



FAGBLADET FOA

Arbejdsskader

FOA HENTER HALV MIA. TIL MEDLEMMER

SIDE 8

På job med kræsedamen

BAILEYS PÅ PLEJE- HJEMMET

SIDE 18

MIKA VINCENTZ ER AKTIEINVESTOR PÅ SOSU-LØN

SÅDAN SPARER HUN OP TIL EN BEDRE PENSION

SIDE 26

EKSPERTRÅD:
INVESTÉR
FOR 500 KR.
OM MÅNEDEN

Vil du også løbe for en andens liv?



Dennis er 42 år og hjerteløber. Han er én af de over 115.000 mennesker i Danmark, der har meldt sig til at løbe for en andens liv, hvis en i nærheden får hjertestop.

Hvert minut tæller, når et menneske får hjertestop. Som hjerteløber får du besked, hvis én i nærheden har brug for en hjertestarter og livreddende førstehjælp. På hertelober.dk kan du blive klogere på, hvad det kræver at blive en af de mere end 115.000 førstehjælpsomme mennesker, der vil slippe, hvad de har i hænderne, for at løbe for en andens liv. Se de små film, tag stilling til om det er noget for dig, og hent appen TrygFonden Hjerteløber.

INDHOLD

Chefredaktørens leder
SIDE 4

Fag og fremtid: Her bliver der skruet op for rengøringen
SIDE 6-7

FOKUS Arbejdsskader
FOA har på få år hentet en halv milliard kroner til medlemmerne.
SIDE 8-13

Groft sagt
SIDE 14

Forskerzonen: For meget sæbe gør gulve mere snavsede
SIDE 15

Formandens klumme & debat
SIDE 16-17

Snapshot: Kræsedame elsker at forkæle de ældre med en Baileys og snak
SIDE 18-21

Fagligt talt
SIDE 22

Tæt på: Arbejdspres
SIDE 24

INDBLIK Aktieinvestor for 500 kroner om måneden
Selvom man ikke tjener mange penge, kan man godt prøve at øge formuen.
SIDE 26-33

Kend din ret: Åbenhed om handicap giver beskyttelse
SIDE 34-35

Kollegakram
SIDE 36

A-kassen: Nu er det igen muligt at hæve sit efterlønsbidrag
SIDE 38

Mad på farten
SIDE 39

Det sker
SIDE 40-41

Quiz
SIDE 42

SNAPSHOT
KRÆSETALLERKEN
SIDE 18

INDBLIK
DU KAN BLIVE
INVESTOR FOR
500 KR. OM
MÅNEDEN
SIDE 26

**FAG OG
FREMTID**
MERE TID TIL
RENGØRING
SIDE 6

PSYKISK LIDELSE ER OFTE TABU, OG EN ANERKENDELSE KAN BEVISE
OVER FOR ANDRE MENNESKER, HERUNDER KOLLEGER, AT DET VAR
ARBEJDSPLADSEN, DER GJORDE EN SYG. **SIDE 11**

YUN LADEGAARD

FORSKER VED INSTITUT FOR PSYKOLOGI PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET

FOA

Ansv. chefredaktør Gitte Hejberg · gith@foa.dk · 46 97 24 58 · Redaktionschef Morten Bruun · mobr@foa.dk
46 97 23 97 · Udgiver FOA · Staunings Plads 1-3, 1790 København V · 46 97 26 26 · foa.dk · foa@foa.dk

VILD MED VÆRDIPAPIRER?

VELKOMMEN | Indrømmet – jeg har det med at blive ukoncentreret, når talen falder på aktier, renter, investeringer og afkast. Jeg er jo hverken finansgeni eller mangemillionær. Som man vel skal være for at være aktieinvestor. Eller skal man? Nej, siger social- og sundhedsassistent Mika Vincentz.

For nylig skrev hun til Fagbladet FOA: "Jeg er lige startet på min investeringsrejse med små babysteps, og det er rigtigt spændende." Ifølge hende kan man sagtens investere i aktier – og dermed lægge ekstra til side til for eksempel pensionen – selvom man ikke tjener store summer. Det opfordrede hun fagbladet til at skrive noget om. Det er nu blevet til et ottesiders tema, hvor en af de eksperter, Mika selv følger, fastslår, at man sagtens kan blive investor med 500 kroner om måneden.

Langt fra alle i de lavestlønnede grupper har penge tilovers hver måned. Desværre. Men nogle kan – som Mika – lidt senere i livet begynde at frigøre nogle penge, som kan vokse sig større via værdipapirer.

Og det er, når alt kommer til alt, nok bedre end at lade de hårdt tjente kroner løbende blive mindre værd, mens de ligger i madrassen eller står på en konto i banken.

Det var årets sidste leder. Jeg vil gerne ønske alle en rigtig god jul og godt nytår. Tak fordi vi måtte komme ind i jeres stuer i år. Fagbladet er tilbage til februar. ★

Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

**MAN KAN SAGTENS
BLIVE INVESTOR
MED 500 KRONER
OM MÅNEDEN.**



@GITTEHEJBERG

&

Del dit bedste tip

Har du også et godt tip til arbejdslivet eller privatøkonomien? Så er du mere end velkommen til at skrive til redaktionen@foa.dk

LÆS MERE OM
PRIVATØKONOMI
SIDE 26

HVAD GØR DU?

Sparer du op til ekstra pension?

AF SIMONE KJØLBYE-DAM



Afvikler boliggæld

Emil Dinesen, 36 år

Portør på Bispebjerg Hospital

Nej, det gør jeg ikke. Jeg betaler noget ekstra af på mit andelsboliglån hver måned, da jeg tænker, at den bedste investering er at komme af med de lån, man nu end måtte have. Så kan jeg i længden spare en masse penge.



Ekstra ratepension

Flemming Schultz, 59 år
Skibsfører på Bågefærger

Ja, jeg har lavet en ekstra ratepension for lang tid siden, hvor jeg indbetaler 6 procent ekstra, så der i alt ryger 19 procent af min løn til pension. Forhåbentlig har jeg så en god sjat penge, når jeg engang når dertil.



Kigger på det næste år

Betina Egebjerg Vincentz, 42 år
Køkkenmedhj. i Kbh. Kommune

Nej, faktisk ikke. Det handler sikkert om, jeg ikke har nok viden. Og så handler det også meget om ens alder. Men min mand og jeg har tænkt på at investere i aktier. Det vil vi kigge nærmere på næste år.



TJEK DIG SELV, MAND!**Har du en normal prostatafunktion?**

- 1  Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg
- 2  For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt
- 3  Du har et normalt tryk på urinstrålen
- 4  Det drypper ikke, når du er færdig

Prøv Prostabona Plus til halv pris

Prostabona Plus kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.



Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.

RING: 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

Netop nu: kr. 129,-

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

Bestil online: wellvita.dk

wellvita® Energivej 4
6700 Esbjerg

★ Trustpilot ★★★★★

**TEMA:
MÆND &
HELSE**

Hyppig vandladning?

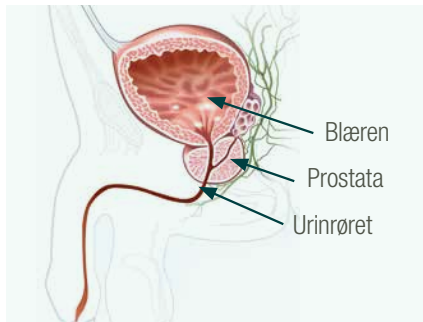
Antallet af toiletbesøg stiger typisk med alderen. Det er naturligt, men det kan være generende i hverdagen. Ikke mindst om natten.

Er du mand og midt i livet eller ældre, så har du måske også oplevet, hvordan vandladningen har forandret sig gennem dit liv. Det er en helt naturlig aldersforandring og typisk ganske ufarlig.

Alligevel er det en af de småskavanker du som moden mand måske ville ønske du kunne få lidt hjælp til. Og det kan du faktisk. Wellvita introducerer nu det nyudviklede produkt Prostabona Plus med plantebaserede ingredienser til vandladning og prostatafunktion.

En voksende "kiwifrugt"

Prostata - også kendt som blærehalskirtlen - er en kirtel med størrelse og form som



Prostata, som befinder sig i den nederste del af bækkenet, mærker man som regel først noget til senere i livet.

en lille kiwifrugt. Den befinder sig i den nederste del af bækkenet hos drenge og mænd. Man mærker som regel først noget til den sent i livet.

Prostata vokser nemlig gradvist med alderen, og egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder 65, end da de var 25. Det er således en helt almindelig tilstand, der er ufarlig*, men hvor man kan opleve forandringer i forbindelse med vandladningen.

Normal prostatafunktion og normal vandladning

Prostabona Plus er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion og understøtte normal vandladning. Produktet er produceret som ekstrakt-tabletter, hvor hørfrø er kombineret med fennikelfrø.

Hørfrø understøtter den normale funktion af prostata hos modne mænd, mens fennikelfrø bidrager til en normal vandladning og udskillelse af urin. Tabletterne er også tilsat zink, vitamin E og selen. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet, mens vitamin E og selen beskytter cellerne mod oxidativt stress.

Som en ekstra bonus bidrager selen til normal dannelse af sædceller, mens zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion.

Læs mere på www.wellvita.dk

* Problemer med vandladningen kan skyldes sygdom, der bør behandles af en læge. Hvis du oplever stærkt generende problemer, og/eller at dine problemer forværres, anbefaler vi, at du søger læge.

Her får rengøringen et varigt løft

I Rødovre er der afsat ekstra penge til en ny og styrket hygiejneindsats. FOA håber, at flere kommuner følger trop.

AF SIGNE HØJGAARD | FOTO: JØRGEN TRUE

I Rødovre Kommune bliver skoletoiletterne fremover rengjort to gange om dagen i stedet for blot én gang. Desuden kan vuggestuebørn og deres forældre glæde sig over, at gulvene bliver gjort rent alle ugens fem hverdage – mod tidligere tre gange om ugen.

Ejendomschef i Rødovre Kommune Robin Rahbek er godt tilfreds med, at politikerne har besluttet at sætte 2,5 millioner kroner af om året til ekstra rengøring og hygiejneinitiativer.

”Det er så fedt og usædvanligt, at der bliver allokeret midler til et vedvarende løft af rengøringen,” siger han.

Rengøring holder gang i samfundet

Sygefraværet faldt fra 4,7 procent i året før corona til 4,0 procent på Rødovre kommunes arbejdspladser i perioden april 2020 til april 2021. Det har været svært for kommunen at dokumentere sort på hvidt, hvor meget ekstra rengøring har betydet, men borgmester Britt

Jensen (S) finder det påfaldende, at færre blev syge, da der blev skruet op for hygiejne og rengøring.

”Det faldende sygefravær viser, at rengøring er alfa og omega for, at vi kan komme igennem en krise, uden at borgere og personale bliver syge på stribe,” lyder det fra borgmesteren.

Forventer mere rengøring

Noget tyder på, at flere kommuner ønsker at opprioritere rengøringen til næste år. Lidt over halvdelen (51 procent) af økonomicheferne i landets kommuner svarede i september, at de forventer, at der bliver stillet forslag om flere penge til drift af hygiejne- og rengøringsopgaverne i forhold til niveauet før covid-19. Det fremgår af en rundspørge, som er udført af Epinion for FOA. Pia Heidi Nielsen, formand for FOAs Kost- og Servicesektor, håber, at flere kommuner vil prioritere hygiejneindsatsen.

”Andre kan tage ved lære af Rødovre, som er det gode eksempel på en kommune, der tager ansvar for at sikre et højt rengørings- og hygiejneniveau.” ★

SERVICEASSISTENT ANNIKA LENA BRANDT:

DEJLIGT, AT VI KAN HOLDE SKOLEN RENERE

På Hendriksholms Skole i Rødovre Kommune sker det sjældent, at eleverne banker på rengøringspersonalets mødelokale for at sige, at et toilet trænger til at blive gjort rent. Efter det er blevet besluttet, at alle skoletoiletter i kommunen skal gøres rent to gange om dagen, er det nemlig blevet muligt

for personalet at holde en højere standard end i tiden før corona.

Serviceassistent Annika Lena Brandt og hendes kolleger er rigtig glade for, at rengøringen har fået et mere permanent løft.

”Det gør, at vi kan få hele skolen til at se renere og bedre ud,” siger den

erfarne medarbejder, som har været ansat i 23 år.

Mindre snavs på toiletterne

Under corona fik personalet på Hendriksholms skole seks timer ekstra om dagen til at gøre rent, så det levede op til retningslinjerne fra Sundhedssty-



Kollegerne Annika Lena Brandt (tv.), Necmiye Gülçen og Fatiya Ismail (th.) har arbejdet sammen i så mange år, at de føler sig som en familie. ”Hvis der er et toilet, der er særlig slemt, hjælper vi hinanden,” siger Annika Lena Brandt.

SÅDAN STYRKES RENGØRINGEN I RØDOVRE

- Rødovre Kommune afsætter 2,5 millioner kroner til ekstra rengøring og hygiejneindsatser om året. Heraf går en halv million kroner til en hygiejnekoordinator.
- Pengene bliver brugt til én ekstra daglig rengøring af toiletter på skolerne.
- Gulvvask i vuggestuer øges fra tre til fem gange om ugen.
- Der indføres weekend-rengøring på to plejehjem på fællesarealer.

KILDE: NOTAT FRA RØDOVRE KOMMUNE

relsen om at mindske smittespredning. Fra 1. november i år er den ekstra coronaindsats i hele kommunen erstattet af et mere permanent løft af rengøringen på skoler, i vuggestuer og på to plejehjem. Den nye og mere varige indsats har udløst fem ekstra timer om dagen til Hendriksholms Skole.

Annika Lena Brandt forklarer, at rengøringen af skolens 70 toiletter i dag går lettere, fordi toiletterne når

at blive mindre beskidte, når de bliver gjort rent oftere. De ekstra timer, som personalet har fået til at gøre toiletter rent, giver overskud til at holde hele skolen pænere, forklarer Annika Lena Brandt.

Hver rengøringsmedarbejder har fået et mindre areal at gøre rent og kan derfor gøre det hele lidt grundigere. Annika Lena Brandt peger på en papirkurv, der er ved at svømme over.

”Nu kan vi bedre nå at tage os af sådan en ekstra opgave,” nævner hun som eksempel.

Annika Lena Brandt gør også rent på andre lokationer, men det er her på skolen, at hun har sin faste base – sammen med sine syv rengøringskolleger.

”Vi har et fantastisk team. Hvis der er brug for at rengøre et lærerværelse, så er der altid en flok af kolleger, som er klar til at hjælpe.” ★ SIHO@FOA.DK

FOA HENTER HALV MILLIARD TIL ARBEJDS- SKADEDE

Arbejdsskader kan udløse store erstatninger, og det hjælper FOA mange medlemmer med at få. Mindst en halv milliard kroner på få år, viser en ny opgørelse. Men erstatningerne afspejler ofte ødelagte liv, som bedre arbejdsmiljø måske kunne have hindret.

En ny opgørelse viser, at FOAs arbejde med medlemmernes arbejdsskader kaster gode resultater af sig. Mere end en halv milliard kroner har FOA-medlemmer fået fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring (AES) på nogle få år.

”I den bedste af alle verdener burde pengene i stedet bruges til forebyggelse, så medlemmerne ikke kom til skade. Men det gør de, og det er en kerneopgave for FOA at hjælpe dem,” siger Maria Melchiorson, der er forbundssekretær i FOA.

Hun mener, at så store beløb burde få politikerne til at opdage, hvor vigtigt det er at forbedre arbejdsmiljøet. Tal fra AES viser, at ’Sundhedsvæsen og sociale foranstaltninger’ er det brancheområde, hvor der i 2020 blev udbetalt det højeste beløb for arbejdsskader, næsten 800 millioner kroner. Erstatningsbeløbene i industrien og byggebranchen ligger langt under.

”Tallet viser med al tydelighed, at noget er fuldstændig galt,” siger Maria Melchiorson, som



TRE HÆNDELSER,
DER FORANDREDE
TRE LIV
SIDE 12



CARINA

Var tæt på at dø,
da en beboer på
et bosted kørte
hende ned med
en havetraktor.



ANNETTE

Fik hjernerystelse
og senfølger
efter at have
fået en loftlift
i hovedet.



INGER MARIE

Fik overrevet
sene og ødelagt
en skulder ved
trafikuheld på
vej til borger.





BAG OM ORDET

Arbejdsskade er en ulykke, der sker, mens du udfører dit arbejde, eller en sygdom, der kan sættes i forbindelse med dit arbejde.

KILDE: ARBEJDSMARKEDETS ERHVERVSSIKRING (AES)

dog er tilfreds med, at AES udgør et sikkerhedsnet, når skaden er sket.

”Ser vi bort fra, hvad en arbejdsskade betyder for tab af livskvalitet og arbejdsevne, så har vi et system, der sikrer, at man ikke går økonomisk rabundus og kan komme videre i sit liv.”

Halter med psykiske skader

Maria Melchiorson påpeger, at denne sikkerhed især gælder for fysiske arbejdsskader. Hun mener, at psykiske skader, når det ikke lige handler om for eksempel vold, er alt for svære at få anerkendt.

Yun Ladegaard, der er forsker ved Institut for Psykologi på Københavns Univer-

sitet og i Fonden for Mental Sundhed, er enig i, at arbejdsskadesystemet primært er udviklet til fysiske sygdomme.

”Det er meget sværere at løfte bevisbyrden ved psykiske arbejdsskader, fordi sygdommenes udvikling er mere komplicerede, flere faktorer er i spil, og årsagssammenhænge er sjældent så åbenlyse som ved fysiske skader,” siger Yun Ladegaard, der har beskæftiget sig indgående med psykiske arbejdsskader.

Hun mener, at der mangler tilstrækkelig psykologisk viden i arbejdsskadesystemet. Afgørelserne baseres på lægevidenskabelig forskning, og der er brug for en bedre forståelse af de psykiske sygdom-

KAN ERSTATNINGER 'TRYLLES OM' TIL BEDRE ARBEJDSMILJØ?

Nyt fireårigt forskningsprojekt skal kaste lys over, hvor mange penge der kan spares, hvis arbejdsmiljøet bliver bedre, forklarer Joachim Boll, forsknings- og analysechef ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Hvad er 'arbejdsmiljø-økonomi'?

Det er de omkostninger, som arbejdsmiljøet har for både individet, virksomheden og samfundet samt de gevinster, man kan opnå ved et bedre arbejdsmiljø. For eksempel kan store omkostninger til erstatninger for arbejdsskader måske undgås. Mange forbedringer af arbejdsmiljøet vil kunne spare penge, for eksempel på grund af lavere sygefravær, færre

arbejdsskader, mindre nedslidning og mindre behov for tidlig tilbagetrækning.

Hvorfor vil NFA forske i det?

Det er sjældent, man kigger på arbejdsmiljøet med økonomiske briller. Det gør man i høj grad på sundhedsområdet og arbejdsmarkedet, og vi vil være bedre til at regne på, hvad bestemte indsatser for arbejdsmiljøet kan betyde i kroner og

øre. Vi vil gerne udvikle nogle regneprincipper, der kan give viden om, hvad man kan forvente økonomisk, når arbejdsmiljøet forbedres.

Hvilke forventninger har I til projektet?

NFA's mål er, at det bliver en naturlig ting at undersøge både omkostninger og gevinster ved arbejdsmiljøet. Vi vil gerne skabe bedre muligheder for at budgettere politiske beslutninger på samme måde, som når det drejer sig om for eksempel dagpenge, kontanthjælp eller uddannelse. Det er der, vi gerne vil hen, når det handler om arbejdsmiljø. ★

mes udvikling, hvis flere psykiske skader skal kunne anerkendes.

”Antallet af anmeldelser passer slet ikke med det antal, der bliver syge af deres arbejde. Men arbejdsskadesystemet skal ændres, før jeg vil anbefale, at flere personer med psykiske lidelser inddrages i det. For det kan være en belastende proces at komme igennem,” siger Yun Ladegaard.

Hun peger på, at en psykisk arbejdsskade kan være særlig vigtig for den syge at få anerkendt.

”Psykisk lidelse er ofte tabu, og en anerkendelse kan bevise over for andre mennesker, herunder kolleger, at det var arbejdspladsen, der gjorde en syg.” ★

511 mio.

til FOA-medlemmer for arbejdsskader

428 mio. (84 %)

Erstatning for tab af erhvervsevne

51 mio. (10 %)

Godtgørelse for varigt men

25 mio. (5 %)

Erstatning for tabt arbejdsfortjeneste

6 mio. (1 %)

Godtgørelse for svie og smerte

1 mio. (0,2 %)

Behandlingsudgifter, transport m.v.

Opgørelsen er baseret på 1.201 sager i perioden 2018-2021. Der er tale om minimumstal, da ikke alle sager indgår i registreringer.



GUIDE

7 GODE RÅD, HVIS DU KOMMER TIL SKADE PÅ JOBBET

1

Din arbejdsskade skal anmeldes og dokumenteres. Din arbejdsgiver skal anmelde en ulykke, mens din læge skal anmelde en sygdom. Du kan også selv anmelde på Arbejdsmarkedets Erhvervssikrings hjemmeside eller få hjælp i din FOA-afdeling til at gøre det.

2

Du kan dokumentere en ulykke ved for eksempel at tage billeder fra skadesstedet og få eventuelle vidner til at skrive, hvad der skete.

3

Du kan dokumentere en erhvervssygdom ved for eksempel at beskrive de fysiske og/eller psykiske belastninger, der gjorde dig syg på dit arbejde.

4

Gå til lægen eller tag på skadestuen, hvis du har gener eller smerter, der kræver behandling – det gælder også psykiske gener. Det er vigtigt, at du fortæller din behandler om alle dine gener, og hvorfor du har dem – også selvom du tror, de går over. Fortsæt med at gå til lægen, hvis symptomerne ikke går væk. Din journal med dato, hændelsesforløb og gener er vigtig i din arbejdsskadesag.

5

Følg med i udviklingen af din sag, når den er oprettet hos Arbejdsmarkedets Erhvervssikring. Du kan på alle tidspunkter i din arbejdsskadesag kontakte din FOA-afdeling, såfremt der opstår spørgsmål eller problemer.

6

Hvis du har været udsat for vold eller trusler om vold, skal du også tage stilling til, om overfaldet eventuelt skal anmeldes til politiet. Anmeldelse til politiet bør ske straks og gerne inden 72 timer.

7

Brug din tillidsrepræsentant, arbejdsmiljørepræsentant eller din FOA-afdeling, hvis du har brug for hjælp i forbindelse med arbejdsskaden.

KILDE: ADVOKAT I FOA ANNE SIGNORA TOFT



Læs mere om arbejdsskader på
foa.dk, aes.dk og borger.dk



Tre hændelser, der forandrede tre liv

Ofte venter et helt nyt liv efter en alvorlig arbejdsskade. Mød tre FOA-medlemmer, der har betalt en høj pris for en skæbnesvanger dag på jobbet.

Den første fik ødelagt sin skulder ved et trafikuheld på vej i bil til en borger. Den anden fik hjernerystelse og senfølger af en loftlift, der faldt ned og ramte hende i hovedet. Den tredje var tæt på at dø, da en beboer på et bosted kørte hende ned med en havetraktor.

De tre FOA-medlemmer har det til fælles, at de har fået en arbejdsskade og har været igennem et længere forløb, inden de fik erstatning. De har sagt ja til at mødes med Fagbladet FOA i deres fagforening, FOA Vendsyssel, for at fortælle, hvordan deres liv er forandrede.

Kroppen glemmer ikke

"Arbejdsskaden har haft kæmpekonsekvenser. For mit arbejde, mine nære relationer og mig selv personligt. En krop glemmer ikke en traumatisk oplevelse, hvor man har haft dødsangst," siger pædagogisk assistent Carina Laust Jensen, der med nød og næppe fik sig trukket sig fri under den havetraktor, hun blev jagtet med.

For social- og sundhedsassistent Annette Møller Nielsen betød den defekte loftlift også, at hendes liv blev noget helt andet end før ulykken.

"Arbejdsskaden har fuldstændig forandret mit liv, både arbejdsmæssigt og socialt. Efter morgenkaffe og bad må jeg hen at ligge, og jeg bliver i det hele taget hurtigt meget træt. Jeg er også blevet dårlig til at se, men kan kun bruge briller, når jeg sidder, ellers bliver jeg svimmel," fortæller hun.

Social- og sundhedshjælper Inger Marie Christensen har også måttet se i øjnene, at en hård opbremsning, da kollegaen i hjemmeplejebilen glemte vigepligten, kom til at koste dyrt.

"Jeg havde mange smerter i skulderen på grund af en overrevet sene, som jeg har fået opereret flere gange. Jeg er glad for, at erstatningen har givet mig økonomisk tryghed, men ked af min situation. Jeg ville hellere have haft mit faste arbejde, som jeg mistede på grund af arbejdsskaden."

FOA har været en uundværlig hjælp

Inger Marie Christensen peger også på, hvor svært det er at bevare selvtilliden og finde mentalt overskud, når man har fået en arbejdsskade. Derfor er hun meget taknemmelig for den hjælp, hun har fået af sin fagforening.



Inger Marie Christensen · 56 år
Social- og sundhedshjælper

- Erstatning for men (10 %): 86.000 kroner
- Erstatning for erhvervsevnetab (65 %): 18.096 kroner om måneden
- Tilkendt fleksjob (18 timer om ugen), og derfor vil afgørelsen om erhvervsevnetab være midlertidig i en årrække.



Annette Møller Nielsen · 62 år
Social- og sundhedsassistent

- Erstatning for men (8 %): 58.233 kroner
- Erstatning for erhvervsevnetab (85 %): Éngangsudbetaling 448.942 kroner, løbende udbetaling 8.108 kroner om måneden (før skat)
- Har endvidere fået tilkendt førtidspension og afventer erstatning fra retssag mod liftfirma og kommune.



Carina Laust Jensen · 34 år
Pædagogisk assistent

- Erstatning for men (18 %, 10 % psykisk og 8 % fysisk): 162.000 kroner
- Erstatning for erhvervsevnetab: p.t. 0 kroner, men sagen er genoptaget
- Har fået tilkendt revalideringsydelse til uddannelse.

”Det har givet tryghed og ro inde i kroppen, at jeg har haft FOA med. Jeg har fået rigtig god støtte, og jeg ville aldrig have kunnet klare det alene,” siger hun.

Annette Møller Nielsen og Carina Laust Jensen erklærer sig enige.

”FOA har været en uundværlig hjælp, for jeg har været så dårlig, at jeg ingen ting kunne. Jeg har aldrig været til et møde om arbejdsskaden, uden at FOA har været med,” siger Annette, og Carina supplerer:

”Det er hårdt, når sagen kører, for man ved ikke, om man er købt eller solgt. Så er det godt at have en at holde så meget i hånden, som FOA gør.”

Erstatninger har altid en bagside

Lene Behrendt, der er næstformand i FOA Vendsyssel og sagsbehandler på arbejdsska-



Lene Behrendt, næstformand i
FOA Vendsyssel og sagsbehandler



**Læs Carinas, Annettes
og Inger Maries historier
om arbejdsskader på
fagbladetfoa.dk**

der, glæder sig over pæne erstatninger til medlemmerne, men der er altid en bagside.

”Hver gang, jeg får penge hjem for arbejdsskader, ligger der en skæbne bag. Derfor har medlemmerne brug for, at vi er der for dem, for at tingene bliver skrevet rigtigt i sagerne, og at vi får klaget, når der er grund til det.”

Det er heller ikke altid, at resultaterne bliver helt, som hun og medlemmet har håbet eller forventet.

”Jeg skal jo ringe med både gode og dårlige beskeder. Vi ved for eksempel godt, at arbejdsskader, der ikke er på diagnoselisten, er svære at få anerkendt. Det giver især problemer med psykiske skader, men i alle sager er det meget vigtigt, at medlemmerne forstår den afgørelse, de får,” siger Lene Behrendt. ★

GROFT
SAGT



LØN SOM FORTJENT

Regeringen har nedsat en lønstrukturkomité, som skal se på lønudviklingen i den offentlige sektor – og kort før jul 2022 komme med bud på forandringer.

KILDE: BESKÆFTIGELSESMINISTERIET

ILLUSTRATION: GITTE SKOV



Læs mere
fagbladetfoa.dk/komite

OVERDOSERING

FOR MEGET SÆBE GÅR UD OVER KVALITETEN

Der bliver mere snavset, og det belaster miljøet og økonomien, når ansatte bruger for meget rengøringskemi.

AF IDA ØSTERLUND

Fedtede gulve er ikke et særsyn i offentlige institutioner eller andre arbejdspladser. Det skyldes overdosering af rengøringskemi, som er 'et kæmpe issue', siger Maria Veha, som er uddannelsesleder på TEC, hvor blandt andre serviceassistenter bliver uddannet. Hun ser gang på gang, at doseringslære er en aha-oplevelse for eleverne. De er ofte overraskede over, hvor lidt rengøringskemi der skal til i en brugsoplysning, fortæller hun.

"Produkterne til professionelt brug er ekstremt koncentrerede sammenlignet med dem, man køber i supermarkedet. Mange gange skal der kun et par dråber i, så der skal ikke meget til, før man overdoserer," siger hun.

Hvorfor er det et problem?

Når man overdoserer, er der for meget rengøringskemi i forhold til det snavs, der skal fjernes. Derfor kommer man til at efterlade en fedtet hinde – en sæbefilm – på overfladen, fordi der ikke er nok snavs, som rengøringskemien kan binde sig til. Det betyder, at vi får overflader, som både visuelt ser urene og fedtede ud, og som heller ikke er hygiejnisk rengjorte. Resultatet er en uren overflade med rester af sæbe, som fedter og kan binde endnu mere snavs.

Betyder lidt ekstra sæbe så meget?

Hvis hver serviceassistent overdoserer rengøringskemi i eksempelvis 8 spande hver dag og gør det 200 arbejdsdage om året, så tænk på hvor meget der bliver spildt, og hvor meget ekstra kemi vi bruger. Det koster både økonomisk, det svækker rengøringskvaliteten, og det overbelaster miljøet.

Hvor er det oftest et problem?

Overdoseringen sker især på gulve, hvor en assistent får vasket gulvet med for meget sæbe og ofte også med en moppe, der er for våd. Hvis de samtidig ikke får tørret gulvet efter med en tør moppe, får vi det fedtede lag af rengøringskemi og opløst snavs. Det er især et problem i daginstitutioner, hvor gulve kan være et kontaktpunkt i forhold til smitte, men også på kontorer, hvor skriveborde kan være det samme.

Kan man se overdosering?

Ja, det kan man ved, at overfladen – for eksempel gulvet – bliver fedtet at se på, eller hvis der er fodspor på gulvet, efter det er tørret. Mange får så den indskydelse, at et fedtet gulv kan rettes op ved at bruge mere rengøringskemi, men det gør det bare værre. Ved tøjvask kan man se det ved, at tøjet føles fedtet og får en grålig hinde. ★ IDBO@FOA.DK



Maria Veha
Uddannelsesleder
TEC, Technical Education
Copenhagen

UNDGÅ OVERDOSERING

- Læs altid doseringsanvisningerne på emballagen af produktet og følg vejledningen nøje.
- Hold øje med, om du efterlader striber på for eksempel borde, og om gulvene fremstår fedtede – for så har du højst sandsynligt overdoseret.
- Fedtede overflader som følge af overdosering fjernes ikke med mere sæbe.

KILDE: MARIA VEHA, TEC

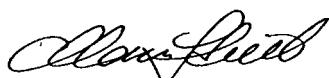
LØNKAMPEN ER VI FÆLLES OM

STRIIBEN | FOA har travlt med at presse på for løsnin-
ger på medlemmernes vegne – på tværs af faggrupper
og i samspil med andre faglige organisationer. Min rolle i
det kaster indimellem hårde ord af sig i Facebook-debat-
ter, hvor der har været udsagn om, at jeg er usolidarisk og
regeringens talerør. Har jeg været tavs under sygeplejer-
skernes konflikt? Ja, i vid udstrækning, men det er helt i
tråd med den aftale, vi har mellem organisationerne om,
at vi først blander os, når den konfliktbærende organisa-
tion beder os om det. Jeg har tre gange under konflikten
spurgt formanden for Dansk Sygeplejeråd, om der var
behov for forhandlingsfællesskabet. Og svaret var nej.

Nogle er blevet provokeret af mit argument om, at et løft
af grundlønnen til én faggruppe efter afslutningen af OK21
vil føre til, at alle andre faggrupper kommer til at betale
via reguleringsordningen. Men det er fakta, at ordningen
fungerer på den måde, og derfor er løsningen ikke at
smide penge på bordet uden om forhandlingssystemet.
Jeg opfordrer derfor til, at arbejdsgiverne gentænker
deres nej til at undtage særydelser og overarbejde som
følge af corona fra reguleringsordningen. Arbejdsgiverne
er også velkomne til at bruge lokalløn, men de skal huske
at tænke på tværs af faggrupper.

Vi kan ikke løse lavtløns- og ligelønsproblemer inden for
rammen af en overenskomstforhandling, og derfor har
jeg været pennefører på et forslag, som forhandlings-
fællesskabet vedtog, og som førte til, at regeringen sagde
ja til en lønstrukturkomité – et arbejde som også KL og
Regionerne har sagt ja til, hvilket er en landvinding.

Kampen for at løfte lønnen til velfærdsfagene er en fælles
kamp. Arbejdet i lønstrukturkomitéen giver ikke i sig selv
en garanti, men det er en vigtig forudsætning for, at vi
på tværs af organisationer og faggrupper kan skabe et
grundlag, der kan føre os videre og i mål. Det klarede
lønkommissionens arbejde i 2010 nemlig ikke. ★


MONA STRIIB
FORMAND

”

KAMPEN FOR AT LØFTE LØNNEN
TIL VELFÆRDSFAGENE ER EN
FÆLLES KAMP.



@STRIIBMONA

&

Læs mere

Om FOAs lavtløns- og
ligelønsdagsorden:
foa.dk/lønpositioner



HVAD
MENER
DU?

I hvert nummer af Fagbladet FOA plukker vi en kommentar fra en debat på Facebook.

Denne gang har vi ringet til Bettina Lukoschewitz for at høre, hvad der fik hende til at kommentere på et opslag, der handler om besparelser på rengøring.

Bettina Lukoschewitz' kommentar til opslaget:



Bettina Lukoschewitz

Bliver rigtig ked af det når jeg høre nogen må arbejde mega hårdt for små penge og nogen i toppen sidder og skummer fløden 😞. Hvordan får vi det vendt så dem der virkelig slider for pengene bliver belønnet lønmæssigt og dem i toppen ikke skraber til sig. så sørgeligt 😞😞

Synes godt om · Svar



BETTINA LUKOSCHEWITZ:

RENGØRING BØR VÆRDSÆTTES MERE

Jeg synes, det er forfærdeligt, at dem, der fejer for os andre, bliver behandlet, som de gør. Vi er alle lige meget værd, og vi har alle en opgave i samfundet, som skal udføres. Det er simpelthen ikke i orden, at de skal slide og slæbe – og så for den løn, de får. Jeg har selv arbejdet med rengøring, mens jeg studerede tilbage i start 80'erne. Dengang løb vi også stærkt, men det er kun blevet værre med årene, og jeg kan se, at de slet ikke kan nå alt det, de skal, inden de skal videre til næste opgave. Jeg er selv dagplejer og kommer i legestue hver uge. Der sørger vi for at rydde op så godt, som vi nu kan. Men personalet, der kommer og gør rent, kan sjældent nå at give legestuen en ordentlig omgang alligevel. Men hvordan skal de også kunne nå det, når de ikke har særlig meget tid? ★ SAKD@FOA.DK



ANDRE SKREV OM SAMME OPSLAG

14. NOVEMBER

Camilla Tejlgaard Fagerlin

Fuldstændig vanvittigt, hvad der sker i sundhedsfagene. Nyeste tiltag på OUH er, at nogle serviceassistenter skal i vagt fra 11-19.30, hvor de skal servere mad på to afdelinger samtidig. Føj for nogle arbejdsforhold, der snart er for alle faggrupper.

14. NOVEMBER

Mille Storm Weischer

På mit arbejde (børnehave) er vi skåret fra 22 til 12 timers rengøring om ugen. Det bare ikke o.k. Rengøringsassistenten vil gerne gøre det ordentligt, men har alt for få timer til det, og hun løber så stærkt og gør alt, hvad hun kan. Der er slet ikke rent, og det er vildt ulækkert både for børn og personale. Ofte bruger det pædagogiske personale tid på rengøring, hvilket vi jo heller ikke har tid til.



Deltag i debatten
facebook.com/foadanmark
Vi forbeholder os ret til at forkorte indlæggene.



Flere fagligheder. Ida Thomsen er uddannet kok og social- og sundhedshjælper. I mange år arbejdede hun på et andet plejecenter i Thisted i en delt stilling, hvor hun var to dage i køkkenet, to dage i hjemmeplejen og en dag på plejecentret. Da hun blev ramt af sklerose, blev fleksjobstillingen oprettet af Idas tidligere områdeleder, som var ansat på Dragsbækcentret, og Ida var som skræddersyet til jobbet.

”Hej Ellen, var det noget med en Baileys?”

Hver eftermiddag banker Ida Thomsen på hos beboerne på Dragsbækcentret i Thisted. Hun er ansat i et fleksjob som 'kræsedame', der lokker med flødeboller, baconchips og andre kalorierige fristelser. Og så er der også tid til hyggesnak.

AF IDA ØSTERLUND | FOTO: TOBIAS STIDSEN





Pårørende. Når Ida Thomsen kommer forbi med sin vogn, møder hun ofte pårørende til beboerne. Hos Birgit er det lillesøsteren, der er på besøg sammen med sit reservebarnebarn. Birgits søster har 25-års jubilæum som pårørende på Dragsbækcentret, hvor deres forældre også har boet. "At Ida kommer forbi og forkæler, er jo en hverdagsluklus, vi sætter stor pris på," siger hun.



Snak og snack. Selvom Ida Thomsens job går ud på at liste lidt søde sager i maven på dem, der er underernærede eller har nedsat appetit, bruger hun også meget tid på at sludre med de ældre. Om vejret, børne- og oldebørn og gode minder fra gamle dage. Men sjældent om sygdom. "Jeg kommer kun for at hygge. Sygdom snakker de så rigeligt om i forvejen."



Favoritanretning. Ida Thomsen gør sig umage med at anrette små tallerkener med beboernes yndlingssnacks. "Det nytter ikke noget bare at klaske det på. Det skal se indbydende ud, for så er der større sandsynlighed for, at det bliver spist."





En lille en. "Jeg er ikke som de andre," synger Ida Thomsen, da hun sætter sig hos 90-årige Ellen, som synger videre: "Jeg er noget for mig selv." Ellen elsker baconchips og Baileys, og hun tøver ikke med at dele. "Skal I ikke have en lille en?" spørger hun fagbladets journalist og fotograf. "Nej tak, vi er jo på arbejde," svarer vi, men det lader Ellen sig ikke spise af med: "Jeg skal nok lade være at sladre."



Verdens bedste job. "Jeg skal bæres ud herfra," siger Ida Thomsen, som er ret sikker på, at hun har verdens bedste job. Det er guld værd at få lov til at fokusere på hyggestunder med borgerne, synes hun. Og fordi hun er uddannet social- og sundhedshjælper, kan hun give en hånd med, hvis der er brug for det. Men hun tæller ikke med i personalenormeringen.



FORANDRINGERNE BEGYNDER I KØKKENET

FAGLIGT TALT | I Danmark har politikerne indgået en bred grøn aftale om landbruget, der skal dæmpe drivhusgas-udledningerne frem mod 2030. Og klimaminister Dan Jørgensen lover, at der er mere på vej. På internationale møder fra Verona til Glasgow mødes statslederne og giver hinanden håndslag på, at nu skal der ske noget.

Men trods fine ord og gode intentioner føles aftalerne og planerne som alt for fjerne af mange. Selvom der helt sikkert er nødvendige og vigtige perspektiver i planerne, er der behov for at rykke klimaarbejdet ind i hverdagen på arbejdspladserne og i hjemmene.

Forandringerne kommer ikke af sig selv. Der skal mange gode kræfter og handlinger til at virkeliggøre omstillingen. Det arbejde skal fagbevægelsen også deltage i. Derfor er FOA sammen med en kreds af fagforbund og grønne og sociale organisationer gået sammen i alliancen 'Broen til fremtiden' for i fællesskab at sætte fokus på de tiltag, der er nødvendige for at løse klimaudfordringerne. Vi tror på, at vi igennem samarbejde kommer længere og kan gøre mere for, at omstillingen bliver retfærdig.

For at imødekomme 70 procent målet i 2030 foreslår vi – som en begyndelse – et mål om 25 procent lavere klimabelastning fra fødevarer i de offentlige køkkener inden 2025. Sammen kan vi skabe forståelse for nødvendigheden af en grøn og retfærdig omstilling. Når vi spreder viden og positive oplevelser om klimavenlige planterige måltider, vil vanerne gradvis ændre sig. ★

Pia Nielsen
PIA NIELSEN
SEKTORFORMAND

”

NÅR VI SPREDER
VIDEN OG POSITIVE
OPLEVELSER OM
KLIMAVENLIGE
PLANTERIGE
MÅLTIDER, VIL
VANERNE GRADVIS
ÆNDRE SIG.



@KOSTOGSERVICE



KORT
OG
GODT

84%

af vuggestuebørnene og
56 procent af børnehave-
børnene er omfattet af
en frokostordning.

KILDE: 'UDVIKLINGSTENDENSER PÅ DAGTILBUDS-
OMRÅDET', BUREAU 2000 FOR FOA, 2021



FOTO: ISTOCK

GODE TIP TIL OPBEVARING AF MAD

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du ikke genanvender emballage til fødevarer, der adskiller sig fra det oprindelige indhold i forhold til for eksempel temperatur. Du kan altså godt genbruge en plastikbeholder, der har været is i, til opbevaring af fødevarer på køl og på frost, men undgå at bruge den til varme fødevarer. Samvirke giver flere gode råd til den mest miljørigtige måde at opbevare rester fra aftensmaden, åbnet pålæg, madpakker og hjemmebag.



Læs mere
samvirke.dk

Sprit løs – det sparer sygedage

Savner du argumenter, du kan bruge på din arbejdsplads til at holde fast i god hygiejne, så er der opbakning fra en ny analyse fra konsulenthuset HBS Economics. Den viser, at hvis vi blot holder fast i den del af hygiejnen, der handler om jævnlig brug af håndsprit på arbejdspladserne, kan vi undgå 1,9 millioner syge- og fraværdsdage om året.

Analysen bliver bakket op af Rådet for Bedre Hygiejne: "Vi har jo vidst i årevis, at sygefraværet kan nedbringes dramatisk, hvis vi kan højne hygiejneniveauet. Det er blevet bekræftet tydeligt med pandemien. Og nu kan vi se, hvor stort potentialet faktisk er, hvis vi formår at holde fast i bare dele af den gode hygiejne, vi har vænnet os til," siger rådets formand, professor Anders Miki Bojesen. FOA har også sat spot på værdien af god hygiejne og rengøring i en ny kampagne: 'Ordentlig rengøring redder liv'.

& Læs mere
foa.dk/ordentlig-rengoering



HVORDAN HAR KOEN HAFT DET?

Knap otte ud af ti forbrugere siger, at de går op i dyrevelfærd, når de køber ind. Det viser en undersøgelse, som YouGov har udarbejdet for Fødevarestyrelsen, der gerne ser, at flere bruger Det Statslige Dyrevelfærdsmærke. Med et, to eller tre grønne hjerter viser mærket, hvor meget dyrevelfærd man får med i indkøbskurven. Dyrevelfærdsmærket blev introduceret på grisekød i 2017. Siden er både kylling, mejeriprodukter samt kalve- og oksekød kommet med. I dag producerer 1.500 landmænd under ordningen.

& Læs mere
[Bedre-dyrevelfaerd.dk](https://bedre-dyrevelfaerd.dk)

WEBINAR OM FORRÅELSE – ET TILLØBSSTYKKE

Psykolog Dorthe Birkmose trak fulde digitale huse, da hun på to webinarer i november og december fortalte FOA-medlemmer, hvordan de i en presset hverdag håndterer og måske endda undgår moralsk stress, omsorgstræthed og forråelse. Med flere end 2.000 deltagere blev de to webinarer FOAs hidtil største onlinesucces.

& Se et kort sammendrag
foa.dk/webinar-db

VIDSTE DU AT ...

Alle voksne samt børn fra fire år anbefales at tage et tilskud af D-vitamin fra oktober til april? Knap hver femte dansker, der ikke tager vitamintilskud, har mangel på D-vitamin efter vinterhalvåret.

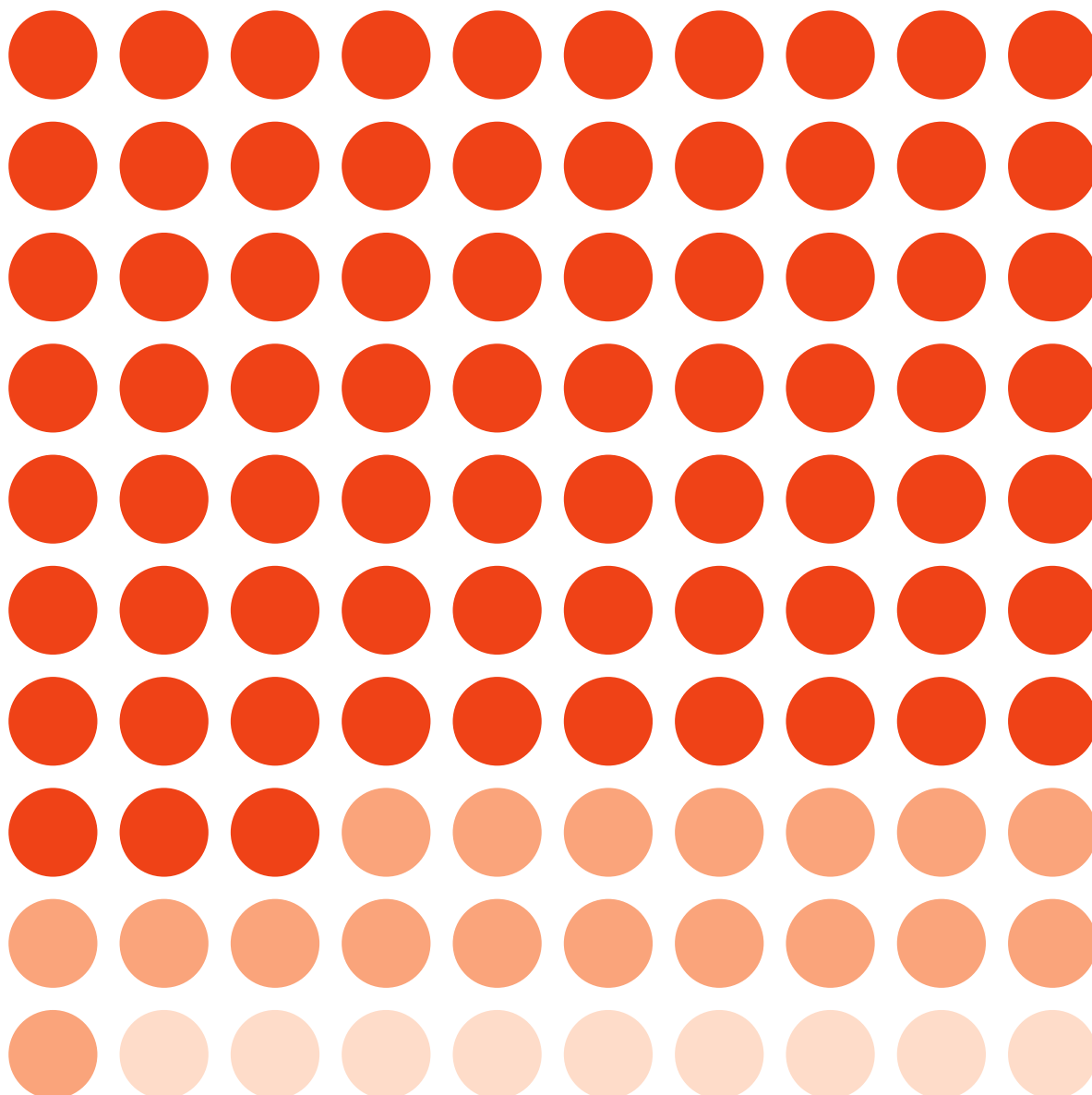
KILDE: FØDEVARESTYRELSEN OG FORBRUGERRÅDET TÆNK

”

Man skulle tro, at når vi ser mere mad på digitale medier, giver det os inspiration og færdigheder til selv at kunne lave varierede og sunde retter. Men tværtimod kan vi se, at det står i stampe.

JUDITH KYST
DIREKTØR FOR MADKULTUREN
tilsamvirke.dk

Arbejdspres: Er din arbejdsmængde blevet større eller mindre inden for de seneste to år, spurgte FOA medlemmerne i en undersøgelse om arbejdspres, der blev gennemført i efteråret. 82 % af alle medlemmer svarede, at de har oplevet 'meget større' eller 'større' arbejdsmængde. Her kan du se, hvordan det fordeler sig i Kost- og Servicesektoren (181 deltog).



- **MIN ARBEJDSMÆNGDE ER BLEVET: STØRRE/MEGET STØRRE (73 %)**
- **MIN ARBEJDSMÆNGDE ER UÆNDRET (18 %)**
- **MIN ARBEJDSMÆNGDE ER BLEVET: MINDRE/MEGET MINDRE (9 %)**

& Læs mere
fagbladetfoa.dk/arbejdspres

KILDE: FOA, medlemsundersøgelse 2021 (3.068 deltog)

Laver du mad til andre, og har du mistanke om **ROSKILDESYGE** ...



... så bliv hjemme!

Roskildesyge skyldes norovirus, som er ekstremt smitsom. **Du kan smitte andre via den mad, du laver.** F.eks. hvis du arbejder i en restaurant, en kantine, en delikatesseafdeling eller i et institutionskøkken. Men også derhjemme. Hvis du er, eller lige har været, syg af roskildesyge, må du ikke lave mad til andre. Har du mistanke om roskildesyge, så bliv hjemme mindst 48 timer efter, du føler dig rask. For dine kollegers, dine kunders og din families skyld.

Det er en ærlig sag at være syg.



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Læs mere på fvst.dk

INDBLIK | PRIVATØKONOMI



AKTIEINVESTOR PÅ SOSU-LØN

Selvom man ikke tjener mange penge, kan man godt prøve at øge formuen. Det har den 53-årige social- og sundhedsassistent Mika Vincentz gjort. For to år siden begyndte hun at investere i aktier, og foreløbig går det godt. Så godt, at hun nu drømmer om, at investeringen kan forsøde hendes liv, når hun går på pension. Og så håber hun, at hun med sin historie kan være med til at inspirere andre lavtlønnede. Ikke mindst lavtlønnede kvinder.

AF ANNE METTE FUTTRUP, REDAKTIONEN@FOA.DK | FOTO: JACOB NIELSEN

REJSEN:
VEJEN TIL MIKAS
SKATTEKISTE
SIDE 28

RÅDGIVEREN:
GODT, VI TALER
MERE OM PENGE
SIDE 29

GUIDEN:
BLIV INVESTOR
MED 500 KR./MD.
SIDE 33





Mika Vincentz • 53 år
Uddannet social- og sund-
hedsassistent i 2000

Arbejder fuldtid på et bosted
for voksne handicappede.

Økonomi.

Grundløn 28.700 kroner
inkl. anciennitetstillæg.
Dertil kommer personlige
kvalifikationstillæg.

Faste udgifter

Husleje: Ca. 6.500 kroner
plus forbrug, fagforening,
a-kasse og forsikring.

SÅDAN GØR MIKA

- Jeg overfører fast 2.000 kroner om måneden til min investeringskonto.
- Det koster 29 kroner, hver gang jeg handler aktier. Derfor køber jeg først, når jeg har sparet et lidt større beløb op.
- Jeg investerer langsigtet og skal først sælge igen, når jeg går på pension.
- Jeg vil gerne købe aktier i virksomheder, som jeg forstår, og som passer til mine værdier. Krypto og bitcoin og den slags er ikke noget for mig.

”Jeg er sosu-assistent og lavt-lønnet. Og min pension er ikke stor. Men der er så mange oplevelser, jeg gerne vil have, når jeg går på pension som 69-årig, at jeg faktisk ikke har ’råd’ til at blive en fattig pensionist. Så nu er jeg begyndt at investere i aktier for at øge mine chancer for en lidt bedre økonomi.”

53-årige Mika Vincentz fra Odense smiler – over sin egen vandring lukket ind i ukendt land, men også lidt af stolthed over sit mod.

Idéen opstod, da hun læste om aktier og investeringer på sin banks hjemmeside.

”Jeg havde en mindre opsparing stående i banken. Og en ting er sikkert: Penge i banken taber i værdi.”

Moderate og modige Mika

Så Mika blev selvbestaltet investorlærling, læste om penge og investeringer i bøger og på nettet og fandt markante økonomi-kvinder på Instagram.

”To vigtige råd tog jeg til mig med det samme. For det første skal jeg kun investere penge, jeg kan undvære – både i mit daglige budget og i min alderdom, hvis aktierne taber i værdi. For det andet skal jeg investere langsigtet – altså købe aktierne nu og først sælge, når jeg er pensionist.”

Hun hævdede lidt af sin opsparing og gennemførte sin første forretning gennem bankens investeringsforening.

Det er dermed banken, der sammensætter en buket af værdipapirer. Mikas opgave var at vurdere sin såkaldte risikovillighed. Med andre ord: Hvor store chancer er hun klar til at tage:

”I min bank kan man vælge mellem kategorierne ’Forsigtig’, ’Moderat’ eller ’Modig’. Den forsigtige har mange obligationer, men jeg investerer langsigtet og vil derfor gerne have mange aktier, som historisk har vist sig at give overskud på langt sigt. Derfor vælger jeg skiftevis ’Moderat’ og ’Modig’,” fortæller hun.

Jublede over Vestas-aktier

Der gik hurtig sport i det. Dagligt klikkede Mika ind i sit depot for at se, hvordan det stod til. Og siden er interessen kun blevet større.

Hver måned dirigerer hun automatisk et beløb direkte fra hendes løn til investeringskontoen. Får hun indfrosne feriepenge, penge tilbage i skat eller andre uventede indtægter, ryger de samme vej. Og når der står nogle tusinde kroner på kontoen, investerer hun.

Men hun nøjes ikke længere med at lade banken vælge værdipapirerne. Nu følger hun også sin egen fornemmelse og brød ud i et ’jubiii’, da hun havde besluttet sig for at forsøge sig med enkeltaktier og købte to Vestas-aktier for i alt cirka 500 kroner.



VEJEN TIL
MIKAS
SKATTEKISTE

2019

22. NOVEMBER

Jeg har nogle sparepenge, som bare står i banken og bliver mindre værd. Nu skal det være – min første aktiehandel. Jeg investerer godt 3.000 kr. i COOP Banks investeringsforening og vælger ’høj risiko’, som er en fordeling med flere aktier end obligationer. Historisk giver aktier på sigt større afkast end obligationer.

2020

7. JANUAR

Jeg har sparet op igen og tager også lidt af de penge, der stadig står på min konto. Godt 3.000 kr. i investeringsforeningen, men denne gang ’moderat risiko’ for at sprede mine investeringer og dermed min overordnede risiko.





BAG OM ORDET

Afkast: Fortæller, hvor meget en investering er vokset eller har tabt i værdi.

Aktie: Et værdipapir, der viser, at man ejer en lille andel af en virksomhed.

Aldersopsparing: Kaldes også 'den oversete pension', fordi mange ikke kender den. Ingen fradrag ved indskud, derfor skattefri udbetaling. Der modregnes ikke i diverse sociale ydelser.

Depot/depotgebyr: Et lager for værdipapirer og prisen for opbevaring.

Enkeltaktie: Aktier, man køber i en konkret virksomhed.

Handelsplatform: Det sted, hvor der handles digitalt.

Investeringsforening: En professionelt forvaltet fond, der handler værdipapirer på vegne af mange investorer.

Kurtage: Pris for at købe eller sælge et værdipapir.

Obligation: En mindre risikabel form for investering.

Portefølje: En samling af værdipapirer.

Udbytte: Et overskud, som nogle virksomheder betaler til deres aktionærer.

INDBLIK PRIVATØKONOMI

DORTHE FORNITZ, RÅDGIVER I PENSAM BANK:

DET ER GODT, AT VI TALER MERE OM PENGE

"Det er blevet mere almindeligt at tale om penge – og det er glædeligt. Før i tiden oplevede vi, at det kunne være svært at tale om økonomi, især hvis der var noget, man ikke var så stolt af – for eksempel hvis man havde taget et dyrt forbrugslån eller måtte sælge et hus eller sommerhus med tab, fordi man måske havde været for risikovillig, da man købte.

Nu oplever vi, at kunderne gerne vil tale om økonomi. De tager selv kontakt til os for at få et overblik og en plan for forbrug og eventuel afvikling af gæld. Jeg har mange – også sværere – samtaler med kunder, som er åbne om en eventuel stram økonomi og svære prioriteringer i dagligdagen.

Vi oplever også, at flere og flere interesserer sig for pensionen, længe før det er tid. Og vi anbefaler, at man sparer op på en pensionsordning – for eksempel en aldersopsparing – i stedet for at have frie midler på en konto, da skatten er lavere på pension. Vi kan også tilbyde kunderne at spare op gennem en investeringsforening." ★



Dorthe Fornitz
Rådgiver i
PenSam Bank

2021

16. NOVEMBER

Jeg sætter mine indefrosne feriepenge i aktier. Igen gennem investeringsforening og nu med 'høj risiko'.

30. MARTS

Jeg har sat mig mere ind i sagerne og beslutter at overføre et fast beløb fra min løn til min investeringskonto. Jeg sætter også godt 3.000 kr. i investeringsforeningen. Denne gang vælger jeg 'moderat risiko'.

16. APRIL

Jeg glæder mig over at se porteføljen vokse og vide med mig selv, at jeg gør noget for at sikre mig selv lidt flere midler, når jeg går på pension. Godt 3.000 kr. ryger igen til investeringsforeningen med 'høj risiko'.



→ ”Det var en festdag. Det er nærmest, som om jeg har fået en ny hobby,” griner Mika.

Hverdagens prioriteringer

Investeringsrejsen har øget Mikas fokus på økonomi generelt. Hun og hendes kæreste Charley rydder op i deres forbrugsmønstre for at finde overskud at investere for:

”Vi bor almennyttigt og har lave faste udgifter. Vi har fravalgt bil og lejer gennem GoMore.dk, hvis vi har behov. Vi køber kun det, vi faktisk har brug for og sælger det, vi ikke bruger. Sidste år solgte vi ting og sager – for eksempel vinreol, tørrestativ og donkraft – for 5.000 kroner. Vi bruger repaircafé, hvor frivillige gratis hjælper med at reparere ting, blandt andet min hækkeklipper,” fortæller hun med et smil, der vokser, da hun kommer med endnu et par økonomiske fif:

”Vi vil gerne prioritere økologi. Den anden søndag i måneden er der 25 procent rabat på alt økologi i Bilka, og så cykler vi derud med vores cykelanhænger og fylder spisekammeret i kælderen med økoting. Og når vi bruger den app, der hører til vores madkonto i COOP Bank, får vi 15 procent rabat på produkter fra blandt andet Ånglemark og Thiese,” siger hun og viser appen på sin gamle iPhone SE, der er Charleys aflagte.



2021

31. MAJ

Det er nu tredje måned i træk, at jeg køber aktier gennem investeringsforeningen for 3.000 kr. Der går sport i det, og jeg naviger mit depot i netbanken 'Mikas skatte-kiste'. Jeg følger også mere med – både på tallene på mine egne aktier og i nyhederne om erhvervslivet.

9. JUNI

For første gang nogensinde køber jeg enkeltaktier. Altså aktier udenom en investeringsforening. Jeg vil gerne investere i grøn energi og vælger vindmøller. To Vestas-aktier koster tilsammen ca. 500 kr. Det var en festdag.

21. SEPTEMBER

Medierne fortæller, at den kinesiske ejendomsrigigant Evergrande er ved at kollapse, og at et kæmpe krak truer aktiemarkedet over hele verden. Jeg er inde og kigge på mine investeringer og kan se, at de er faldet. Men jeg tænker, at jeg er en langsigtet investor og er helt rolig. Jeg skal først bruge mine penge om ca. 16 år, og jeg ved, at historisk set stiger aktier over tid.



MIKAS PENSION

Mika Vincentz kan gå på pension i 2037, hvor hun fylder 69 år. Til den tid ser hendes økonomi således ud.

ÅRLIG UDBETALING

PenSam livsvarig pension
122.000 kr.



Folkepension
78.000 kr.



ATP livslang pension
16.300 kr.



I ALT
216.300 KR.
(før skat)

SUPPLERENDE INDTÆGTER

Aldersopsparing
109.000 kr.

Skattefrit engangsbeløb, der kan hæves, når hun går på pension.



Aktieinvesteringer
375.000 kr.

Værdien beror på bankens prognose. Beløbet er skattepligtigt.



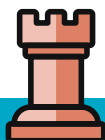
Efterløn

Mika overvejer i disse uger, om hun skal blive i efterlønsordningen eller melde sig ud. Vælger hun det sidste, får hun udbetalt godt 100.000 kr., som i givet fald går til investeringer.



Hvad får du i pension?

Tjek din pension på
pensionsinfo.dk



OKTOBER

Jeg deltager i et gratis aktiespil i Børsen, hvor jeg kan investere 500.000 fiktive kroner. Det tvinger mig til at undersøge forskellige firmaer. Min strategi med at købe og beholde passer vist ikke rigtigt til spillet, der mere er baseret på at handle hver dag.

26. OKTOBER

Jeg er faldet over et godt citat fra en bog, der hedder 'The Simple Path to Wealth' ('Den enkle vej til rigdom', red.), skrevet af J.L. Collins, som skriver: "Hvis du konsekvent sørger for at bruge færre penge, end du tjener, investerer overskuddet og så vidt mulig undgår gæld, ja så kan du næsten ikke undgå at blive rig ...". Det er jo dét, jeg har gjort, uden at være bevidst om det. Den bog må jeg få fingrene i.

10. NOVEMBER



Jeg har reserveret Pernille Wahlgrens nye bog 'Investér bæredygtigt' på biblioteket. Den vil jeg læse og blive klogere på bæredygtige investeringer, inden jeg beslutter mig for næste handel.



MIKAS ANBEFALINGER TIL AT LÆSE MERE

- **Mille Skjold**
Ejer og redaktør af magasinet Økonomista til kvinder om privatøkonomi: oekonomista.dk og mille. oekonomista på Instagram.
- **Pia Derneke**
Grundlægger og ejer af piaspengung.dk (på Instagram piaspengung).
- **Femaleinvest.dk**
Holder workshops og webinarer om finansielligestilling, og hvordan man opnår det.
- **Projecthandmade.dk**
En blog om minimalisme, nøjsomhed og gør det selv – og økonomi/investeringer.



- **Louise Fredbo-Nielsen**
'Sæt Kursen, Sådan lærer du at investere på 8 uger'.



"Nu lyder det måske, som om jeg er nærig. Det synes jeg nu ikke, at jeg er. Men jeg vil hellere købe brugt end nyt."

Ikke behov for stopfyldt køleskab

Mika Vincentz vil gerne inspirere andre kvinder i FOA-fag med sin investeringsrejse. Men hun vil på ingen måde stille sig an og spille økonomisk fandango.

"Som ny investor skal man tænke på først at få afdraget eventuel dyrgæld – ikke mindst forbrugsgæld – inden man begynder at investere," siger hun og fortsætter:

"Jeg ved, det kan være svært at få overskud i sin økonomi. Jeg har selv levet mange år i en meget vanskelig økonomisk situation med gæld og under uddannelse og alene med mine to børn. Da de flyttede hjemmefra, faldt mine udgifter. Der var ikke længere grund til at fylde køleskabet

”

MAN SKAL SLÅ KOLDT VAND I BLODET, IKKE HANDLE I PANIK

MIKA VINCENTZ
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT
OG AKTIONÆR

op hver eneste dag, og så fik jeg faktisk overskud i økonomien."

Samtidig er Mika også klar over, at det kan tage pippet fra de fleste at skulle sætte sig ind i helt ny viden. For hvordan forstår man overhovedet aktiemarkedet, hvis man aldrig har været der?

"Jeg sammenligner det med dengang, jeg var vikar på skadestuen på Odense Universitets Hospital. Om foråret kom patienter med skader efter havearbejde. Når OB mødte Brøndby, kom patienter, der havde været oppe at slås. Og fredag og lørdag nat var fulde folk kommet til skade i byen. Sådan er det også med aktiemarkedet. En ny præsident i USA eller økonomiske problemer på det kinesiske ejendomsmarked giver op- og nedture, så man skal slå koldt vand i blodet, ikke handle i panik, men glæde sig over, at tiden arbejder for en." ★

2021

18. NOVEMBER

Det slår mig, at jeg efterhånden er blevet meget glad for at snakke med andre – familie, veninder, kolleger – om penge, økonomi og investeringer. Jeg er faktisk helt vild med det. Det er så vigtigt, at vi (kvinder) deler vores tanker og erfaringer med hinanden og måske får nedbrudt nogle tabuer om penge.

2037



**Aktiebeholdningens
anslåede værdi er
375.000 kr. før skat.**

PERNILLE WAHLGREN, INVESTERINGSCOACH:

BLIV INVESTOR MED 500 KR. OM MÅNEDEN

Man behøver hverken være et finansgeni eller hovedrig for at blive aktionær. 500 kroner om måneden kan være nok til at starte en opsparing, der kan investeres i eksempelvis aktier.

Det budskab kommer fra Pernille Wahlgren, forfatter, investor og investeringscoach med særligt fokus på bæredygtige investeringer for helt almindelige lønmodtagere.

Her har FOAs medlemsgrupper, som hun har et særlig godt øje til, faktisk en fordel:

”Det er godt at kende til virksomhed og produkter, når man skal beslutte, hvilke aktier man tror på. Sundheds- og frontpersonale ved, hvilke bleer, krykker, medicin og så videre der er de bedste på markedet. Den viden kan de bruge, når de vælger virksomheder at investere i,” siger Pernille Wahlgren. ★



Pernille Wahlgren
Forfatter, investor og
investeringscoach

DE TRE VIGTIGSTE ...

1. Investér kun for penge, du kan undvære i dit budget. Aldrig lånte penge.
2. Forvent ikke hurtig rigdom – men langsom.
3. Vær forberedt på, at aktiemarkedet kan dykke – dybt – i perioder.

& Læs mere
pernillewahlgren.dk og på Instagram på wahlgrenpernille



GUIDE

INVESTERINGSGUIDE TIL FOA-MEDLEMMER

1

Tro på, at du kan

At købe en aktie er ikke sværere end at købe en trøje på nettet.

2

Hvad kan du undvære?

500 kroner om måneden? Sæt dem på en konto og køb aktier, når du har nogle tusinde kroner.

3

Opret et depot

I din egen bank eller en investeringsbank, for eksempel Nordnet.dk, kan du nemt oprette dit eget depot. Nogle steder er det gratis, andre steder koster det et gebyr.

4

To muligheder

Du kan købe enkeltaktier, som er en eller flere aktier i et konkret firma. Eller en blandet aktiebuket gennem en investeringsforening. Begge koster gebyrer – mest investeringsforeningen, hvor andre gør arbejdet.

5

Spred dine investeringer

En kombination af enkeltaktier og investeringsforeninger giver en god spredning og bedre sikkerhed.

6

Investér langsigtet

Du skal køre med en horisont på 3-5 år, gerne 10-20 år. Historisk stiger danske aktier 7 % om året. Men der er ingen garanti.

KILDE: PERNILLE WAHLGREN, INVESTERINGSCOACH OG FORFATTER TIL BLANDT ANDET BOGEN 'INVESTER I LIVET - KØB AKTIER OG BLIV RIG/FRI'

ÅBENHED OM HANDICAP GIVER BESKYTTELSE

Har du et handicap, er det vigtigt, at du fortæller det til din arbejdsgiver. Ellers er du ikke beskyttet af loven om forskelsbehandling.

AF MERETE NIELSEN | ILLUSTRATION: ISTOCK

FOA har mange sager med medlemmer, der i lang tid har døjet med en lidelse, men har undladt at fortælle det til sin arbejdsgiver. Det siger advokat i FOA Christina Skjold og nævner som eksempler leddegigt og sklerose eller en skavank i forbindelse med en arbejdsskade.

”I stedet har de kæmpet sig gennem arbejdsdagene, og når helbredet for alvor skranter, ender det måske med en fyring på grund af sygefravær,” siger hun.

I de tilfælde, hvor FOA bliver koblet på sagen, viser det sig ofte, at medlemmet har et handicap ifølge forskelsbehandlingsloven. Det betyder, at arbejdsgiveren er forpligtet til at forsøge at fastholde medarbejderen ved, at jobbet bliver tilpasset ens særlige behov. Men det hjælper ikke meget, hvis svaret fra lederen er: ’Det har du da aldrig fortalt mig.’ ★

MEN@FOA.DK

1

HVORNÅR ER DER TALE OM ET HANDICAP?

Hvis du har leddegigt, sklerose, dårlig ryg eller en anden langvarig lidelse, der forhindrer dig i at varetage alle funktioner af dit job, så kaldes det et handicap i forskelsbehandlingslovens forstand.

Det er ligegyldigt, om handicappet – forstået som en funktionsnedsættelse – skyldes sygdom eller er medfødt. Der findes ikke en liste over lidelser, der medfører et handicap. Det afgørende er således ikke, hvad du fejler, men at din lidelse over lang tid forhindrer dig i fuldt ud at deltage i arbejdslivet.

KILDE: CHRISTINA SKJOLD,
ADVOKAT I FOA

2

VÆR ÅBEN OM DIT HANDICAP

For at være beskyttet af forskelsbehandlingsloven skal du være åben om det og orientere din arbejdsgiver.

Det er dig, der skal bevise, at du har et handicap og meget gerne ved en lægeerklæring eller fra en fysioterapeut.

Beskyttelsen betyder, at din arbejdsgiver har pligt til at tilpasse arbejdet, så du kan arbejde på lige fod med dine kolleger.

3

SÅDAN KAN DU BLIVE AFLASTET

Har du for eksempel dårlig ryg, skal du ikke udføre opgaver, der belastar ryggen. Andre skånehensyn kan være hjælpemidler til at lette din opgaver i dagligdagen. Det kan også være en ændret vagtplan, så du ikke har aften- eller nattevagter, eller at du har brug for at ligge en halv time i løbet af arbejdsdagen. Tilpasningen må dog ikke være uforholdsmæssig dyr eller besværlig for din arbejdsgiver.

4

KAN JEG FÅ NEDSAT TID?

Hvis du bliver nødt til at gå ned i tid for at holde til jobbet, er det for egen regning. Du bliver ikke kompenseret for de færre timer.

Det samme gælder, hvis du mister tillæg, fordi du ikke længere kan arbejde om aftenen eller om natten.

5

HVAD HVIS SKÅNEHENSYN IKKE ER NOK?

Er din arbejdssevne væsentligt nedsat, kan det være, at det i stedet er et fleksjob, du skal søge. Her skal jobcentret involveres.

Det er altid en god idé at have jobcentret med ind over, hvis du har været sygemeldt over en længere periode, ligesom jobcentret kan være med til at drøfte arbejdsprøvning og personlig assistance med din arbejdsgiver.

DET SIGER LOVEN

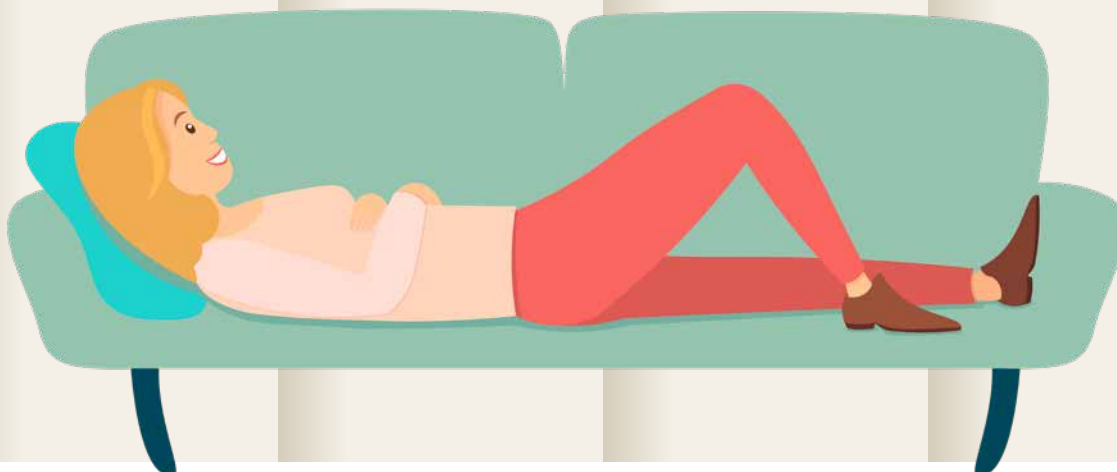
En arbejdsgiver må ikke forskelsbehandle lønmodtagere eller ansøgere til ledige stillinger på grund af handicap ved ansættelse, afskedigelse, forflyttelse eller forfremmelse.

KILDE: BESKÆFTIGELSESMINISTERIET



Brug for hjælp?

Har du brug for rådgivning, så kontakt din FOA-afdeling.
foa.dk/afdelinger



KOLLEGA KRAM



Randi Jannsen, social- og sundhedsassistent i socialpsykiatrien i Tønder Kommune, har peget på sin kollega Kasper Ottsen.

RANDI JANNSEN:

KASPER ER ALTID GOD FOR EN PEPTALK

AF MERETE NIELSEN | FOTO: ROBERT ATTERMANN

Hvorfor fortjener Kasper et kram?

Når der bliver grinet ude på gangen, kan man næsten være sikker på, at Kasper er involveret. Han er sådan en, der spreder positiv energi og altid er med på sjov og ballade. Men han kan også være alvorlig og virkelig lytte, når der er brug for det.

Hvis jeg føler, jeg er kørt fast i forhold til en borger, så spørger han ind til, hvad jeg har gjort og kommer med nye idéer og minder mig om det, jeg kan. ”Du har haft det sådan før, Randi, og nu skal du lige puste ud og huske, hvor god du er til at bruge kognitiv terapi,” siger han på en måde, så man får nyt mod. Og de dage, jeg er nede på energi, bruger han B.S. Christiansen til at peppe mig op – han ved, jeg er lidt en ’sucker’ for B.S.’s mottoer. Og så ender det altid med, at vi kommer til at grine.

Vi står over for en større omstrukturering i vores afdeling, og jeg ved ikke, om jeg ender samme sted som Kasper. Men jeg håber det. Vi har været kontormakkere i seks år, og vi er nok lidt som et gammelt ægtepar. Vores kolleger griner af os, når han efter et møde siger: ”Nå, kommer du med hjem?” – om den lille tur fra mødelokalet til vores kontor. ★

KRAMMET GÅR TIL

Kasper Ottsen
Social- og
sundhedsassistent



Har du en skøn kollega, der fortjener et kram her på siden, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.

Benyt dit PlusKort, og få rabat hele vinteren

– læs mere på **pluskort.dk**

PlusHotel.

Få et afbræk fra hverdagen, og nyd et skønt ophold på et af Scandics mange hoteller i Danmark.

15-20 %

Scandic

PlusSport.

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

20 %

adidas

PlusOslo.

Nyd et par skønne dage på havet med et MiniCruise på Oslobåden, og få en oplevelsesrig tur for hele familien.

5,5 %

DFDS

PlusFoto.

Med CEWE kan du bl.a. lave skønne fotobøger, fotokalendere, vægbilleder og invitationer med dine egne fotos.

10 %

cewe

PlusBil.

Kør forbi Quickpoint, når bilen skal på værksted. Hos Quickpoint får du korte ventetider og god service til lave priser.

10 %

Quickpoint

PlusFerie.

Savner du sol og varme, så book en ferie med Apollo Rejser. Her venter ekstra gode ferieoplevelser for hele familien.

3-5 %

apollo

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabataftaler. Læs vilkår og betingelser for rabataftalerne på pluskort.dk

FOA PlusKort.

HUSK!**22. december**

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

Husk at udfylde din joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge flere job hver uge. Jo flere ledige stillinger, der er, desto flere skal du søge og registrere i din joblog. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

Find dit nye job på FOA
Job via foa.dk/akassen.

Digital post

Vi sender ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på foa.dk/min-post. På Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail og sms.

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 callcentret på tlf. 46 97 10 10. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

EFTERLØNSBIDRAG:

NU KAN DU IGEN SØGE OM SKATTEFRI UDBETALING

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

Har du betalt til efterlønsordningen, og er du ikke nået efterlønsalderen 1. januar 2022? Så har du mulighed for at melde dig ud af ordningen og få udbetalt dit efterlønsbidrag – skattefrit. Det gælder i perioden 1. januar 2022 til 30. juni 2022.

Tjek, hvor meget du kan få

Hvis du var medlem af FOAs A-kasse 31. oktober 2021 og opfylder betingelserne for at få efterlønsbidraget udbetalt kontant og skattefrit, har vi sendt et brev til din digitale postkasse på foa.dk/min-post, hvor vi har beregnet det beløb, du kan forvente at få udbetalt.

Hvis du ikke var medlem af FOAs A-kasse 31. oktober 2021 og derfor ikke har modtaget brevet fra os, kan du kontakte din lokale FOA a-kasseenhed og bede om en beregning af, hvor meget du kan forvente at få udbetalt. Beløbet er skattefrit. Har du indbetalt efterlønsbidrag for en periode efter 10. oktober 2020, skal du dog betale en afgift på 30 procent af dette beløb.

Vær obs på konsekvenserne

Vælger du at få dit efterlønsbidrag udbetalt, har du afskåret dig fra at gå på efterløn. Når først du har fået efterlønsbidraget tilbagebetalt, er dit valg bindende. Det betyder, at du ikke

senere kan tilmelde dig efterlønsordningen igen – heller ikke fortrydelsesordningen for efterløn.

Er du med i efterlønsordningen og enten venter med eller slet ikke går på efterløn, kan du optjene en skattefri præmie på op til 166.944 kroner (2021). Den mulighed forsvinder, hvis du melder dig ud af efterlønsordningen.

Du mister også muligheden for at blive ansat i et seniorjob, som er en ansættelse på overenskomstmæssige vilkår, hvis din ret til at få dagpenge udløber inden for 5 år før efterlønsalderen.

Derudover mister du muligheden for at gøre brug af fleksydelsesordningen, som giver personer, der er ansat i fleksjob, mulighed for at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet tidligere.

Sådan søger du

Vælger du at få dit efterlønsbidrag udbetalt, skal du udfylde en ansøgning på foa.dk/skattefriudbetaling-2022. Ansøgningen vil være tilgængelig fra 3. januar 2022. Hvis du skifter a-kasse, er det hos din nye a-kasse, du skal søge om at få efterlønsbidraget udbetalt.

Har du spørgsmål om skattefri udbetaling af efterlønsbidrag, er du velkommen til at ringe eller booke et møde med din lokale FOA a-kasseenhed. ★

ATP eller ej?

Som efterlønner bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto. I 2021 betalte du 1,78 kroner pr. time i ATP, og det svarer til 285 kroner for måneder med fuld efterløn som fuldtidsforsikret. Som deltidsforsikret var beløbet 231 kroner for måneder med fuld efterløn.

Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej. Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din lokale a-kasse senest 10. januar 2022 via foa.dk/min-post. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med januar 2022. ★

LUKSUSBOLLER

Savner du inspiration til et velsmagende mellemmåltid, der kan holde energien oppe, så kig med her. Disse luksusboller med sødt fyld og nødder er på samme tid brød og kage.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

CHAI

Varme drikke med mælk må kun opbevares få timer i termokande

TIP!

Frys varme boller i små portioner klar til at tage med

Nøddeboller med marcipan og æble

12 stykker

Fordej

15 g gær
2½ dl koldt vand
2½ dl æblejuice
1 spsk. olie
½ spsk. groft salt
150 g fuldkornshvedemel
ca. 400 g hvedemel

Fyld

100 g rå ren marcipan
2 æbler, 250 g
ca. 250 g hvedemel
1 lille æg

Drys

50 g hasselnøddeflager

Tilbehør

smør

Opskrift

Lav en fordej. Smuldr gæren i koldt vand. Tilsæt æblejuice og olie. Rør salt og fuldkornshvedemel og derefter hvedemel. Rør til dejen er ensartet. Stil den i køleskabet 10-12 timer.

Tilsæt groft revet marcipan og æble. Tilsæt gradvist hvedemel, til dejen kan æltes. Ælt dejen smidig. Lad dejen hæve en time ved stuetemperatur.

Form bollerne, sæt dem på bagepapir på bageplade og lad dem efterhæve ca. 1 time.

Pensl bollerne med sammenpisket æg og drys med hasselnøddeflager.

Bag bollerne ca. 20 min. i 225 grader varm ovn, til de er gyldne og gennembagte. Lad bollerne køle af på en bagerist.

Nyd flækkede boller smurt med smør.

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



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

DET
SKER

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 19. jan. 2022 kl. 13.30: 'Senior show for fuld musik' v. Bertel Abildgaard, kendt fra den legendariske showgruppe '5 x Kaj'. Bertel Abildgaard kommer med et syng medforedrag. 16. feb. kl. 13.30: En person fra Nordsjællands Politifortæller, hvordan du undgår, at kriminelle snyder dig, når de beder om NemID, bankoplysninger m.m. på mobilen, og hvordan du sikrer dit hjem. 16. marts kl. 12: Generalforsamling. Vi byder på lidt at spise og drikke kl. 12, og derefter afholdes generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være besty-

relsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til kasserer Anny Lorentsen på 29 69 02 39 eller annylorentzen@hotmail.com, senest 1. marts af hensyn til forplejning. Traditionen tro afsluttes med et bankospil.

GULDBORGSUND

Teknik-Kost og Servicesektoren. 22. feb. 2022 kl. 17: Generalforsamling i afdelingens lokaler, Gaabensevej 116, Nykøbing F. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 4 dage inden generalforsamlingen (sendes til afdelingen). Kl. 18 vil sektoren være vært med lidt at spise. Tilmelding senest 10. feb. på 46 97 17 50.

HOLSTEBRO

Senior. 13. jan. kl. 14: Banko. 27. jan. kl. 13.45: Bowling i Bowl and Fun. Vi mødes derude kl. 13.45. 10. feb. kl. 14: 'Plusalderen' foredrag v. Flemming Rishøj. 24. feb.: Besøg på WW & Retro Museum i Ulfborg.

10. marts kl. 14: Generalforsamling. Se mere på FOA Holstebro's hjemmeside: Aktivitetssiden.

LILLEBÆLT

Psykiatriklubben. 20. jan. 2022 kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade i Midelfart – bagefter spisning. Tilmeld dig senest 13. jan. til Karen Henriksen på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Lillebælts nyhedsbrev.

ODENSE

Afdelingen. Afdelingsgeneralforsamling 26. april 2022 kl. 19.30 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 12. april, kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra 20.-26. april kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18.30 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 19. april kl. 12. Sektorgeneralforsamlinger afholdes efter nedenstående plan. **Servicesektoren.** 16. marts kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 2. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 10.-16. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 9. marts. **Pædagogisk sektor.** 22. marts kl. 19.30: Ge-

neralforsamling i Salen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 8. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 16.-22. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 17.30 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 15. marts.

Social- og sundhedssektoren. 24. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 10. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 18.-24. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 17. marts.

Seniorklub. 4. jan. kl. 10-12: Nyårskur v. FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Klubben er vært ved Asti, krans-kage og kaffe/te. 18. jan.: Banko og tilmelding/betaling til bowling (1. feb.). Pris medlem 120 kr., ikkemedlem 130 kr., uden bowling 90 kr. Tilmelding/betaling til Carl-Henning Pedersen museet (1. marts). Pris medlem 500 kr., ikkemedlem 700 kr. Kl. 10-12: Banko. Bestyrelsen har sørget for 45 gevinster og 2 ekstra gevinster til denne hyggelige dag. Pris pr. plade 35 kr., 2 plader 50 kr. Klubben er vært v. kaffe/te og

kage. 1. feb.: Bowling i Odense Bowlinghal, Møllemarksvej 80, Odense V. Vi mødes kl. 10.45 finder sko og bane. Kl. 11: Bowling 1 time. Kl. 12: Hygge og spisning. Pris for medlem 120 kr., ikkemedlem 130 kr., uden bowling 90 kr. Drikkevarer for egen regning. 15. feb.: Underholdning og tilmelding. Kl. 9.30-10: Tilmelding/betaling til generalforsamling og smørrebrød (gratis). Tilmelding/betaling Bondestuen (12. april). Pris medlem 120 kr., ikkemedlem 170 kr. Tilmelding/betaling Tåsinge (10. maj). Pris medlem 300 kr., ikkemedlem 465 kr. Kl. 10-12: 'Længe leve livet' v. Palle Krabbe, som underholder m. musik, sang og spas.

RANDERS

Social- og sundhedssektoren. 15. marts 2022: Årsmøde i Medlemshuset.

Pædagogisk sektor.

10. marts 2022: Årsmøde i Medlemshuset.

Servicesektoren. 16. marts 2022: Årsmøde i Medlemshuset. Pensionist- og efterlønsklubben. 17. marts 2022: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbige dagsordener kan jf. lovene ses på foa.dk/randere 8 uger før årsmødernes afholdelse.

SYDFYN

Afdelingen. 10. feb. kl. 8-15.24: Temadag for tillidsrepræsentanter. Tilmelding via foa.dk/afdelinger/foa-sydfyn/arrangementer/temadag-10-02-2022

SØNDERBORG

Seniorklub. 13. jan. kl. 13: Nyårskur 2022 i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 7. jan. 10. feb. kl. 14: Lotto i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 4. feb. 3. marts kl. 14: Generalforsamling i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 25. feb. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag, skal være formanden i hænde senest 10. feb. kl. 12. 17. marts kl. 14: Sønderjysk eftermiddag i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 11. marts. 21. april kl. 13: Fællesspisning i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 13. april. 11. maj: Udflugt til Korsbæk på Bakken. Afgang fra p-pladsen v. Sønderborg politistation kl. 8.20. Tilmelding/betaling senest 18. marts. 2. juni kl. 14: Sommerhygge, Lille Nor Vej 3, Stevning, Nordborg. Tilmelding senest 25. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller faglo202@foa.dk. Program for 2022 kan ses på hjemmesiden eller hent et program i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du frit benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 20. jan. 2022. kl. 14: Foredrag v. Ingrid Wehlitz, som fortæller om det som kroppen fortæller i FOAs modelokaler Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 14. jan. på Foa.syd.dk. 24. feb. kl. 13: Generalforsamling i FOAs mødelokaler på Brundevej 2,

MEDLEMPULSEN

Vindere i november 2021

Hovedpræmievinder

Catharina Katz, FOA Roskilde

Vindere af gavekort til Coop

Lena Frøkjær Jørgensen, FOA Vest
Birgitte Grejsen, FOA Vejle
Christina Riis Dunbar, FOA SOSU
Bent Conrad, FOA Sønderjylland
Lisbeth Leer Pedersen, FOA Frederikshavn

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark. Desuden har vi hver måned 5 Coop-gavekort til en værdi af 300 kr. Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlempulsen

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

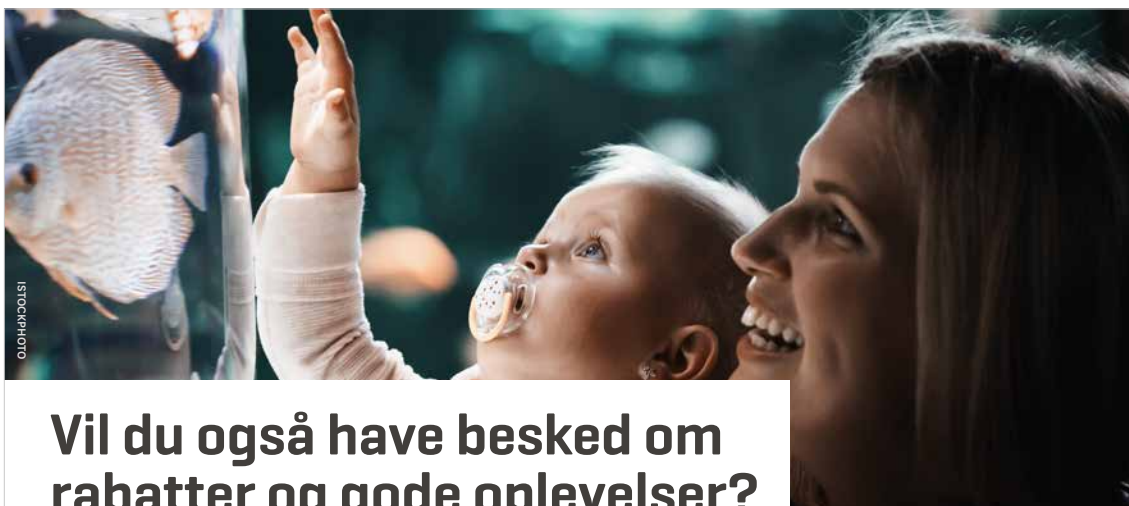
FOA-afdelinger

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

Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/cls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege

LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord
Midtjylland: 46 97 30 30
foa.dk/midtjylland
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland

Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randere
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg



Vil du også have besked om rabatter og gode oplevelser?

Log på foa.dk/medlemstilbud og sig 'Ja tak' til at FOA må informere dig på e-mail og sms om de gode medlemstilbud.

FOA

Rødekro. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden jf. vedtægter. Efter generalforsamlingen kommer en fra afdelingen og fortæller om digital tilmelding til aktiviteterne. Tilmelding senest 17. feb. på foa.soenderjylland.dk. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA betaler 30 kr., og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

VESTSJÆLLAND
Tilmelding med NemID: foa.dk/vestsjaelland.
Kontakt. tlf. 46 97 38 60.

Telefon- og åbningstider: man./tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland.
Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Kontorerne i Kalundborg og Ringsted har ændret status til aftalekontorer. Kontorerne er ubemandede, og der skal laves en aftale for fremmøde på et af kontorerne.
Fagforeningen. Arbejdspladsbesøg: hvis din arbejdsplads ønsker besøg af kontor-bilen, så kontakt Lars Mortensen på lamo@foa.dk.
A-kassen. FOA Job og Kompetencecafé – få styr på dine muligheder for at blive bedre til IT

og jobsøgning og for at styrke dine almene kompetencer. Tilmelding til a-kassen på 46 97 38 60 – efterfølgende kontaktes du af AOF om tid og sted.
Efterløns- og seniorklubben Holbæk. 3. jan. kl. 13: Nytårskur m. skum, kransekage og underholdning v. Anette og Tom fra Vesthuset. Gennemgang af årets program. Tilmelding ikke nødvendig. 7. feb. kl. 13: Musik og sang v. John Eirup og Hans Christian Dahl. Tilmelding ikke nødvendig. 7. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil. Tilmelding til spisning senest 1. marts på foa.dk/vestsjaelland.
Efterløns- og seniorklubben Slagelse. 7. jan. kl. 14: Nytårskur m. champagne, kransekage

og gennemgang af årets program. Tilmelding ikke nødvendig. 9. feb. kl. 14: Servicehund v. Hanne Troensegaard. Tilmelding ikke nødvendig. 16. marts kl. 16: Generalforsamling, bankospil og spisning af vores medbragte mad. Klubben er vært ved en lille en til halsen. Tilmelding ikke nødvendig.
Efterløns- og seniorklubben Ringsted. 7. jan. kl. 14: Nytårskur m. boblevand, lidt sødt og nytårstale v. Sigurd Gormsen. Tilmelding ikke nødvendig. 3. feb. kl. 14: Hvad kan borger-service hjælpe dig med? v. Søren Forsmann. Tilmelding ikke nødvendig. 3. marts kl. 14: Tænk hvis vi bliver 100 år v. Helene Andersen. Tilmelding ikke nødvendig.

Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland. 26. jan. kl. 10 i Kalundborg: Generalforsamling og foredrag 'Med traktor og campingvogn fra Høng til Nordkap' v. Kurt Lindholm Frederiksen. Gratis. Tilmelding senest 19. jan. på 46 97 38 60 eller foa.dk/vestsjaelland.
23. feb. kl. 11 i Asnæs: Bo trygt v. Per Kragh. Gratis. Tilmelding senest 16. feb. på 46 97 38 60 eller foa.dk/vestsjaelland.
16. marts kl. 11 i Asnæs: Bankospil og forslag til arrangementer 2023. Pris 50 kr. Tilmelding senest 9. marts på 46 97 38 60 eller foa.dk/vestsjaelland.

Redaktionen sluttet
24. november

Indlæg til 'Det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 1/22
4. januar
Frist til nummer 2
31. januar
Frist til nummer 3
31. marts

Annoncer
Media-Partners
Telefon: 28 57 08 57
jorgen@media-partners.dk

Annoncefrist
Nummer 1/22
12. januar
Nummer 2
9. marts

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

Nummer 1 udkommer
Uge 7

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

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier
DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag:
174.374/10. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-5712



Udgiver:

FOA

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

Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
foa.dk/sosu
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sydsjælland: 46 97 28 00
foa.dk/sydsjaelland
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland

Vejle: 75 82 52 88
foa.dk/vejle
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vest: 76 10 93 50
foa.dk/vest
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjaelland
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

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

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

QUIZ

1. FOA har i arbejdsskade-erstatninger hentet cirka ...
- A. En kvart milliard kroner på et år
 - B. En halv milliard kroner på fem år
 - C. En halv milliard kroner på få år

2. For to år siden begyndte Mika Vincentz at ...
- A. Dyrke kampsport
 - B. Investere i aktier
 - C. Uddanne sig til motorikvejleder

3. Har du et handicap, er det vigtigt at fortælle det til din arbejdsgiver, ellers ...

- A. Kan det have betydning for din pension
- B. Risikerer du at blive sat ned i tid
- C. Er du ikke beskyttet af loven om forskelsbehandling

4. Hvorfor fortjener Kasper Ottsen et kollegakram?

- A. For det meste er han i godt humør
- B. Han er god til at give en peptalk
- C. Hver morgen henter han kaffe til sine kolleger



5. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. Sandklitter
- B. Sofabetræk
- C. Kjølestof



KAN DU DIT FAGBLAD?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop 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.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **15. januar 2022**. Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5/2021 blev **Didde Bertelsen, Esbjerg**

LÆS FAGBLADET FOA HVER UGE

Fagbladet FOA udsender hver fredag et nyhedsbrev med en stærk samling af de bedste nyheder og videoer.

Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, inspiration til dit fag og dit job og meget andet.

Hvis FOA har din mailadresse, får du det helt automatisk i din mailboks.

Nyhedsbrevet er tilpasset netop din faglighed.

Går du glip af nyhedsbrevet, kan det være, fordi FOA mangler din mailadresse. Du kan tilføje og rette din mailadresse på foa.dk/persondata



DÆMONKRATI

COMEDY TOUR 2021-22

MICHAEL SCHØT

MICHAELSCHOET.DK ALLTHINGS.LIVE

Specialisering og empati

Er det dit job?

Region Midtjylland driver en række specialiserede bosteder og dagtilbud for mennesker med særlige behov. I vores arbejde stræber vi efter at opfylde børn og unges ønsker, håb og drømme samt højne borgernes livskvalitet. Vi lægger vægt på et arbejdsmiljø, hvor omsorg og empati går i spænd med muligheden for at sætte aftryk på dagligdagen.

Lige nu søger vi kolleger, som vil bidrage til samarbejde og tværfaglighed på socialområdet.

Find et job med hjerne og hjerte på Socialområdet i Region Midtjylland på midtjob.dk

midt
regionmidtjylland

Glædelig jul og godt nytår

– spar penge i det nye år med FOA Fordele fra PenSam Bank



- **3% på lønkontoen op til 25.000 kr.***
- Meget lav rente på billån og privatlån
- Gode rabatter på boliglån
- PenSam kåret som Danmarks 2. bedste bank af Mybanker



PenSam

FOA

*Rentesatsen er variabel og gældende pr. 1. marts 2021. For at få den lave rente skal du være medlem af FOA fagforening. Du skal samle hele din privatøkonomi i PenSam Bank. Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke. NemKonto skal være oprettet i PenSam Bank.