATP er noget værd 30.04.12

Et overset emne ved de senere overenskomstforhandlinger er spørgsmålet om ATP-bidragets størrelse. Der eksisterer faktisk fem forskellige ATP-satser spændende fra et egetbidrag på 32,40 kr. til 90 kr. om måneden.

Det vil være et kærkomment emne at rejse som overenskomstkrav, at alle FOA-overenskomster skal have indskrevet, at der skal indbetales efter den højeste takst, hvilket absolut ikke er tilfældet i dag. ATP er jo den pensionsordning, som har den suverænt bedste forrentning.

Ove Mikkelsen, teknisk serviceleder

Sendt til redaktionen Hvor er min pensionsoversigt? 04.04.12

Jeg har af flere omgange været i kontakt med Pensams kundeservice, da jeg har brug for en oversigt over min pension.

Den medarbejder, jeg talte med primo januar 2012, meddelte mig, at man var i gang med en opdatering af systemet, så jeg desværre ingen oplysninger kunne få, men at hun ultimo februar eller primo marts ville sende en opgørelse til mig. Da jeg så den 13. marts endnu intet havde modtaget, kontaktede jeg igen PenSam.

Men denne gang fik jeg at vide, at jeg under ingen omstændigheder vil modtage noget før tidligst om 20 uger, og intet kan mindske denne sagsbehandlingstid, da det er forretningsgangen. Sideløbende med korrespondancen med PenSam har jeg flere gange været på Pen-

sionsinfo.dk. Men da PenSam ikke har medlemmernes oplysninger opdateret, kan Pensionsinfo ikke fremvise mine pensionsoplysninger, men pensionsoplysninger fra andre selskaber er til min rådighed, også fra PenSam Bank.

Hvorfor accepterer FOA at samarbejde med et pensions-selskab, der fungerer så dårligt?

Marianne H. Pedersen, Esbjerg

Facebook De sorte får 07.05.12

Nu må det vist være på tide at få svar på, hvor gennemarbejdet regeringens fleksjobreform egentlig er. Fleksjobberne er lønmodtagere, og fleksjobordningen er et beskæftigelsesmæssigt tiltag og ikke en social ydelse. Kommunerne har gennem årene kassetænkt, derfor er fleksjobordningen en succes.

Hvor længe skal en fleksjoblønmodtager finde sig at blive behandlet som det sorte får?

Karina Jørgensen



Faglig stolthed holder os kørende

Den faglige stolthed er den drivkraft, der holder mange af FOAs medlemmer i gang på trods af nedskæringer og trusler om firing. Men medlemmerne frygter, at den faglige stolthed kan lide et knæk, hvis det ikke længere er muligt at udføre arbejdet tilfredsstillende.

Tema side 26-31



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



af FOAs medlemmer foretrækker at arbejde 15 minutter ekstra om ugen, hvis arbejdstiden skal forlænges.

Kilde: Medlemsundersøgelse, maj 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 og på Facebook.



Sundhed på s



2



3

1



- 1 Spyt-splat.** Det kræver høj puls og præcisions-spyt, når man skal sikre en holdsejr i disciplinen at fylde et kar med vand, kun ved hjælp af munden. Endnu en gratis fornøjelse, der er sjov, sund og lige til at kopiere.



5

[KRAMS]

Social- og Sundhedsskolen i Esbjerg er som eneste offentlige virksomhed blevet sundheds-certificeret i Dansk Firmaidræt. Sundhedsvejlederne arbejder især med KRAMS-faktorerne: Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress.



Laes mere

På sosuesbjerg.dk under sundhedsteamet.

- 2 Bodyage.** Alle får tilbudt gratis bodyage-målinger, der bl.a. viser blodtryk, muskelmasse, kondition, vægt og kroppens fleksibilitet. Med målingerne følger forslag til forbedringer og udarbejdelse af konkrete mål for den enkelte.



6

skemaet

Gladere, friskere og mere engagerede elever. Det er resultatet, når **sundhed væves ind i skoledagen** med sundheds-coaching, happy hours, events, sundhedsvalgfag og sundhedscafé. Social- og Sundhedsskolen i Esbjerg er blandt de ti sundeste virksomheder i Danmark og har tre år i træk haft højeste elevtilfredshed blandt alle danske erhvervsskoler.

Af Ammi Heiberg ★ foto Niels Åge Skovbo

- 3 Åbent.** Fitnesscentret er åbent for alle. Det bruges også flittigt i undervisningen, f.eks. i valgfaget 'Tænk, spis og bevæg dig sundere'.
- 4 Spontan.** Et lille bordtennisbord på gangen opfordrer til en hurtig, spontan dyst, når man går forbi.
- 5 Mål.** I sundhedscaféen hjælper skolens to sundhedsvejledere med at udarbejde en personlig sundhedsplan. Vejlederne coacher eleverne undervejs og tjekker, at de er på vej mod deres personlige mål – f.eks. vægttab, morgenmad hver dag, grøntsager i aftensmaden, rygestop, ugentlig motion osv.
- 6 Hop.** Hinkeruder og længdespringsbaner er kridtet op på fliserne, så man næsten ikke kan undgå at hoppe på sin vej fra et undervisnings-lokale til et andet.



7 Gratis. Idérigdommen er stor, når skolen laver sundheds-events og ugentlige happy hours på alle hold. Langt de fleste ideer er gratis at udføre og lige til at kopiere: Anbring en engangshandske synligt udenpå tøjet og se, hvor mange I kan erobre fra hinanden det næste kvarter.

8 Leg. Gamle lege får nyt liv, for det skal være sjovt at være sund.

9 Nivea. Det er godt med creme i hele hovedet, når man skal dyste om at transportere flest vatrondeller i ansigtet.

10 Vattur. Hvor mange vatrondeller kan man fragte fra punkt A til B på fem minutter ved at bære dem i et cremeindsмурt ansigt? Mange, hvis man løber hurtigt.



7



8



9



10

Anniezette Ejlertsen har taget Region Hovedstadens nye uddannelse til operationstekniker.



1989

2012



Navn: Anniezette Ejlertsen
Alder: 45
Job: Operationstekniker på Herlev Hospital.
Opgaver: Assisterer ved ortopædkirurgiske operationer.
Grunduddannelse: Oprindeligt uddannet klinikassistent. I 2012 uddannet som operationstekniker.

Sådan kommer du i gang:

Uddannelsen til operationstekniker er en ny uddannelse oprettet af Region Hovedstaden. Det første hold på otte blev færdige i januar 2012, og i løbet af de næste tre år vil der være uddannet omkring 35. Uddannelsen varer to og et halvt år. Muligvis bliver uddannelsen senere udbredt til hele landet.

regionh.dk

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karriere. Send os en mail på redaktionen: brlu@foa.dk



Jeg er glad for mit jobskifte

“Jeg havde lyst til at prøve noget nyt, og jeg var så heldig at komme ind på første hold til uddannelsen til operationstekniker. Jeg har arbejdet som klinikassistent i 22 år og kan lide at have med patienter at gøre. Ligesom nogle var bange for at gå til tandlæge, er der også patienter, der er bange før en operation. Jeg kan være med til at skabe trykthed. For det vigtigste for mig er at have fokus på det menneske, der ligger og skal opereres. En stor del af knæ- og hoftepatienterne er vågne under operationen, men det er selvfølgelig især anæstesisygeplejersken, der har kontakt med dem. Jeg laver stort set det samme som en operationssygeplejerske, men der er forskel på ansvarsområdet, og om aftenen, hvor vi opererer akutte patienter, er jeg sammen med en sygeplejerske. Personligt føler jeg mig godt modtaget på min afdeling, måske hjælper det mig, at jeg er moden og har erfaring fra mine år hos tandlægen. Men det er et uheldigt tidspunkt at starte en ny uddannelse, mens der er krise og fyringer. Det skaber modstand. Jeg synes, det er en god uddannelse med store udfordringer, og vi har lært rigtig meget på skolen: Anatomi, fysiologi, sygdomslære, komplikationer ved operationer og kommunikation. Og jeg er glad for mit jobskifte. ★

brlu@foa.dk

fagligt talt

Slip medarbejderne fri

At læse temaet om **faglig stolthed** i dette nummer af fagbladet kan kun gøre mig glad og stolt.

En medlemsundersøgelse viser, at 89 procent er stolte af deres fag og rigtig glade for deres arbejde.

Som social- og sundhedsassistent Kasper Kongslev siger: "Når menneskelighed og faglighed går hånd i hånd, er jeg glad og tilfreds."

Men den faglige stolthed er under pres. Lektor Annegrethe Ahrenkiel siger det så rammende: "Mange medarbejdere er trods deres store indsats ved at nå grænsen for, hvor langt det er muligt at strække sig." Og jeg kan kun give hende ret.

Når man ikke kan få mulighed for at udføre sit arbejde med den faglighed, ens uddannelse har givet, og når man må gå på kompromis, fordi normer-

[kort sagt]

Politikere og ledelser bør fokusere på, hvordan vi fastholder den høje grad af faglig stolthed, der er blandt FOAs medlemmer.

Giv medarbejderne anerkendelse, vær stolte af det arbejde, de udfører.

gerne er alt for skrabet, så kan det hurtigt vende til, at man mister stoltheden ved faget. Og risikoen for, at medarbejdere forsvinder helt ud af faget, og vi får svære ved at rekruttere til fagene, kan blive stor.

Her har både ledelse og politikere et stort ansvar for, at medarbejderne anerkendes

for det store faglige arbejde, de hver dag udfører for borgere, som har behov for hjælp.

Så i stedet for at politikere hele tiden spørger, om ikke vi alle kan yde noget mere uden at ansætte flere, så bør de læse temaet og blive klogere på, hvordan vi fastholder den høje procent, som er stolte af deres fag.

Giv medarbejderne anerkendelse, vær stolte af det arbejde, de udfører. Ros og – ikke mindst – giv medindflydelse og medbestemmelse for eget arbejde. Slip medarbejderne fri. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

nyt

12

procent har været ledige i to år eller mere og risikerer dermed at miste deres dagpengernet.

Kilde: FOAs A-kasse

Hver fjerde har droppet efterlønnen

Hver fjerde i FOAs A-kasse har nu sagt farvel til efterlønnen, og det er især dem i 30'erne og starten af 40'erne, der tager skridtet. Det viser en ny opgørelse fra a-kassen. Overraskende ligger andelen af hævere, der er i 20'erne, generelt noget lavere end hos deres lidt ældre kolleger. De mindst tilbøjelige til at sige farvel til efterlønnen er dem over 50 år.

Længere daglig arbejdstid

Et stort flertal af FOAs medlemmer vil helst arbejde lidt længere dagligt, hvis det bliver nødvendigt at arbejde mere. Det viser en medlemsundersøgelse, FOA har gennemført.



Færre får hjemmehjælp

Fra 2008 til 2011 er antallet af ældre, der får varig hjemmehjælp, skrumpet ind fra 183.000 til 166.000 – hvilket svarer til et fald på 9,2 procent.

Kilde: Danmarks Statistik.



Find tegn på demens med app

En ny applikation til mobilen kan nu hjælpe dig til at afklare, om en borgers adfærd er tegn på demens. Desuden har den en quiz, så du kan konkurrere i viden om demens med dine kolleger.

App'en er udviklet af Region Hovedstaden samt Nationalt Videnscenter for Demens.



på videnscenterfordemens.dk/app

Rolig, mand!
Der er altid mere at miste.

DAN TURELL, AFDØD FORFATTER

Robotstøvsugere dumper

Robotstøvsugere gør ikke ordenligt rent. Det viser en test foretaget af Forbrugerrådet, hvor ingen af 14 modeller nåede op på en middel-score. Så selv om du slipper robotten løs på gulve og tæpper, er du nødt til at bruge din almindelige støvsuger i samme omfang som tidligere.

Kilde: Forbrugerrådets blad Tænk

Smerter i knæ giver sygefravær

Medarbejdere i ældreplejen med kroniske smerter i knæene har en øget risiko for at få længere perioder med sygefravær, viser

en ny undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

 **Læs mere**
.....
arbejds miljø
forskning.dk -
se under 'nyheder'

Foto: Colourbox



Foto: Niels Åge Skoubo

Plejehjem for ældre med samme interesser

Er du til have og planter? Interesseret i computere? Eller vil du gerne bo sammen med andre med samme etniske baggrund som dig selv? København Kommune har planer om at etablere såkaldte profilplejehjem, så ældre med samme interesser eller etnicitet kan bo sammen.

Kilde: Nyhedsinformation For Social- og Sundhedssektor

Rehabiliterings-tips efterlyses

Har du gode erfaringer med rehabilitering af skrøbelige ældre, så vil Socialstyrelsen gerne høre om dem. Fuldmægtig Vibeke Høy Worm efterlyser ideer, metoder, redskaber og erfaringer fra hverdagen, som kan bruges i en håndbog. Send dit bidrag til vwo@socialstyrelsen.dk eller kontakt hende på tlf. 41 93 24 77 inden 7. juni.

Sygehus efterlyser fede

Mennesker med stor mave og tykke lår er i høj kurs på Sygehus Lillebælt. Sygehuset søger nemlig forsøgspersoner, så portører og plejepersonale kan lære at håndtere svært overvægtige patienter. 'Jobbet' kræver, at badevægten mindst når op på 150 kilo - eller et BMI på mere end 45.

 **Læs mere**
.....
sygehuslillebaelt.dk

Er du uddannet social- og sundhedsassistent?

Så kan du blive sygeplejerske på 2½ år - via et særligt tilrettelagt uddannelsesforløb.

Ring til studievejleder Lene Mygind på tlf. 8755 0025 og hør nærmere om dine muligheder.



Sygeplejerskeuddannelsen i Viborg • Prinsens Allé 2 • 8800 Viborg
E-mail: siv@viauc.com • www.viauc.dk/sygeplejerskeiviborg

VIA 
UNIVERSITY COLLEGE

02865

Flere elever i praktik i udlandet

Sosu-elever vælger i stigende grad et praktikophold i udlandet. Det har **flere fordele**, lyder det fra skolerne.

Af Rikke Gundersen

tema praktik i udlandet

Social- og sundhedselever skifter i stigende grad en del af et af deres praktikophold i danske omgivelser ud med praktik i udlandet. Det viser en rundringning til en række sosu-skoler, som Fagbladet FOA har foretaget.

På Social- og Sundhedsskolen i Silkeborg var der i 2009 kun fem sosu-elever, som tog til et andet land for at få praksiserfaring, mens der sidste år var 31 på udlandspraktik. På SOSU C i København er antallet steget fra 10 til 23 i

samme periode. SOSU Fyn og SOSU Århus melder om samme tendens. En udvikling, som – ifølge flere af de internationale koordinators på landets sosu-skoler – er glædelig.

“De kommer til et helt andet land, hvor de skal klare sig selv uden normale netværk og familie, det gør, at de bliver mere selvstændige. Samtidig får de større selvtillid, idet de oplever, at de kan gøre en forskel, fordi man ikke har den samme faglighed i alle andre lande,” siger **Ellen Kjær Petersen**, international koordinator på SOSU Fyn.

Også på det faglige plan styrkes elevernes færdigheder af et praktikophold i udlandet.

“I mødet med den udenlandske måde at løse opgaverne på, bliver der stillet fokus på elevernes egen fremgangsmåde. De bliver dygtige til at argumentere for det, de gør,” siger **Annie Phillipsen**, international koordinator på SOSU C.

Sektorformand i FOA **Karen Stæhr** er også positiv over for udviklingen: “Eleverne får lært en masse af, hvordan de gør i andre lande, som de kan bruge i deres kommende job, men samtidig bliver kendskabet til den danske uddannelse spredt, så andre lande kan lade sig inspirere af den,” siger hun. ★

rikkegundersen@gmail.com

Sosu-elever i udlandspraktik

Antallet af sosu-elever, der vælger at tage et praktikophold i udlandet, er steget på:

- **SOSU C**
2009: 10 – 2011: 23
- **SOSU Silkeborg**
2009: 5 – 2011: 31
- **SOSU Fyn**
2009: 6 – 2011: 11

Kilde: Fagbladet FOAs rundringning til sosu-skoler.





Annette Albrechtsen har været i **praktik på et handicapcenter i England**. Her var specielt hygiejnen med til at sætte de danske forhold i perspektiv.

Udlandspraktik er en øjenåbner

Ved at tage i praktik i udlandet har sosu-assistentelev Annette Albrechtsen opnået specielt to **styrker**, som hun ikke ville have fået i Danmark.

.....
Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side ... →

tema praktik i udlandet

Annettes praktikophold

Annette Albrechtsen var i fem ugers praktik på Vitalise Sandpipers i England via Praktik i Udlandet-ordningen, også kaldt PIU-ordningen. Opholdet lå som den første periode af det sidste praktikophold – den primærkommunale praktik.

 **Læs mere**

om Annette Albrechtsens praktiksted på **vitalise.org.uk**

Sådan hang økonomien sammen

Mens Annette var i praktik fik hun sin almindelige elevløn. Hendes danske arbejdsgiver betalte også rejseomkostningerne, mens hun fik opholdet dækket af Vitalise, da hun indgik som frivillig. Normalt får man ikke opholdet dækket, når man tager af sted via PIU-ordningen.

Udlandspraktik er en øjenåbner

→ Man lærer at se sit fag med nye øjne, og så bliver man bedre til et fremmedsprog. Det er de to kvaliteter, som social- og sundhedsassistentelev **Annette Albrechtsen** primært har opnået ved at tage et praktikophold i udlandet.

“Der er mange ting i arbejdsdagen som social- og sundhedsassistent i Danmark, som er indforstået og bliver taget som selvfølgheder, men ved at tage til udlandet er jeg blevet mere opmærksom på, at man kan gøre tingene på forskellige måder,” siger Annette Albrechtsen, som går på SOSU C.

Hun var i praktik i fem uger af sin sidste praktikperiode – den primærkommunale praktik – på handicapcenteret Vitalise Sandpipers i Southport i England sidste år, og her var blandt andet hygiejnen med til at sætte de danske metoder i perspektiv.

“Jeg oplevede, at der blev slækket på hygiejnen. De brugte ikke handsker på de rigtige tidspunkter og vaskede ikke altid hænder efter for eksempel at have hjulpet med personlig hygiejne og derefter skulle



forberede morgenmad,” siger Annette Albrechtsen, som derved er blevet mere opmærksom på, hvor gode standarderne er i Danmark.

Fagsproget er styrket

Hverdagen som praktikant på Vitalise Sandpipers startede kvart i otte, hvor Annette ligesom det øvrige personale fik tildelt nogle handicappede, som hun skulle være tilknyttet i løbet af dagen. Hun hjalp dem med morgenmad og morgenpleje, og efterfølgende gjorde de klar til dagens aktivitet, som typisk var en

Efter fem ugers praktisk erfaring i England er de engelske fagtermer blevet styrket for Annette Albrechtsen, og hun overvejer at **vende tilbage til handicapcentret** og arbejde som frivillig.

udflugt til for eksempel et museum, en anden by eller en bådture.

De første uger sluttede Annettes dag først ud på aftenen, men

derefter fik hun fri omkring klokken fem om eftermiddagen. Til gengæld havde hun to ugentlige fridage i kompensation for den lange arbejdsdag. Selv om Annette Albrechtsen oplevede det som hårdt at arbejde så meget, så har de mange timer sammen med de handicappede gjort, at hun har fået forbedret sine faglige engelskkundskaber.

[cv]

Navn: Annette Albrechtsen
Alder: 54
Sosu-assistentelev: SOSU C

“Det kunne være svært at finde de rigtige fagudtryk, når man for eksempel skulle hjælpe de handicappede med personlig pleje. Men det fik jeg tilegnet mig,” siger Annette Albrechtsen.

Få faglige udfordringer

Annette Albrechtsen kunne godt have tænkt sig at blive mere udfordret på det faglige plan under sit praktikophold.

“Jeg havde forventet større faglig udfordring. Jeg fik ikke lov til at tage blodtryk og give medicin som i Danmark, men havde mere en social funktion,” siger hun, men pointerer, at det kan hænge sammen med proceduren på det center, hvor hun var.

Når man kommer i praktik på Vitalise indgår man som frivillig på lige fod med de andre frivillige,



Ved at tage til udlandet er jeg blevet mere opmærksom på, at man kan gøre tingene på forskellige måder.

ANNETTE ALBRECHTSEN, SOSU-ELEV

og de har hovedsageligt en social funktion, mens det uddannede personale tager sig af de sundhedsfaglige opgaver.

Vil til udlandet igen

I fremtiden vil Annette Albrechtsen gerne arbejde i udlandet og muligvis England og ser det derfor som en styrke, at hun nu har erfaret, hvordan

arbejdsforholdene er i England. Hun oplevede personalet på Vitalise som meget åbne og kunne godt finde på at tage tilbage for at arbejde som frivillig i en periode. ★

rikkegundersen@gmail.com

Sådan kommer du i praktik i udlandet
Side 26

Kunne du tænke dig at komme i udlandspraktik?



Philippe Jensen, 20 år,
sosu-hjælper elev

Jeg vil have alle mine praktikperioder i Danmark. Det er mere trygt at arbejde i Danmark, hvor man kender landet, det kan jeg bedst lide. Jeg er meget et familiemenneske, så jeg ville komme til at savne min familie for meget, hvis jeg skulle være væk fra dem en måned.



Katja Bastrup, 23 år,
sosu-assistent elev

I udlandet fungerer for eksempel ældreplejen på andre måder, så det kunne være spændende at komme i praktik i udlandet og se, om der er nogle erfaringer, vi kan bruge i Danmark. Samtidig vil jeg gerne lære fra mig, hvad jeg har lært, så andre lande kan blive inspireret af det.



Alberte Andersen, 19 år,
sosu-hjælper elev

Vi har et godt uddannelsessystem i Danmark, så jeg vil gerne have hele min uddannelse her – også praktikkerne. Til gengæld har jeg hørt dårligt om sundhedssektoren i flere andre lande, hvor der er mindre tid til omsorg og mindre tid til de ældre. Det vil jeg ikke være en del af.



Omar Alnaser, 18 år,
sosu-hjælper elev

Jeg vil gerne til udlandet i praktik for at se, hvordan man behandler de ældre, og hvordan plejehjemmene fungerer. Det kan være, der er gode ting, som kan inspirere mig i mit job i Danmark. Det vil også give mig mulighed for, at jeg kan lære dem, hvad jeg har lært i Danmark.

Kilder

I dette nummer er det ikke en enkelt ekspert, der er forfatter. I stedet bygger indholdet på flere kilder, blandt andet Styrelsen for Universiteter og Internationalisering, informationsmateriale fra SOSU C og oplysninger fra Ellen Kjær Petersen, international koordinator på SOSU Fyn.

Kilder: iu.dk og sosuc.dk

DINE MULIGHEDER

Som elev på en SOSU-skole kan du søge om at komme i praktik i udlandet. Det kan dels ske gennem EU's Leonardo-ordning eller den danske Praktik i Udlandet-ordning også kaldt PIU-ordningen.

○ **Leonardo-ordningen:** Alt efter hvilken skole, man er tilknyttet, er der forskellige aftaler med forskellige lande, men Leonardo-ordningen gælder kun EU-lande samt lande, der er med i EØS som for eksempel Norge. Skolen vil typisk hjælpe den studerende med at finde en praktikplads.



○ **PIU-ordningen:** Benytter man PIU-ordningen har man mulighed for at komme hvor hen, man ønsker, men til gengæld skal man selv finde praktikstedet.

Et praktikophold varer typisk mellem fire og fem uger afhængig af, hvilken skole man går på.

Sådan kommer du i praktik i udlandet

ØKONOMI

Man får udbetalt sin almindelige elevløn under et praktikophold i udlandet. Desuden kan man få midler fra EU's Leonardo-fond til støtte til rejse og opholdsomkostninger, hvis man benytter Leonardo-ordningen. Er man i praktik via PIU-ordningen har ens arbejdsgiver mulighed for at få rejseomkostningerne dækket via Arbejdsgivernes Elevrefusion (AER). Heri er der ikke midler til ophold.



FORBEREDELSE

Et praktikophold i udlandet kræver forberedelse på flere niveauer:

- **Praktisk:** Ud over at man skal sende en ansøgning til skolen og have godkendt praktikopholdet, skal man også sørge for at have styr på rejseforsikring og vaccination, hvis det er nødvendigt i det pågældende land.
- **Sprogligt:** Det forudsættes ikke, at man taler det pågældende lands sprog flydende, men det er nødvendigt, at man har et grundlæggende ordforråd på engelsk, så man kan kommunikere på arbejdspladsen.



- **Kulturelt:** Det er en god idé at forberede sig på det kulturelle møde ved at sætte sig ind i de

normer og værdier, som gælder i værtslandet. Ved at kende til landets kultur i bred forstand er

det lettere at blive integreret.

tema praktik i udlandet

Riv ud og hæng op!

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: mlix@foa.dk (skriv måned)

ET TYPISK FORLØB

- Du beslutter dig for, at du gerne vil i praktik i udlandet og sender en ansøgning til din skole med dine ønsker, hvilket normalt sker via faste ansøgningsskemaer på den enkelte skole.
- Skolen vurderer, om du er egnet til et praktikophold i udlandet og forsøger derefter at finde en praktikplads til dig, hvis du søger



gennem Leonardo-ordningen. Hver skole har dog typisk kun et begrænset antal pladser hvert år.

- Din danske arbejdsgiver skal herefter indgå en aftale med den udenlandske partner, hvorefter praktikken kan begynde.

- Når praktikperioden i udlandet er slut, rejser du tilbage til Danmark og færdiggør din uddannelse hos din danske arbejdsgiver.

Gladsaxe Kommune har uddannet 50 ansatte i at **forebygge vold**.
Det betyder langt færre lussinger og slag til medarbejdere,
der arbejder med demente.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Nu er volden under kontrol



Ina Fedorcak har netop repeteret sin uddannelse til **vejleder i voldsforebyggelse**, som hun tog første gang i 2005.

Tre dages uddannelse

Uddannelsen til vejleder i voldsforebyggelse tager tre dage. Ledere og en konsulent fra enhedsplejen står for undervisningen. På programmet er emner som:

- Konfliktåndterning
- Anerkendende kommunikation
- Kollegial supervision
- Psykisk førstehjælp

Vejlederens arbejde

- At vejlede og støtte kollegaer i situationer, hvor der er risiko for vold
- At informere kollegaer og nyansatte om, hvad de kan bruge vejlederne til
- At lytte til kollegaer, der har været udsat for vold, dokumentere episoden og vurdere, om der er brug for lægehjælp eller psykolog
- At deltage i møder med de andre vejledere.

“Blå mærker hører med til at arbejde med demente.” Sådan fejede ansatte i enhedsplejen i Gladsaxe før deres oplevelser væk, når hr. Hansen langede dem en lussing, mens han blev vasket.

“Man fortalte ikke kollegaerne om sin frygt for at gå ind til irritable beboere. For mange var flove over, at de ikke selv kunne håndtere situationerne,” siger sygehjælper **Ina Fedorcak**.

Tabuet betød, at enhedsplejen ikke lærte af de mange episoder, hvor demente tjattede til, slog eller endda tog kvælertag på personale.

Ledere i enhedsplejen fik den idé at uddanne udvalgte ansatte til såkaldte VV'ere – vejledere i voldsforebyggelse. Siden har 50 sosu'er, sygeplejersker og andre medarbejdere i enhedsplejen taget uddannelsen på tre dage.

Okay at gå fra hr. Hansen

En af dem er Ina Fedorcak. Som VV'er hjælper hun kollegaerne med at passe på sig selv, når de arbejder med demente. Her gør helt små fif en kæmpe forskel.

“Jeg fortæller kollegaerne, at det er okay at trække sig, når beboeren viser tegn på irritation. En ældre mand begynder for eksempel at røre på armen. 20 minutter senere har han måske glemt, at han var vred, og det er sikkert at fortsætte arbejdet,” siger hun.

Nænsom nødværge og sikre arbejds-

stillinger er også blandt Ina Fedorcaks værktøjer.

“Sætter du dig på hug foran hr. Hansen for at forbinde hans ankel, så er du nem at ramme, hvis han bliver vred. Men lægger du hans fod op på en skammel og stiller dig skråt bagved, er du på sikker afstand,” lyder et af Ina Fedorcaks råd.

Fra 100 til 20 voldssager

Den slags tips har nedbragt arbejdsskader som følge af vold i enhedsplejen i Gladsaxe fra godt 100 til 20 om året fra 2007 til 2012. Og når det alligevel går galt og Hr. Hansens knyttnæve rammer en medarbejder, så går man ikke længere med det alene.

“Vi fortæller alle kollegaer og nyansatte, at det er vigtigt at komme til os VV'ere, hvis man har været udsat for vold eller følt sig truet. Så kollegerne er ikke længere flove over at snakke ud om vold og bede om gode råd,” oplever Ina Fedorcak. ★

stim@foa.dk

Vejleder i voldsforebyggelse Ina Fedorcak viser sosu-hjælper Connie Kløcker **sikre arbejdsstillinger**. Her lægges borgerens fod op på en skammel for at skabe en sikker afstand og gøre det sværere at sparke, når den ældre for eksempel får støttestrømper på.



Diskrimineret på grund af alder



FOA har fået medhold i en lang række sager, hvor medlemmer er blevet **nægtet fratrædelsesgodtgørelse** på grund af alder.

Fratrædelsesgodtgørelse

Efter en årrække i samme virksomhed har funktionæransatte krav på fratrædelsesgodtgørelse ved afskedigelse:

- Over 18 års ansættelse udløser tre måneders fratrædelsesgodtgørelse.
- Over 15 års ansættelse udløser to måneders fratrædelsesgodtgørelse.
- Over 12 års ansættelse udløser en måneders fratrædelsesgodtgørelse.

60 sager på vej

FOA har omkring 60 verserende sager ved domstolene, mens der er indgået forlig i cirka 20 sager.

Den 28. oktober 2009 blev social- og sundhedshjælper Fanny Pufahl afskediget fra sit arbejde på plejehjemmet Bernadottegården i Roskilde Kommune. Fanny var 62 år og havde været ansat i kommunen i over 28 år. Som tillidsrepræsentant og arbejdsmiljørepræsentant var Fanny godt inde i reglerne og forventede at få de tre måneders fratrædelsesgodtgørelse, man ifølge funktionærloven har krav på, når man har været ansat mere end 18 år. Sådan gik det ikke. Roskilde Kommune afviste at betale fratrædelsesgodtgørelse med den begrundelse, at Fanny havde en alder, der gjorde hende berettiget til arbejdsmarkedspension.

Dermed lagde kommunen sig på linje med den danske retspraksis på området: Hvis den afskedigede var berettiget til arbejdsmarkedspension, blev der ikke udbetalt fratrædelsesgodtgørelse. "Jeg blev så vred. Roskilde Kommune skulle da ikke bestemme, hvornår jeg skulle gå på pension. Jeg havde aldrig forestillet mig, at jeg skulle gå på efterløn. Jeg ville gerne fortsætte og havde masser i mig endnu. Jeg følte mig slet ikke i pensionsalderen," fortæller Fanny Pufahl.

FOA rejser sag efter EU-dom

I juni 2011 modtager Fanny og flere andre afskedigede medlemmer brev fra FOA Roskilde. EU-retten har afgjort, at det er aldersdiskrimination, når danske

arbejdsgivere undlader at betale fratrædelsesgodtgørelse til afskedigede funktionærer med den begrundelse, at de har en alder, der berettiger dem til arbejdsmarkedspension. Med EU-dommen har FOA nu et godt grundlag for at rejse sag på vegne af alle de medlemmer, der er blevet nægtet fratrædelsesgodtgørelse på grund af alder.

"FOA skrev til mig, at de ville tage min sag op. Jeg havde egentlig lagt det hele bag mig, men nu var der pludselig en chance. Det var dejligt," siger Fanny Pufahl.

Den 28. februar 2012 får Fanny besked

om, at hendes sag var vundet, og en måned senere indbetalte Roskilde Kommune 96.525 skattepligtige kroner på Fannys konto: Tre måneders fratrædelsesgodtgørelse plus renter for den periode, Fanny måtte vente på sine penge.

"Jeg er så lykkelig over det.

Det er vigtigt for mig at få ret, for jeg følte mig dårligt behandlet."

Brug FOA

Fanny Pufahl opfordrer til, at man inddrager sin fagforening, hvis man har brug for hjælp.

"Jeg var sygemeldt i perioden, og når man går og har det skidt, så tænker man ikke klart. Jeg havde opgivet på halvvejen, hvis ikke jeg havde haft FOA. Afdelingen har altid haft god tid, når jeg henvendte mig



Jeg havde opgivet på halvvejen, hvis ikke jeg havde haft FOA.



og spurgte til sagen, og jeg har talt meget med dem undervejs. Det havde jeg brug for, og hver gang der var nyt i sagen, blev jeg informeret,” siger Fanny. “Der skulle bruges rigtig meget dokumentation – for eksempel skulle jeg vise ansættelsespapirer tilbage fra 1982, og dem frem-

“Jeg forstod ikke, hvorfor jeg ikke kunne få fratrædelsesgodtgørelse. Jeg havde jo tænkt mig at fortsætte på arbejdsmarkedet og var slet **ikke klar til pension,**” fortæller sosu-hjælper Fanny Pufahl.

jeg er glad for, at jeg fik hjælp. Sagen her viser, at det kan betale sig at kæmpe,” understreger Fanny Pufahl. ★

skaffede FOA. Hver gang der var krav om nye bilag og ny dokumentation, var jeg lige ved at give op. Så

mail@anniheiberg.dk

Aldersdiskrimination

I 2010 vandt funktionær Ole Andersen og Ingeniørforeningen i Danmark en principiel sag ved EU-domstolen om retten til fratrædelsesgodtgørelse. Ole Andersen blev fyret som 63-årig og nægtet fratrædelsesgodtgørelse på grund af alder.

Ifølge Funktionærloven bortfalder fratrædelsesgodtgørelsen, hvis den ansatte er fyldt 60 år på fratrædelsestidspunktet og har ret til arbejdsmarkeds-pension. EU-domstolen fastslog, at den danske praksis er i strid med EU-reglerne om forbud mod forskelsbehandling på grund af alder.

Fra fyring til fratrædelsesgodtgørelse

Oktober 2009:
Fanny Pufahl afskediges.

Juli 2010:
Fanny fratræder.

Oktober 2010:
EU-dom afgør, at den danske fortolkning af retten til fratrædelsesgodtgørelse er i strid med EU-retten.

Juni 2011:
FOA skriver rundt til flere tusinde medlemmer og meddeler, at de vil føre sag i forbindelse med manglende udbetaling af fratrædelsesgodtgørelse.

Februar 2012:
Roskilde Kommune erkender, at Fanny Pufahl har ret til fratrædelsesgodtgørelse.

Marts 2012:
Fanny Pufahl får udbetalt tre måneders fratrædelsesgodtgørelse plus renter.

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:

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

Er jeg berettiget til at få erstatning?

Jeg blev sidste år sygemeldt med arbejdsrelateret belastningsreaktion grundet stress og dårligt psykisk arbejdsmiljø. Egen læge anmeldte det til Arbejdsskadestyrelsen, men det ville de ikke godkende som en arbejdsskade. Jeg blev rigtig syg med depression og stress og er stadig sygemeldt. Var der blevet hørt på mig fra starten på arbejdspladsen, var det nok ikke kommet der til, hvor det er i dag. Kan jeg få **noget form for erstatning** - hvad jeg synes jeg er berettiget til - og kan I hjælpe mig med det?

[Anonym]

Svar

Det er generelt meget **svært at få anerkendt psykiske lidelser** i Arbejdsskadestyrelsen. Årsagen er blandt andet, at stress og depression kan udløses af så meget andet end arbejdet - f.eks. private hændelser, arvelige forhold og tidligere depressioner. Nu skriver du intet om, hvad du arbejder med eller har været udsat for, så derfor har jeg kun mulighed for at svare dig på et overordnet plan.

For at sagen overhovedet kan forelægges for det såkaldte Erhvervs sygdomsudvalg, skal man f.eks. have været udsat for høje psykiske krav i form af hyppige og meget vanskelige deadlines, højt arbejdspress, et stort psykisk pres fra meget krævende klienter, indsatte og pårørende eller lav grad af social støtte fra kolleger eller ledelse. Sager om såkaldt 'almindelige samarbejdsproblemer' vil ikke blive forelagt udvalget. Det kan godt være lidt diffuse begreber at forholde sig til, for hvad der opleves som et stort psykisk pres for én person, behøver ikke at være det for en anden. Derfor vil Arbejdsskadestyrelsen i sager om stress og depression ofte indhente erklæring fra diverse speciallæger eller Arbejdsmedicinsk klinik for at få klarlagt, om ens depression kan være udløst af forholdene på arbejdspladsen. Jeg vil derfor anbefale dig at kontakte din lokale afdeling for at få yderligere råd og vejledning.

[Helle Thunø]

Bliver min skattefrie præmie modregnet?

Jeg går på pension 1. maj 2013. Hvad med min skattefrie præmie - bliver den **modregnet** i min folkepension? Og hvad med feriepenge?

[Søren Ritz]

Svar

Din skattefrie præmie, som udbetales, når du går på folkepension, **bliver ikke modregnet** i folkepensionen. Det gør dine feriepenge heller ikke. Du kan få dine feriepenge udbetalt i indeværende ferieår ved overgang til folkepension. Du har en frist på 6 måneder efter overgang til folkepension for at benytte dig af denne mulighed.

[Elisabeth Bruun Olesen]



Din skattefrie præmie, som udbetales, når du går på folkepension, bliver ikke modregnet i folkepensionen.

ELISABETH BRUUN OLESEN

Kan jeg også få erstatning fra FOA?

Jeg har fået erstatning for kritisk sygdom fra PenSam. Er jeg også **berettiget til erstatning** via de 10 kr. fra FOA-kontingentet?

[Rene Christensen]

Svar

Nej, du er ikke berettiget til at få udbetalt erstatning for kritisk sygdom via de 10 kr., som du betaler til via dit FOA-kontingent.

For at få udbetaling via FOA, må du blandt andet ikke have fået udbetaling fra din pensionsordning via deres gruppeforsikringsdækning, hvori kritisk sygdom indgår. Da du har fået udbetaling fra PenSam, er du således **ikke berettiget til at få udbetaling via FOA**.

[Susanne List]



Arbejdsskader
Helle Thunø,
konsulent i FOA

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

Sociale forhold
Malene G. Haarder,
konsulent i FOA

Pension/Forsikring
Susanne List,
chefspecialist i PenSam

Arbejds miljø
Rudy Larsen,
konsulent i FOA

Hvad nu hvis jeg ikke kan klare arbejdet længere?

Jeg har arbejdet som ufraglært køkkenmedhjælper i forskellige institutions-køkkener i godt 20 år. Jeg fik for to år siden smerter i min venstre tomle og gik til læge for at høre, om det var giggt. Lægen bedømte det til at være campylobakter-infektion i ledet efter at have taget blodprøver og indsendt dem til Serum instituttet. Jeg fik at vide, at det ville gå over af sig selv.

Efter at have arbejdet med hårdt arbejde alene i køkkenet, blev fingeren mere medtaget, og jeg betalte mig fra forskellige behandlinger – blandt andet akupunktur og massage – hvilket hjalp en del. Der var dog stadig en smerte i selve knoglen, som ikke ville gå væk, og jeg var til lægen flere gange sidst i december. I januar endte det med, at jeg prøvede en Ibuprofenkur (mod giggt) i 2 uger og gik sygemeldt indens.

Da smerten stadig var der efter kuren, og pillerne ikke kan gives hele tiden,

måtte der ske noget nyt. Jeg har flere gange bedt om at komme til reumatolog, og til sidst lykkedes det her i marts. Det er slidgigt, konstaterede reumatologen i løbet af få minutter. Så er mit spørgsmål nu: Hvad nu **hvis jeg ikke kan klare arbejdet?** Jeg er kun 51 år og har mange år tilbage på arbejdsmarkedet.

Er der hjælp at hente hos jer, hvis det sker, og hvilke rettigheder har jeg? Jeg har været ude for, at min nuværende arbejdsplads har fyret en kok, fordi hun efter en diskusprolaps ikke kunne klare arbejdet godt nok. Jeg er meget bekymret.

[Nanni Lisbeth Løth]

Svar

I overenskomsten for ansatte i regioner og kommuner er der et socialt kapitel omkring fastholdelse. Det betyder, at din arbejdsgiver er forpligtet til at gøre meget for at **fastholde dig i arbejde**, hvis du har svært ved

at klare dine opgaver. Det kan være, at I skal se på, om dit arbejde kan planlægges anderledes – eller måske skal du have hjælp til nogle af opgaverne. I det kommunale jobcenter kan din arbejdsgiver søge om hjælpemidler eller personlig assistance, hvis det kan gøre arbejdet lettere for dig.

Hvis du bliver sygemeldt, fordi du ikke kan passe dit arbejde, skal du tilbydes en sygefraværssamtale af din arbejdsgiver. Her kan du få din tillidsrepræsentant med som bisidder. Du kan også bede din arbejdsgiver om at få lagt en fastholdelsesplan. Det er en plan for, hvordan du kan vende tilbage til og fastholde dit arbejde.

Din lokale FOA-afdeling kan vejlede dig om dine muligheder. Du kan få en sagsbehandler med fra jobcentret, hvis der skal afholdes en rundbordsamtale. I så fald kan det være, at en revalidering kan være den rigtige løsning. En revalidering er en omskoling til et arbejde, som du bedre kan klare.

Din lokale FOA-afdeling kan hjælpe dig med at søge om revalidering, men det er jobcenteret, der beslutter, om du har ret til det.

[Malene G. Haarder]



I det kommunale jobcenter kan din arbejdsgiver søge om hjælpemidler eller personlig assistance.

.....
MALENE G. HAARDER

Arbejds miljøregler i heldagslegestuer

Må jeg **stå på en stol**, når jeg skal tage beskæftigelsesmaterialer i en kasse, der vejer 6-8 kilo, ned fra en hylde, hvor de bliver opbevaret? Skal dagplejerne holde udenoms-arealerne for ukrudt og lignende?
[Dagplejer]

Svar

Hvis et løft er på over 7 kilo, regnes det med i kategorien tunge løft. Når Arbejdstilsynet skal vurdere et løft, ser man også på eventuelle forværende faktorer. Et løft med hævede arme (over skulderhøjde) regnes som en forværende faktor. Det vurderes også, hvor mange gange der løftes i

løbet af en dag og set hen over hele ugen. Dine oplysninger tyder på, at du har et begrænset antal løft. Derfor vil vurderingen være, at dine løft ikke er sundhedsskadelige.

Arbejdstilsynet kigger desuden på, om der er tale om et asymmetrisk løft – om du vrider dig i løbet af løftet. Det har jeg vurderet, at du gør. Skal du flytte emnet helt ned på gulvet? Det, har jeg også vurderet, er tilfældet. Jeg har også skøn-

net, at du løfter cirka 3 gange om dagen i samlet set 3 minutter. Selv med disse forværende faktorer vil

vurderingen være, at dine løft ikke er sundhedsskadelige. Rådet til dig vil dog være, at du skal undgå at løfte med kroppen foroverbøjet, løfte skævt, med armene over skulderhøjde og vride kroppen.

Du kan selv tjekke vurderingen ved at gå ind på Arbejdstilsynets hjemme-



Dagplejere er ansat til at passe børn – ikke udenoms-arealer.

.....
RUDY LARSEN

side – at.dk – og skrive 'løftetjek' i søgelinjen. Så kommer der en lille tegneseriemodel, hvor du selv indtaster dine oplysninger og får en forhåndsvurdering.

Du spørger også, om du må stå på en stol, når du skal løfte byrden ned. **Det må du ikke.** Der skal være en velegnet indretning, som for eksempel en 'elefantskammel', hvis løftehøjden er begrænset, eller en sikker og godkendt trappestige. Du skal jo stå og balancere med begge hænder optaget, og derfor skal du stå sikkert. Og nej, du skal ikke luge ukrudt. Dagplejere er ansat til at passe børn – ikke udenoms-arealer.

[Rudy Larsen]

FOA-medlemmer er stolte af deres fag

Den faglige stolthed trives blandt FOAs medlemmer, men er **under pres** af besparelserne i kommuner og regioner.

Af Marianne Rohweder

Spørger man FOAs medlemmer, om de er stolte af deres fag og det arbejde, de udfører, svarer 9 ud af 10 ja. Og stoltheden trives i alle faggrupper.

Det viser en medlemsundersøgelse, FOA gennemførte i marts. Det er især tilfredsstillende ved at udføre et godt stykke arbejde, gøre en forskel og at være med i et godt kollegaskab, der får den faglige stolthed til at blomstre.



I en tid med masser af besparelser, kan den ellers komme under pres. Det gælder også Odense Universitetshospital – en af de arbejdspladser, der allerede har sparet og fortsat skal spare mange millioner. Men på arbejdspladsen er man meget opmærksom på, at nedskæringer ikke må koste den faglige stolthed.

“Medarbejdernes faglige stolthed er arbejdspladsens guld,” siger **Carsten Holmer**, afdelingschef i Rengøring & Patientservice på Odense Universitetshospital.

Selvom stoltheden trives, advarer forskere mod at tro, at elastikken kan strækkes i al evighed. Som **Annegrethe Ahrenkiel**, lektor på Center for Velfærd, Profession og Hverdagsliv på Roskilde Universitet, udtrykker det:

“Mange medarbejdere er trods deres store indsats ved at nå grænsen for, hvor langt det er muligt at strække sig.” ★

marianne@rohwer.dk

Den faglige stolthed i top

FOA har spurgt 1.532 medlemmer, hvordan de har det med deres faglige stolthed.

- 89 procent siger, de er stolte af deres arbejde eller fag
- 6 procent er ikke stolte af deres arbejde eller fag.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse, marts 2012





Den faglige stolthed er **afgørende for kvaliteten**, mener medarbejderne i Rengøring og Patientservice på Odense Universitetshospital. På billedet ses fra venstre serviceassistentene Susanne Starke Jensen, Helle Myltoft Rasmussen, Pia Selchau og Brian Vedel.

Stolthed vokser ud af respekt

Når der skal skæres ned, må det ikke gå ud over personalets faglige stolthed. Den betyder alt for, at **dagligdagen fungerer**, siger afdelingschef Carsten Holmer, Odense Universitetshospital.

Af Marianne Rohweder ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side. →

Stolthed vokser ud af respekt

➔ Sidste år blev der sparet 10 millioner i Rengøring & Patientservice på Odense Universitetshospital. Nu skal der spares yderligere 18 millioner, og det kræver skarpt fokus på medarbejdernes faglige stolthed, hvis opgaverne stadig skal udføres tilfredsstillende, lyder det fra afdelingschef **Carsten Holmer**.

“Hvis medarbejderne blev lige glade med kvaliteten, og for eksempel efterlod en operationsstue halvt rengjort, ville det få fatal betydning for patienterne,” siger Carsten Holmer.

Arbejdspladsens guld

Når arbejdspladsen er presset af nedskæringer, er det vigtigt, at man ikke underminerer den faglige stolthed, pointerer Carsten Holmer.

“Vi har mange medarbejdere her, som har været ansat i mange år. De udlever deres

faglige stolthed hver dag. Med deres kompetencer og ansvar er de en integreret del af opgaveløsningen. Og disse medarbejdere er guld for arbejdspladsen,” siger han.

Respekt og indflydelse

Forudsætningen for at holde på guldet er, at man kan bevare respekten både i forhold til kollegerne, de andre faggrupper og ledelsen. Indimellem kan der være bump på vejen, for eksempel i forhold til ligeværdigheden, indrømmer Carsten Holmer.

“Hvis en sygeplejerske for eksempel bare sender en serviceassistent af sted med ‘livsvigtige’ prøver i stedet for at planlægge denne arbejdsgang, så det ikke forstyrrer serviceassistentens arbejde, går det på den lange bane ud over respekten,” siger han.

“Respekterer man hinandens faglighed, vokser fleksibiliteten og den faglige stolthed.”

Værdier og visioner

Selvom det er sparetider, har man i Rengøring & Patientservice planer for at holde fast fast i den faglige stolthed.

“Den stramme økonomi betyder ikke, at vi ikke kan satse på kompetenceudvikling og derigennem styrke medarbejdernes selvværd,” siger Carsten Holmer.

Den faglige stolthed er ifølge Carsten Holmer ikke



Når der skal ske besparelser, er det vigtigt at have fokus på den faglige stolthed, så der i stedet for afvikling kan ske udvikling.

.....
CARSTEN HOLMER, AFDELINGSCHEF, ODENSE UNIVERSITETSHOSPITAL

en statisk størrelse. Best practice udvikler sig både i takt med prioriteringer og teknologiens udvikling.

“Selvom det er dejligt at have tid til at snakke med patienterne, er det nødvendigt hele tiden at se på, hvordan vi bruger ressourcerne og veje op mod andre vigtige opgaver – for eksempel infektionsforebyggende rengøring, som redder liv,” siger han. ★

marianne@rohveder.dk

Det er faglig stolthed

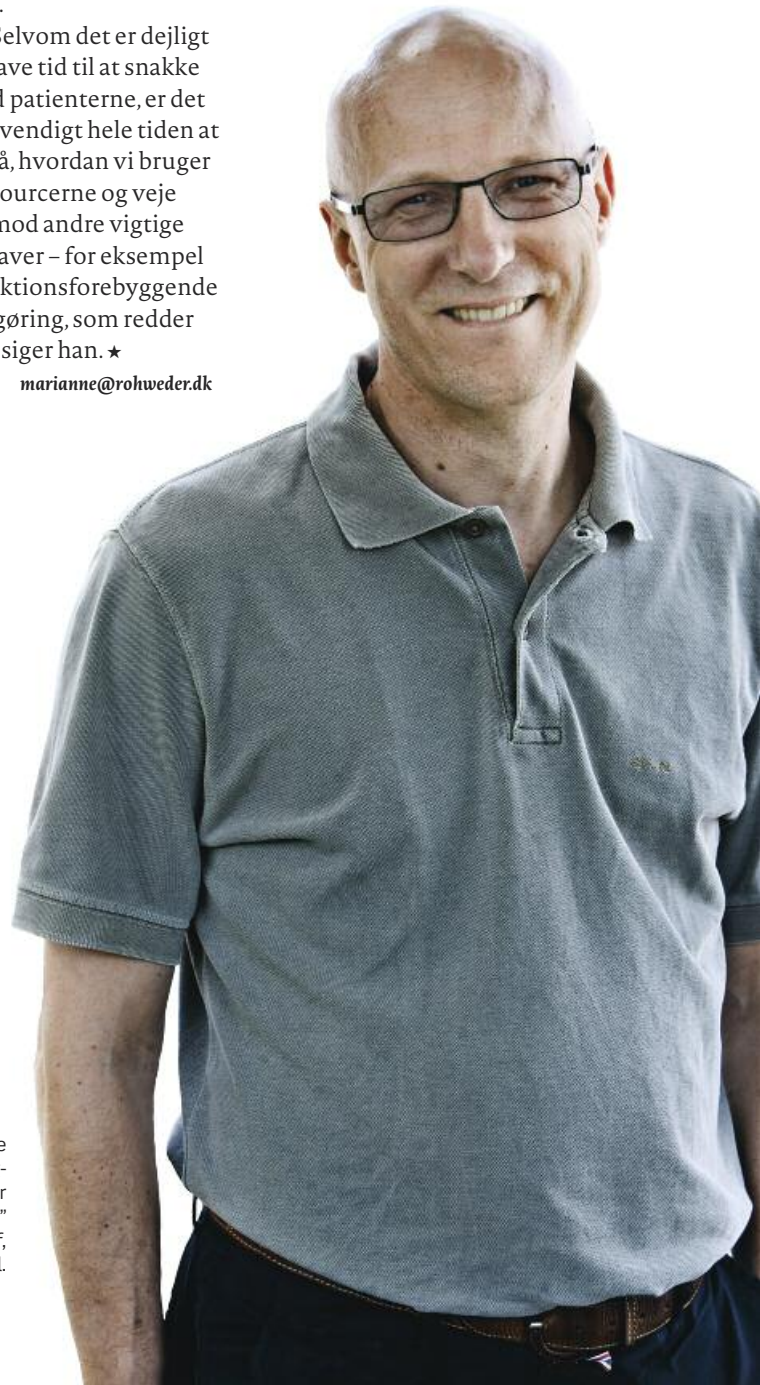
.....
Uanset hvad man beskæftiger sig med, afhænger faglig stolthed bl.a. af:

- Muligheden for at gøre et godt stykke arbejde er til stede
- Tilfredshed med processen og med slutproduktets kvalitet
- At arbejdet, der udføres, er til gavn for andre
- At arbejdet, der udføres, har en samfundsmæssig betydning.

Kilde: Anngrethe Ahrenkiel, lektor ved Center for Velfærd, Profession og Hverdagsliv, Roskilde Universitet



“Jeg tror ikke, at nogen af os kunne gå glad på arbejde, ja fungere i dagligdagen, hvis ikke vi følte, der var plads til at føle os **fagligt stolte**.”
Carsten Holmer, afdelingschef, Odense Universitetshospital.





“Når pårørende til en døende kommer og takker mig, fordi jeg har hjulpet dem gennem en svær proces, kan jeg virkelig mærke min **faglige stolthed**,” siger social- og sundhedsassistent Kasper Kongslev.



Uden ansvar og mulighed for at udfolde min faglige stolthed, ville min indsats miste sin mening.

KASPER KONGSLEV, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

En stolt natteravn

Når menneskelighed og faglighed går hånd i hånd på nattevagten, blomstrer Kasper Kongslevs faglige stolthed.

Af Marianne Rohweder ★ foto: Jørgen True

Før **Kasper Kongslev** i 2007 blev uddannet til social- og sundhedsassistent, arbejdede han som glad ufaglært med psykisk handicappede i flere år.

“Men da jeg blev ansat som vikar på OK Benedictecenteret i 2005, skubbede min leder mig ind i uddannelsessystemet.”

Dette ultimatum åbnede en hel ny verden af faglig stolthed. For selvom Kasper i forvejen havde tæt for arbejdsområdet, gav uddannelsen faglige kompetencer og ansvar og åbnede døren til et meget varieret arbejdsliv som nattevagt med store beføjelser.

“At få en uddannelse var

helt fantastisk, og det er det bedste, jeg har gjort nogensinde,” siger han.

Kompetencer i spil

Holmegårdsparken i Charlottenlund er et af Danmarks ældste og største plejehjem. Som ansvarshavende nattevagt har Kasper ansvaret for 12 nattevagter og 140 beboere på seks afdelinger.

“Jeg er en natteravn, så arbejdstiderne passer mig fint,” siger han.

“Natten byder på mange forskellige opgaver, fra at drikke kaffe med de vågne beboere, udføre sekretær-

arbejde og udlevere medicin til for eksempel at vurdere, om der er behov for vagtlæge. Vi har omkring 70 dødsfald om året, har hospicelignende forhold og mulighed for at smertelindre, og ofte står jeg med komplekse problemstillinger, som jeg skal vurdere og handle på. Så jeg får virkelig brugt hele paletten, og det er en stor tilfredsstillelse.”

Med empati og faglighed

Kasper lægger ikke skjul på, at han er stolt af sit fag. Via sin uddannelse har han den nødvendige faglige ballast til at løfte opgaven, og han nyder

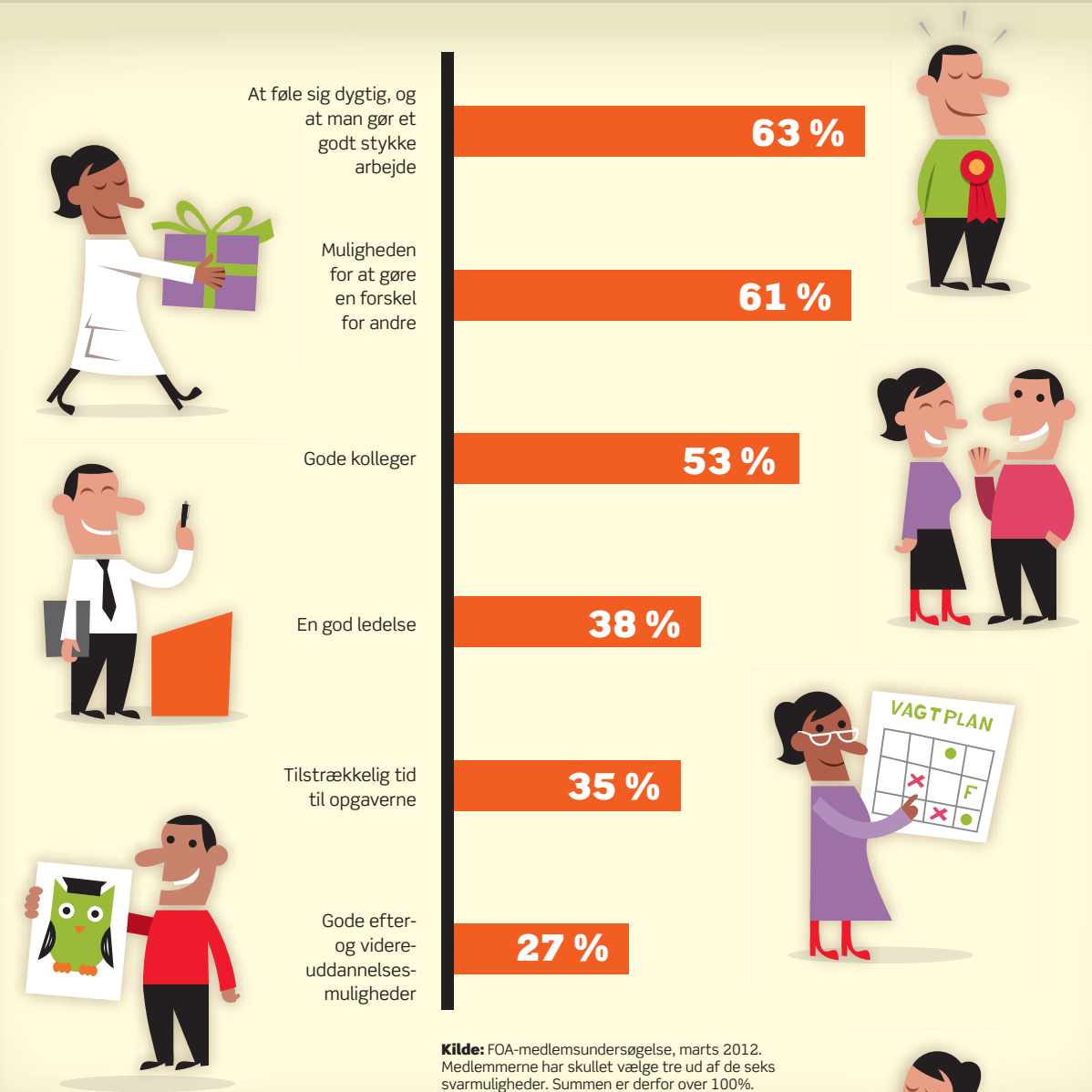
at have ansvar, og at der er tillid til, at han kan varetage opgaven.

“Empati og en god portion sund fornuft har jeg i min personlige bagage, men uddannelsen har gjort mig skarp på, hvad jeg kan og skal gøre. Og når jeg går hjem efter en nattevagt og føler, at jeg har været en god kollega og vejleder for nattevagterne og har hjulpet beboerne, kan jeg virkelig mærke stoltheden over veludført arbejde. Når menneskelighed og faglighed går hånd i hånd, er jeg glad og tilfreds.” ★

marianne@rohveder.dk →

6 veje til faglig stolthed

- i prioriteret rækkefølge



Kilde: FOA-medlemsundersøgelse, marts 2012. Medlemmerne har skullet vælge tre ud af de seks svarmuligheder. Summen er derfor over 100%.

Ikke noget at være stolt af

Fra de 6 procent, der har svaret, at de ikke er stolte af deres fag, lyder det blandt andet:

“Synes ikke, at der er nok anerkendelse for det arbejde, vi udfører med andres børn, og det er ofte hårdt arbejde.”

“Der er alt for lidt tid til borgerne – vi kan dårligt nå inden for døren, så er det farvel igen.”

“Vi har en dement borger, vi behandler som en burhøne, fordi der ikke er personale nok.”



Faglig stolthed i tynd tråd

Man skal passe på medarbejdernes faglige stolthed, mener lektor Annegrethe Ahrenkiel, for engagementet **kan ikke strækkes** i det uendelige.

Af Marianne Rohweder

Selvom der skæres ned i den offentlige sektor, og det kan være svært at nå alting, arbejder mange medarbejdere bare ekstra, hvis det er det, der skal til, for at løse opgaverne.

“Man kan godt sige, at de er fagligt stolte i trods,” siger **Annegrethe Ahrenkiel**, lektor på Center for Velfærd, Profession og Hverdagsliv på Roskilde Universitet,

“Når et stærkt ønske om at udføre et godt stykke arbejde rammes af nedskæringer, der bliver for lidt tid til rengøringen, til omsorg i hjemmeplejen, dokumentationskrav på plejehjemmene øges, og tidskrævende læreplaner stjæler tid til nærvær i institutionerne, reagerer mange ved blot at arbejde mere intenst.”

Grænser for stolthed

Denne uformelle, ofte usynlige arbejdsindsats, som er med til at holde den faglige fane højt, er ifølge Anne Grethe Ahrenkiel, truet.

“Når jeg holder oplæg for tillidsrepræsentanterne, er det tydeligt, at mange af dem oplever, at medarbejderne på trods deres store indsats er ved at nå grænsen for, hvor langt det er muligt at strække sig,” siger hun.



“Og hvis helheden i det arbejde, man udfører, så også på grund af organiseringen af arbejdet fortaber sig i fragmenter og bliver til punkter, minutter, delopgaver, hvor der lægges mere vægt på målinger af kvantitet end på selve kvaliteten, stiger risikoen for, at fundamentet skrider.”

Frem i lyset

En permanent oplevelse af ikke kan leve op til egne krav, uanset hvor hurtigt man løber, melder sig i form af stress og stigning i sygefraværet.

“Et fagligt stolt menneske, som gør sit bedste, risikerer let at vende problemerne indad i stedet for at placere skylden hos dem, der i virkeligheden har ansvaret,” siger Annegrethe Ahrenkiel.

Hendes bud på, hvordan man bibeholder den vigtige faglig stolthed, er en genetablering af kollektive fora, hvor konsekvenserne kan diskuteres i det åbne, hvor der prioriteres i fællesskab, og ansvaret flyttes fra den enkelte ud i en stadigt løbende dialog med andre.

“Synlighed, indflydelse og dialog skal til, hvis ikke vi skal miste denne værdifulde egenskab hos velfærdsmedarbejderne,” siger hun. ★

marianne@rohwer.dk

Det truer den faglige stolthed

På mange offentlige arbejdspladser og ikke mindst i de områder, hvor der er en stor grad af menneskekontakt, bliver den faglige stolthed truet, når:

- Kvalitet må vige for kvantitet
- Helheden i arbejdsprocessen sættes ud af spillet
- Der mangler råderum for selv at vurdere, hvad der er behov for, og hvad der skal til, for at opfylde behovet
- Det ikke er muligt at handle efter det behov, der registreres.
- Arbejdsopgaverne bliver akkordarbejde på samleband.

Kilde: Annegrethe Ahrenkiel, lektor ved Center for Velfærd, Profession og Hverdagsliv, Roskilde Universitet

Er du stolt af dit fag?



Jesper Bech, beredkabsassistent, Vejle Brandstation

“Jeg er stolt af at kunne sige, at jeg er brandmand. At kunne hjælpe og gøre en forskel for mennesker er det helt centrale i min faglige stolthed.”



Mette Thunbo, pædagogmedhjælper, vuggestuen Toppen i Kalundborg

“Hver dag gør jeg en forskel. Jeg arbejder selvstændigt og har alle muligheder for at gøre et godt stykke arbejde. Jeg er stolt af mit fag og mit arbejde. Ja, har det som blomsten i et æg!”



Marianne Seidelin, husassistent, Børnehuset Stauninggården i Helsingør

“Jeg kaster mig glad og gerne over pletter og pander, når jeg kommer hjem fra arbejde. Når du læser romaner, læser jeg kogebøger. Mit arbejde er mit liv og min stolthed, og jeg nyder at få lov til at præstere mit allerbedste.”



Finn Jeppesen, serviceassistent, Odense Universitetshospital

“Når jeg ved, at jeg har afleveret et rigtig godt stykke arbejde, ydet en velfungerende service i forhold til afdelingerne, så føler jeg, at jeg har gjort, hvad jeg skal. Det er en stor tilfredsstillelse.”



Gymnastik på arbejdet – det hjælper!

Hver dag lidt før fyraften mødes husassistent **Lene Tams Nielsen** med 12-14 kolleger fra køkkenet på Himmerland Sygehus i Hobro. Så er der gymnastik i 10 minutter.

“Vores arbejdsmiljøterapeut har lært os nogle øvelser, og vi skiftes til at vælge en. Vi laver fejjesving, bevæger skuldrene, hopper, står på ét ben, bøjer ned i knæ, svajer bagover, trækker hagen ind, og vi griner en del,” fortæller hun. Hendes yndlingsøvelser er stræk for arme og skuldre.

“Jeg har murrende smerter i mine arme, hvis jeg ikke laver gymnastik. Det er nok slid. Når jeg er aktiv, mærker jeg ikke så meget til det,” fortæller hun.

Lene har arbejdet i køkkenet i syv år, og her er fokus på arbejdsstillinger og hæve-sænkeborde næsten overalt. Gymnastik i arbejdstiden gør en stor forskel for hende:

“Tidligere købte jeg nogle gange rygmassage. Det har jeg ikke haft behov for i de knap to år, vi har lavet gymnastik.” ★

Træn dig væk fra smerterne

Gør det ondt i skuldre, nakke, ryg eller arme? Med selv ganske lidt **styrke- og konditionstræning** kan du mindske smerterne.

Smerter fra slid murrer i kroppen hele tiden, og hvis du har ondt, skal du ikke holde dig i ro, råder professor **Karen Søgaard** fra SDU.

“Kroppen har godt af at blive rørt, så blodgennemstrømningen til de belastede områder øges. Det virker smertelindrende,” siger hun.

“Ergonomien på arbejdspladsen skal være i orden. Men vi er også nødt til hver især at passe på kroppen, så den er i form til at klare det arbejde, den skal udføre,” siger Karen Søgaard.

Med alderen bliver muskler, sener og led svagere, og derfor vokser behovet for træning.

Styrketræning virker godt, men det er også vigtigt at styrke kondition og bevægelighed.

“Alle skal ikke lave de samme øvelser. Bruger du arme og hænder meget, skal du træne nakke- og skuldermuskler. Står du meget, skal du træne ryg, mave og ben. Prøv at finde ud af, hvilken træning du har lyst til. Hvis du hader styrketræning, men elsker zumba, så meld dig til zumba,” råder Karen Søgaard.

Det behøver ikke tage lang tid. Brug en træningssestik: 2-3 øvelser, der trænes effektivt tre gange om ugen er nok.

Konditionstræning i 3 x 20 minutter om ugen, hvor du får sved på panden, forbedrer konditionen markant, hvis du ikke er vant til at træne. ★

jonna@periskop.dk

Hvad er den rette træning for dig?

Alle har godt af konditionstræning, selv dem, der går rigtig meget på jobbet. De får nemlig ikke pulsen derop, hvor det giver en træningseffekt. Styrketræning af de muskler, der især belastes, kan få smerterne til at lægge sig og gøre dig mere klar til jobbet.

Løfter du på mange ting og bruger dine arme meget? Det kan give smerter i arme, skuldre og nakke.

Det hjælper: Styrkeøvelser for skulder- og nakkemuskler.



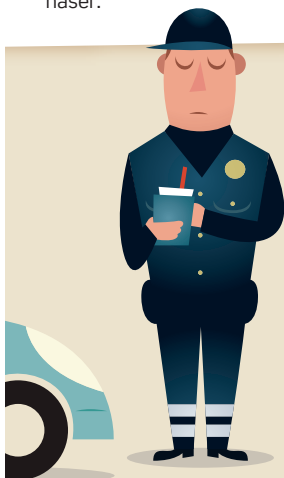
Går du mange skridt på jobbet – og bruger du hænder og arme meget? Det kan give smerter i ryggen, hvis du ikke bruger muskelkorsettet om lænderyggen.

Det hjælper: Balance- og koordinationsstræning, der giver styrke i mave- og rygmuskler.



Går du meget hver dag? Det kan give smerter i knæ og hofter.

Det hjælper: Balance- og styrkeøvelser for lår og baller, strækøvelser for haser.



Har du mange tunge løft hver dag? Bøjer du dig ofte ned over noget? Det kan give smerter i bl.a. ryggen.

Det hjælper: Styrketræning og stabilitetstræning af ryg- og mavemuskler, så du styrker muskelkorsettet om lænderyggen.



! Find ud af, hvilken træning du har behov for, og se øvelser på jobgkrop.dk.

6

ud af ti offentligt ansatte har smerter i muskler og led, især i ryg og nakke.

11

Hvis du hader styrketræning, men elsker zumba, så meld dig til zumba.

PROFESSOR KAREN SØGAARD, SDU

Du bliver svagere med alderen

Din muskelstyrke svinder gennem hele voksenlivet. Derfor kan dit job føles hårdere med alderen. Motion og fysisk træning udsætter forfaldet.

Pas på gentagne bevægelser

Ensidige, gentagne bevægelser slider. Der opstår irritation i bindevævet rundt om musklerne. Jo længere tid, du udfører bevægelserne, jo værre bliver smerterne.

Smerter årsag til sygemeldinger

Hver fjerde langtidssygemeldte blandt de offentligt ansatte er fraværende på grund af muskel- og ledsmerter.



Læs mere og se øvelser

På jobgkrop.dk kan du læse om smerter i muskler og led, og du kan se øvelser, der hjælper. Videncenter for Arbejds miljø står bag.

Vidste du at ...

Jo dårligere form, man er i, jo hurtigere vil man opleve en forbedring, hvis man træner.

Træn ryg og mave

Hvis du træner 'muskkelkorsettet' rundt om kroppen, altså ryg og mave, har din krop en stærk basis for alle bevægelser med ben og arme.

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 55

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

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

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam  **FORSIKRING**



Den, der ved mest,
tjener mest

AMBITIØSE EFTERUDDANNELSER DER FORENER TEORI OG PRAKSIS

VIDERUDDAN DIG MED EN AKADEMIUDDANNELSE I
SUNDHEDSPRAKSIS. LÆS VED SIDEN AF JOBBET.
NYE HOLD STARTER I HILLERØD OG BRØNDBY.

DIPLOMUDDANNELSER
AKADEMIUDDANNELSER
MERKONOM
ENKELTFAG
KURSER FOR LEDIGE
VIRKSOMHEDSKURSER

KEA.DK



Sommerkonkurrence



Hvor er Flemmings badebukser?

Flemming Pedel skal på badeferie, men han kan ikke finde sine badebukser. De er et sted i bladet. Find Flemmings badebukser, og vær med i lodtrækningen om en af 15 bogpræmier fra forlaget Modtryk. Du kan vælge mellem de fem bøger, vi omtaler herunder.

Send svaret – hvor du fandt Flemmings badebukser – til redaktionen@foa.dk inden 11. juni. Så er du med i lodtrækningen. Husk at gøre opmærksom på, hvilken af bøgerne du vil have. Vinderne vil få tilsendt deres præmie direkte fra Modtryk.

Vælg mellem fem bøger fra Modtryk



Mikael Bergstrand: Delhis smukkeste hænder

En humoristisk roman om en bitter, midaldrende mands overrumplende møde med Indien og den uventede kærlighed. Det er en bog, man bliver i godt humør af at læse, og det er en rammende fortælling om, hvad der kan ske, når man kapper livlinen og begiver sig ud på dybt vand.



Liselott Willén: Intet andet navn under himlen

Christian Weber har gjort kometkarriere i politik. Med sit forslag om et nationalt dna-register deler han landet. Som en del af kampagnen leverer han en spytpølse i direkte morgen-tv. Et par dage senere hentes han af politiet. Hans dna matcher spor fra en lille piges krop, som blev fundet død for tretten år siden.



Åsa Larsson: Som offer til Molok

En bjørn bliver skudt i den lille by Lainio. I bjørnens mave finder man dele af en menneskehånd. Nogle måneder senere stikker en kvinde ihjel i sit hjem. Anklager Rebecka Martinsson begynder at efterforske mordet og en række andre mystiske dødsfald, som tidligere er blevet afskrevet som ulykker.



Jonas Jonasson: Den hundredårige der kravlede ud ad vinduet og forsvandt

En feel good-bog med en stor dosis humor, men også med pludselig død, excentriske personer og en alternativ vinkel på 1900-tallets historie. Læs historien om Allan Karlsson, der lader borgmesteren og den lokale presse bag sig og stikker af fra sin egen hundredårsfest.



Thomas Ringstedt: Rød Sne

I 1918 hærgede Den Spanske Syge og dræbte millioner. I et laboratorium i Uppsala er forskere i gang med at fremstille en usædvanlig aggressiv variant af virusen, hentet ud af nedfrosne lig. På en nærliggende gård drømmer en berygtet tysk nyzast om en ny verdensorden.

Særlig indsats for ledige

12 procent af de ledige medlemmer i FOAs A-kasse har været ledige i 2 år eller mere. FOA og FOAs A-kasse har derfor besluttet at gøre en særlig indsats for at hjælpe de medlemmer, der risikerer at falde ud af dagpengesystemet.

Fokus på den 5. rådigheds-samtale

Når et medlem ikke er kommet i arbejde efter godt et år og derfor skal til sin 5. rådighedssamtale, kan han eller hun vælge at få en samtale på en time i stedet for en halv time. Samtalen skal bruges til at lægge en plan for, hvordan medlemmet kommer tilbage til arbejdsmarkedet. Flere steder i landet deltager en repræsentant fra den lokale FOA-afdeling, der vil kunne

22. juni

kan du udfylde næste ydelseskort på foa.dk.

Kom du i klemme?

Muligheden for igen at lave jobplaner med elevuddannelse kommer ikke kun til at gælde de ledige, der begyndte deres uddannelse 1. maj 2012, men helt tilbage til 2. januar 2012.

I maj-nummeret af fagbladet skrev vi, at der endnu ikke var taget stilling til, om der skulle laves en overgangsordning for de ledige, der begyndte på uddannelsen før 1. maj. Overgangsordningen er nu på plads. Så er du en af dem, der kom i klemme, fordi du var startet på din elevuddannelse i perioden mellem den 2. januar og 30. april 2012, kan du nu få supplerende dagpenge med tilbagevirkende kraft.

hjælpe med kontakt til arbejdsgivere og uddannelsesinstitutioner.

Forkortet dagpengeperiode

Dagpengeperioden blev halveret fra 4 til 2 år pr. 1. juli 2010. Hvis du blev ledig efter

1. juli 2010, har du derfor ret til dagpenge i 2 år inden for en periode på 3 år – læs dog artiklen 'Midlertidig forlængelse af dagpengeretten' for at se, om du kommer ind under den ordning. I så fald får du helt automatisk besked fra os.

Mister du helt retten til dagpenge, skal du have haft mindst 1 års ordinært arbejde (1.924 løntimer, hvis du er fuldtidsforsikret og 1.258 løntimer, hvis du er deltidsforsikret) inden for de sidste 3 år, før du igen har ret til at få dagpenge. ★

Midlertidig forlængelse af dagpengeretten

Folketinget har vedtaget en midlertidig forlængelse af retten til at få dagpenge med op til 26 uger for visse grupper af ledige.

Forlængelsen af retten til dagpenge gælder kun, hvis den oprindelige udløbsdato ligger i perioden fra 1. juli til 30. december 2012.

Desuden skal en af to betingelser være opfyldt:

- Du skal være **indplaceret** fra den 1. juli 2010 eller senere
- Du har fået **nedsat retten** til dagpenge pr. 1. juli 2010 til 2 år.

Den samlede ret til dagpenge kan dog højst være 2½ år = 130 uger fra 1. juli 2010.

Undtagelser

Retten til forlængede dagpenge bortfalder, hvis en eller flere

af følgende forhold medfører, at din periode alligevel ikke udløber fra 1. juli til 30. december 2012:

- Du **får arbejde** (uden supplerende dagpenge)
- Du **bliver syg** og modtager sygedagpenge fra kommunen i mere end 6 uger
- Du **holder ferie**, som du selv har optjent
- Du modtager af anden årsag **ikke ydelser** fra a-kassen. ★



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

Undgå restskat

Hvis du har valgt at få dit efterlønsbidrag udbetalt, træder du ud af efterlønsordningen og skal derfor ikke længere betale det månedlige efterlønsbidrag til din a-kasse.

For at undgå senere at skul-

le betale skat tilbage, er det en god ide at ændre din forskudsopgørelse på Skats hjemmeside – skat.dk.

Hvis du får dit efterlønsbidrag tilbagebetalt i april, skal du indberette, at du ikke skal

betale for april og resten af året, dvs. i 9 måneder. Du betaler 460 om måneder dvs. i alt $9 \times 460 = 4.140$ kr. Ellers vil du i dette tilfælde få en restskat på 1.242 kr. ★

HVILKEN BANK GIVER DIG DET BEDSTE KORT?



STORE, DYRE BANKER

Banken du fortjener. Hver dag

Det er ikke nemt at være bankkunde i øjeblikket. Festen i de store banker er forbi, og nu sendes regningen videre til almindelige lønmodtagere. Surt show.

Heldigvis har PenSam en bank med billige lån og lave gebyrer. En bank 100 % for dig. Når bare du eller én i din nærmeste familie er medlem af FOA ...



BANKEN FOR ALLE I FOA

PenSam BANK

Dansk Epilepsiforening tilbyder kursus om epilepsi hos ældre



Antallet af ældre med epilepsi stiger og stiger. Det kan give nogle udfordringer, når man arbejder i ældreområdet.

Vil du gerne:

- Have større faglig viden om epilepsi hos ældre?
- Have større tryghed, når du skal agere i de forskellige situationer?

Så få din arbejdsplads til at bestille et kursus om epilepsi hos ældre.

Praktisk:

- Kurset varer 3 timer
- Pris: Kr. 5.900 (for op til 20 deltagere) plus transport
- Kurset afholdes på arbejdspladsen

Dansk Epilepsiforening



www.epilepsiforeningen.dk
epilepsi@epilepsiforeningen.dk
Tlf. 6611 9091

Får du den løn du skal have?

OVERENSKOMST
TJEK

Overenskomster og aftaler skal være til at forstå – også af andre end dem, der har skrevet dem. Derfor har vi taget paragrafferne i FOAs mange overenskomster og skrevet dem om til almindeligt dansk. Vi kalder det **Overenskomst-tjek**, og du finder det på foa.dk.



Sådan gør du

- Du finder **Overenskomst-tjek** på www.foa.dk.
- Når du logger dig ind på 'Mit FOA' med medlemslogin eller nemID, får du adgang til **Overenskomst-tjek**.
- Du kan også gå direkte til www.overenskomst-tjek.dk – men skal dog stadig logge ind.
- Du kommer ind på din personlige side, hvor du kan læse om den overenskomst, der gælder for dig.
- **Overenskomst-tjek** er forsynet med rullemenuer og links, så du kan komme helt til bunds i stoffet.
- Du kan naturligvis fortsat få hjælp af din tillidsrepræsentant eller din lokale FOA-afdeling, når det er nødvendigt for dig.

Kun kommuner og regioner

Overenskomst-tjek fortæller om FOAs overenskomster med kommuner og regioner. Overenskomster med private firmaer er endnu ikke med.

FOA TV

På foa.dk kan du også se en lille film om **Overenskomst-tjek** og hvordan, du kan bruge det. Gå til foa.dk, og rul ned til FOA TV i bunden af siden.

Kontakt

Vi tager gerne imod forslag til forbedringer. Send til forha001@foa.dk.

Med venlig hilsen FOA Overenskomst

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om en grøntsag med lakridssmag.

Månedens råvare: Fennikel

Fennikel er en sprød bladgrøntsag, der smager mildt af anis. Den kan bruges som bladselleri og er mildere i smagen, når den kommer i varm mad. Rå fennikel bliver let brun, men det hjælper at vende den i citron- eller limesaft. Fennikel er fantastisk god



til fisk og i varme grøntsags- og gryderetter. Brug toppen som krydderurt på samme måde som dild i dressinger og som drys på fisk, smørrebrød eller kartofler.

Lammekotelet med fennikel-tomatragout med kartofler

Til 4 personer.

- 4 dobbelte lammekoteletter eller steaks
- 1 spsk. olivenolie til pensling
- salt og friskkværnet peber
- 750 g nye kartofler, evt. kolde kogte
- 2 stk. fennikel
- 5-6 store modne tomater
- 1 løg
- 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- 1 håndfuld fennikeltop eller dild
- 2-3 spsk. citronsaft
- tilbehør: citron i både

- Tænd grillen i god tid – 30-60 min. før brug. Læg sølvpapir i bunden af grillen.

Hæld trækul i en bunke og tænd med en optændingsbriket. Grillen er klar til brug, når overfladen på kullene er grå, og alle flammer er væk. Mærk med hånden, om grillen er varm nok. Varmen er passende, når man kan holde hånden lige over risten i mindst 5 og højst 10 sekunder. Spred kullene ud i grillens bund. Læg risten på og lad den blive varm. Risten skal være helt ren.

- Pensl kødet med olie og krydr med salt og peber på begge sider. Brun kødet på grillen et par minutter på hver side. Flyt evt. grillen op, så der ikke er så meget varme – steg kødet

færdigt ca. 5 minutter på hver side.

- Kartofler: Skrub kartoflerne og kog dem møre i let saltet vand 15-20 min. Lad dem køle lidt af og skær dem i både eller mindre stykker.
- Skyl tomater og fennikel og skær i tern. Hak løg og pil hvidløg.
- Steg løg klare i olie i en gryde, tilsæt knust hvidløg, tomat- og fennikeltern og lad småkoge under låg ca. 10 min. Smag til med salt, peber, citronsaft og bland med kartofler og drys med skyllet, hakket fennikeltop eller dild.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

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

Glem ikke gode osterester

Fast ost kan skæres i små tern og bruges i grønne salater med kolde skiver kartofler. Ostestumper kan også rives eller smuldrer og bruges på varme ostemadder, der bages i ovnen f.eks. med skiver af tomat eller til osteboller, hvis man har gang i en dej. Man kan blot tage en lille smule dej fra, som passer til mængden af ost. Beregn 25-30 g ost pr. bolle på ca. 75 g dej.



foto: Colourbox

Ah - det smager bittert

Bitter smag giver friskhed til maden. F.eks. er en bechamelsovs ret sød, men krydret med den lidt bitre muskatnød bliver den frisk på en anden måde. Lidt rucolasalat i salatskålen giver de ellers lidt søde salater i sommertiden et ekstra pift. Lidt bitter smag kan gøre maden mere interessant.

det sker

Frederikshavn

Sommerudflugt til Silkeborg 6. juni. Pris 450 kr. inkl. formiddagskaffe, frokost fra Syvsten kro (madpakker), billet til sejlturen, entré hos AQUA, aftensmad ekskl. drikkevarer på

Binderup Kro samt bus-transport. Tilmelding kan ske fra 9. maj. Denne dag er bestyrelsen at træffe i FOA afdelingen fra kl. 10-12. Herudover kan du tilmelde dig på 24 66 66 71 til Ingrid Hansen eller

22 86 31 61 til Jytte Jensen. Sidste frist for tilmelding er 24. maj. Ingrid Hansen vil være til stede fra kl. 10-12 denne dag, hvor der også er mulighed for at betale. **Cirkus Dannebrog** 29. juni kl. 19. Dyreskue-

pladsen på Knivholt, Hjørringvej 180 i Frederikshavn. Læs mere på foa.dk/frederikshavn. Billetsalget starter 13. juni kl. 10. Bankospil 15. aug. kl. 14. Vi hygger os med banko og lidt godt til kaffen. Pris 45

kr. (inkl. kaffe/the + 3 plader.) Tilmelding senest 8. aug.

Frederikssund

Seniorklubben. Solveig Bahn Christensen fra husmandsstedet i An-

delslandsbyen Nyvang i Holbæk fortæller om *Mit liv som husmandskone* i gamle dage 19. sept. kl. 13.30. Besøg andelslandsbyen efterfølgende, den er virkelig et besøg værd!

Vi mangler social- og sundhedsassistenter, sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00	Silkeborg	tlf. 87 70 80 11
Roskilde	tlf. 46 31 01 20	Ringkøbing	tlf. 87 70 80 42
Aalborg	tlf. 96 31 80 71	Esbjerg	tlf. 87 70 80 41
Randers	tlf. 87 98 50 94	Kolding	tlf. 75 10 12 80
Aarhus	tlf. 86 13 24 44	Odense	tlf. 63 12 80 00
Skanderborg	tlf. 87 70 80 25		

www.activcare.dk



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine muligheder.

☎ **39 69 10 89**

www.personalegruppen.dk

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/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i maj var:

Kroophold:

- Claus Kristensen, Damstræde 132, st., 9220 Aalborg Ø

Gavekort:

- Roald Tønnesen, Soltoften 13, 8250 Egå
- Lene Kottal Poulsen, Hammeren 27, 5320 Agedrup
- Lillian Steinmeier Rasmussen, Højagervej 47, 4913 Horslunde
- Marianne Gunhild Weibull-Petersen, Nyborgvej 50, 1 tv., 5000 Odense C
- Per Christoffell Christensen, Falkenborggården 3,1, -118, 3600 Frederikssund



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

Guldborgssund

Familietur til Dyrehavs-bakken 25. aug. med afgang fra Cementen kl. 10. Billetter bestilles og udleveres fra 31. maj og fordeles efter først til mølle-princippet.

For eventuelle ægtefæller, der ikke er medlem af afdelingen, opkræves 100 kr. ved afhentning af billetter. Læs mere på afdelingens hjemmeside.

Cirkus Dannebrog

12. aug. kl. 15 på Cirkuspladsen Østre Allé i Nykøbing F. Billetter kan forudbestilles/udleveres fra 14. juni. Billetterne udleveres gratis til medlemmer samt til deres børn og ægtefæller. Læs mere på afdelingens hjemmeside.

Midtsjælland

Efterløns- og senior-klubberne i Slagelse.

29. aug. kører vi en tur til Næstved, hvor vi går ombord i båden Friheden og sejler en rundtur. Turen varer 2 t. og 20 min., og vi drikker kaffe/te med lagkage om bord. Derefter besøger vi Herlufholm Kostskole, hvor vi hører om skolen, og der er rundvisning i ca. 1,5 t. Der er afgang fra Japanvej 2 i Slagelse kl. 11.45

og Fuglebjerg Hallen kl. 12.10. Turen koster for medlemmer 200 kr. og ledsager 250 kr. Tilmelding og betaling til kontoret fra 11. juni-7. aug. Maks. 50 deltagere efter først til mølle-princippet.

Roskilde

Afdelingen indbyder medlemmer med ægtefæller, børn og børnebørn til årets sommerudflugt, som i år går til BonBon-Land. Afgang fra Roskildehallerne på Møllehusvej, Roskilde 12. juli kl. 9-17, forventet hjemkomst kl. 18. Pris for bus og indgangsbillet 100 kr. pr. deltager over 90 cm's højde. For deltagere under 90 cm er det gratis. Medbring frokostkurven eller køb frokosten på et af BonBon-Lands mange spisesteder. Billetkøb fra 31. maj kl. 10-5. juli kl. 17.

Cirkus Arena. Afdelingen har fået mulighed for at give medlemmerne rabat på 30 kr. pr. billet og gælder til forestillingerne 12. aug. kl. 15 og 13. aug. kl. 17. Billetterne afhentes på afdelingskontoret, dog maks. 8 billetter ved oplysning af medlems-

/cpr-nr. Læs mere på afdelingens hjemmeside: foa-roskilde.dk.

Silkeborg-Skanderborg

FOA Huset holder lukket Grundlovsdag 5. juni. Faglig afdeling kan kontaktes på nød-tlf. 46 97 12 89 kl. 16-22. Akassens callcenter kan kontaktes på 46 97 10 10 kl. 16-20.

Pensionsrådgivning Silkeborg

En pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA-kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 11. juni kl. 9.30-14.30. Træf aftale om tidspunkt på tlf. 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg

En pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 21. juni kl. 14.30-15.30. Træf aftale om tidspunkt på 44 39 33 31.

Legoland

Der er igen i år mulighed for at komme en tur i Legoland 16.-17. juni. Medlemspris pr. billet er 140 kr. Maks. 6 billetter pr. medlem. Billetter kan købes i afdelingen mod kontant betaling.



Læs mere

om arrangementerne på foa.dk/fagbladet/ekstra

Sønderjylland

Sønderborg Revyen

inkl. middag 21. juni kl. 18.30. Medlemmer 300 kr., ikke-medlemmer 570 kr. Depositum 150 kr. ved tilmeldingen på 46 97 35 00, som er bindende. Vi har købt 40 billetter - først til mølle. Der arrangeres buskørsel. Opsamlingssteder: Haderslev - Hertug Hans plads kl. 16.40, Vojens Banegård kl. 17, FOA Rødekro kl. 17.35 og Aabenraa Madevej kl. 17.50. Sommerferie i juli.

Sønderborg Slot 14.

aug. kl. 14. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 13. Ikke-medlemmer 50 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 6. aug. Vores årsprogram kan afhentes på afdelingen i Rødekro. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, for ikke-medlemmer 30 kr. Ikke-medlemmer skal betale entreprisen ved arrangementer.

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22

Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:

Heidi Lundsgaard



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 205.301/3. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:

16. maj

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk og Mark Nixon,
mlix@foa.dk

Frist til september-nummeret:
1. august

Annoncer:

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

Annoncefrist:

Juli-august-nummeret:
12. juni

Næste nummer udkommer

28. juni

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

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



Dit fagblad i fire versioner

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

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

quizzen

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 senest **den 15. juni**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Katrine Strangholt, Sorø**.

1. Hvad er ledigheden blandt nyuddannede sosu'er?

- A. 5,6 procent
- B. 7,7 procent
- C. 9,4 procent



2. Under sin uddannelse vandt Louise Sørensen DM i

- A. Springgymnastik
- B. SOSU
- C. Karate

3. FOA har sammen med PenSam og Dagens Medicin taget initiativ til et lighedsparlament. Hvad har parlamentet diskuteret?

- A. Ulighed i sundhed
- B. Forskellen på mænd og kvinders pensionsopsparing
- C. Faldende realløn

4. Lene Tams Nielsen holderne smerterne i armene i skak ved at ...

- A. Cykle til arbejde
- B. Holde sig i ro
- C. Lave gymnastik sammen med kollegerne



5. Hvad har FOA Roskilde hjulpet Fanny Pufahl med?

- A. Fået forlænget hendes opsigelsesperiode
- B. Sørgt for, at hun har fået en fratrædelsesgodtgørelse
- C. Fundet et nyt arbejde

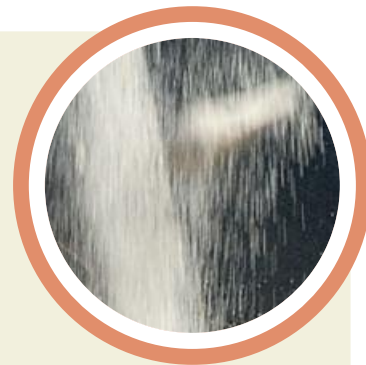


6. I en FOA-undersøgelse blandt medlemmerne siger 89 procent, at ...

- A. De er stolte af deres fag eller arbejde
- B. Der er for lidt tid til at udføre arbejdet ordentligt
- C. Kollegerne har stor betydning for arbejdsglæden

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

- A. Dagplejere skal luge ukrudt i heldagslegestuer
- B. Hvor mange seniordage du har ret til
- C. Det er godt at spise fiskeolie



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

- A. Cement i flydende form
- B. Et vandfald
- C. Sand i luften

9. I denne måned fortæller Klinken, at fennikel er mildere i smagen, når den ...

- A. Bliver marineret i citron
- B. Hakkes ekstra fint
- C. Kommer i varm mad



det sker i juni

6. juni

Børnenes Grundlovsdag i Hans Tavsens Park, Nørrebro i København. Læs mere på boerrenesgrundlovsdag.dk

7.-8. juni

Landsmøde og Ledertræf 2012, Hotel Comwell Kolding

11. juni

Temadag om konkurrenceudsættelse, udlicitering og Offentlige Private Partnerskaber (OPP), Hotel Park, Middelfart.

17. juni

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen

18. juni

Personalepolitisk Event 2012, Lokomotivværkstedet i København. Læs mere og meld dig til på: ppe12.dk



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.



praxis

... gør din dag behagelig

Spar op til 30% - På populære modeller til arbejde og fritid!

Praxis præsenterer dig her for vores spændende nye modeller og velkendte klassikere. Modeller som giver dig følelsen af velvære enten på jobbet eller i fritiden - uden at gå på kompromis med hverken kvalitet eller pris.



Model 25130 Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ægte læder

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 299,-



Miks som du vil
- Spar op til
30%



Model 25180 Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 46

Normalpris 329,-



Model 25080 Lissabon

Damesandal med tåstrop og velcrolukning.

Kvalitet: Ægte skind

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 349,-



Model 25220 Bari

Damesandal med tåstrop og mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ægte læder

Farve: Sand - Rød - Blå

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 299,-



Frit valg mellem alle modeller

2 par kun

500,-

Model 25200 Verona

Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 41

Normalpris 329,-



Model 25210 Napoli

Ballerinascho til damer med velcrolukning over vristen og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid

Størrelse: 36 - 41

Normalpris 329,-

Model 25190 Milano

Slip-in til damer med elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid/grå

Størrelse: 37 - 41

Normalpris 299,-



Model 25170 Roma

Damesandal med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret nubuck

Farve/Størrelse:

Navy: 36 - 41

Lys blå: 36 - 42

Normalpris 299,-



Fritt valg - 2 par kun

350,-



2 stk. kun

200,-

Turkis

Lime

Sort

Hvid

Lilla

Cerise

Super behagelig!

T-shirt med stretch

Model 98590

Dame t-shirt med korte ærmer i 92% bomuld/8% lycra med god pasform og top kvalitet i en blød stretchkvalitet, som holder fasonen og farve - selv efter mange vask.

Str. XS - 3XL

Normalpris pr. stk. 149,-

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par. (Gælder ikke T-shirts).

Varene sendes som postopkrav, men hvis du bestiller via telefon eller internettet, har du mulighed for at betale med dankort - så sparer du kr.

75,- i efterkravsgebyr til Post Danmark. - Tilbudet gælder til 30.06.2012 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning