



FAGBLADET FOA

38%
ARBEJDER
GRATIS
HVER UGE

SIDE 28

PÅ JOB OVER
BYENS TAGE

SIDE 18

ELEV I HOVEDSTADENS BEREDSKAB PERNILLE HELWEG:

EFTER FEM VAGTER VAR JEG EN AF GUTTERNE

SIDE 6


kokkens
HVERDAGSMAD

Prøv en nem
måltidskasse

Nye-livretter- hver-eneste-uge -kassen

Pssst...
Du kan spare
40%



SPAR 40% PÅ MÅLTIDSKASSER SOM MEDLEM AF FOA

Brug koden [FOA40](#) og få 40% rabat på dine to første måltidskasser. Indtast rabatkoden på begge ordrer. Rabatten gælder nye kunder, som ikke har fået levering de seneste 6 måneder. Koden kan ikke kombineres med andre rabatter og skal bruges inden 29/09-2021.

Se mere og bestil på
kokkenshverdagsmad.dk

INDHOLD

Chefredaktørens leder

SIDE 4

Fag og fremtid: Succes med kvindelige elever i Hovedstadens Beredskab

SIDE 6-7

FOKUS Sygefravær

Blandt de unge medarbejdere i kommunerne stiger sygdommeldingerne.

SIDE 8-13

Groft sagt

SIDE 14

Det virker: Kultivator klarer udkrudtet

SIDE 15

Formandens klumme & debat

SIDE 16-17

Snapshot: Mød helikoptervagten i Esbjerg

SIDE 18-21

Fagligt talt

SIDE 22

Brug FOA: Fik hjælp til at håndtere fyring efter konkurs

SIDE 26-27

INDBLIK Gratisarbejde

Mange arbejder stadig over uden at få betaling for det.

SIDE 28-35

Min vej: Kræfttramte Charlotte får styrke af beboerne

SIDE 36

Tæt på: Indefrosne feriepenge

SIDE 37

A-kassen: Klædt på til jobsamtale

SIDE 38

Mad på farten

SIDE 39

Det sker

SIDE 40-41

Quiz

SIDE 41

Kollegakram

SIDE 42

**DET VIRKER
TIL KAMP MOD
UKRUDTET**

SIDE 15

**SNAPSHOT
MØD
HELIKOPTER-
VAGTEN
SIDE 18**



**FAG &
FREMTID
KULTURSKIFTE
I BEREDSKABET
SIDE 6**



VI GÅR PÅ ARBEJDE MED HJERTET OG MED OMSORG, SÅ NÅR MAN KAN SE, AT FRU HANSEN ER KED AF DET, ER DET BARE SVÆRT AT VÆRE DEN KOLDE SKID OG SIGE: 'VI SES I MORGEN'. **SIDE 34**

BRITH DORPH JOSEPHSEN
SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER



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

PAS PÅ MIG – JEG ER NY I FAGET

VELKOMMEN | Man ser en tætpakket motorvej for sig. Bilerne brøler afsted. Bilisterne bider tænderne sammen og træder tungt på speederen. På tilkøringsrampen kører den unge bilist med det nyhervrede kørekort. Teori, køreegenskaber og reaktionstid er i top. Alligevel må den unge kaste sig hovedkulds ind i den pulserende trafik – med hjertet oppe i halsen og risiko for knubs.

Mødet med arbejdsmarkedet kan være en barsk omgang. Læg dertil underbemanding, travlhed og voldsomme hændelser. Så er der basis for et virkelighedschok, der gør unge modtagelige for hovedpine, stress og dårlig trivsel, som gør vejen til en sygedag kortere.

På få år er sygefraværet blandt unge steget voldsomt. På social- og sundhedsområdet har de yngste medarbejdere – for første gang nogensinde – overhalet deres ældste kolleger i fravær. 18 dage om året er de yngste i gennemsnit syge.

Forskere peger på, at unge ikke bliver godt nok klædt på til opgaverne. Men der er også tegn på en generel mistroivsel blandt især unge kvinder. Derfor gør vi klogt i at tænke i mentorordning og sparring målrettet unge. Derimod er det dumt at kalde de unge for sarte og forkælede – og kræve, at nu skal de tage sig sammen. Klare mosten. Tåle lugten i bageriet.

Unge medarbejdere er en dyrebar ressource, og vi bør behandle dem som sådan. Hvem skal ellers sikre os og vores familie en tryk barndom, sygdom eller alderdom i fremtiden? Arbejdspladserne skal være til at holde ud at være på. Det gælder, allerede fra man er ny i jobtrafikken. ★

Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

**DERIMOD ER DET
DUMT AT KALDE
DE UNGE SARTE
OG FORKÆLEDE
– OG KRÆVE, AT
NU SKAL DE TAG
SIG SAMMEN.**



@GITTEHEJBERG



LÆS TEMA
OM GRATIS-
ARBEJDE
SIDE 28

HVAD MENER DU?

Arbejder du nogensinde over gratis?

AF SIMONE KJØLBYE-DAM



Mere tid til borgeren

Andreas Brøsen

**Social- og sundhedsassistent
Ballerup Kommune**

Nej, men det gør mange. Så kan de fokusere på borgeren og lave dokumentationen i deres eget tempo. Folk vil bare gerne gøre deres bedste, og det tror jeg ikke, de føler, de kan nå i arbejdstiden.



Arbejdsomængden passer

Laila Harms Hansen

**Serviceassistent
Lolland Kommune**

Det er slet ikke noget, jeg genkender. Jeg har ikke haft behov for det, da vores arbejdsdag er tilrettelagt sådan, at det passer med vores opgaver. Så jeg er altid klar og ude af døren, når jeg har fri.



Det indre regnskab virker

Jimmi Freno

**Pædagogisk assistent
Svendborg Kommune**

Det gør både jeg og mine kolleger. Ofte kun 5-10 minutter, og det giver ikke mening at regulere de få minutter frem og tilbage. Vi har vores eget indre regnskab, som nok skal gå op i sidste ende.



FOTO: TOBIAS STILSEN

Fik erstatning for blodpropper efter vaccine

Tre danskere har fået erstatning af Patienterstatningen, der har slået fast, at der er en direkte sammenhæng mellem det såkaldte VITT-syndrom, de blev ramt af, og den AstraZeneca-vaccine de fik som led i deres arbejde som frontpersonale. Camilla, der er pædagogisk assistent på et bosted, blev ramt af to blodpropper efter vaccinen, men overlevede som den eneste af de tre. Hun har foreløbig fået 4.132 kroner af Patienterstatningen for svie og smerte.

Camilla, der ikke ønsker at få sit efternavn frem, afventer stadig en afgørelse fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring (AES), der skal vurdere, om hendes skade kan anerkendes som en arbejdsskade. Derefter kan Patienterstatningen udmåle en eventuelt yderligere erstatning. Camillas sag skulle have været afgjort i august, men er blevet udskudt til november.

 **Læs mere**
fagbladetfoa.dk

7.124

Så mange har søgt om tidlig pension i løbet af de tre første dage, efter der blev åbnet for ansøgninger 1. august.

KILDE: BESKÆFTIGELSESMINISTERIET

REKORDMANGE OFFENTLIGT ANSATTE

I maj var der ifølge Danmarks Statistik 860.415 offentligt ansatte. Det er det højeste antal nogensinde og overgår den hidtidige rekord fra 2010. Ifølge økonomiprofessor og tidligere overvismand Michael Svarer skyldes det især behovet for pcr-podere og vaccinepersonale.

KILDE: BERLINGSKE

”

Middelklassens banale smålidelser bliver behandlet lynhurtigt, mens de lavtlønnede og kortuddannede multisyge kronikere må vente.

MORTEN SODEMANN

PROFESSOR I GLOBAL SUNDHED OG INDVANDRERMEDICIN
i Sundhedsmonitor

Forskellighed betaler sig

Det nye kvindedominerede elevhold i Hovedstadens Beredskab har været en succes. Største udfordring har været mangel på omklædningsrum til kvinder.

AF CECILIE UHRE | FOTO: VICTORIA MØRCK

Da Hovedstadens Beredskab i marts 2020 bød velkommen til en ny flok elever, var der særligt én detalje, der faldt i øjnene: For første gang var mændene i undertal.

Den detalje var ikke tilfældig, men udsprang af den indsats, Hovedstadens Beredskab har gjort for at fremme forskelligheden blandt de ansatte. Og erfaringerne med det nye hold er gode ifølge operationschef i Hovedstadens Beredskab Tim Ole Simonsen.

"Den overordnede fortælling er positiv. Udfordringen har været, at der ikke var kvindeomklædning på stationerne, men det er der styr på," siger han og forsikrer, at indsatsen for at sikre diversitet på nye elevhold og generelt i rekrutteringen vil fortsætte.

"Alle skal ikke kunne det samme. Desto mere forskellige vi er, desto bedre får vi løst meget forskellige opgaver," siger Tim Ole Simonsen.

Sektornæstformand i FOA Thomas Brücker støtter den linje.

"Jeg tror, det er sundt at få input fra begge sider," siger han.

Cool at kalde på hjælp

Lektor ved Aalborg Universitet Morten Kyed, der har skrevet en ph.d. om ambulance-tjeneste, er enig i, at forskellighed er vigtig.

"Over de seneste 20-30 år har der været et kulturskifte i ambulancetjenesten. Tidligere skulle man være stærk og kunne løfte alt selv, men langsomt er det blevet mere cool at passe på sig selv, bruge værnemidler og tilkalde hjælp til tunge patienter," siger Morten Kyed og hæfter sig ved, at det også er blevet okay at tale om svære oplevelser.

"Nye øjne kan give inspiration til, at man måske gentænker nogle af sine arbejdsrutiner," siger Morten Kyed. ★

ELEV I HOVEDSTADENS BEREDSKAB PERNILLE HELWEG:

EFTER FEM VAGTER VAR JEG EN AF GUTTERNE

Udkaldet kom midt om natten. Over højtalerne på brandstationen på Østerbro blev det annonceret, at der var ild i en butik.

"Jeg råbte jubiii, da jeg løb ned af trapperne. De andre har tænkt, jeg var godt tosset. Om natten vil man jo helst bare sove," fortæller Pernille Helweg.

Hun er blandt eleverne på det kvindedominerede hold i Hovedstadens Beredskab, og udkaldet til butiksbrenden – en kiosk på Østerbrogade – var hendes første alarm.

"Jeg havde glædet mig helt vildt til at komme ud og se rigtig ild. Vi var seks, der rykkede ud. Jeg var 1'er, så

jeg var på røgdykkerholdet, der skulle ind og slukke i butikken. Det var superfedt," fortæller hun.

En af gutterne

Sammen med sine holdkammerater har Pernille Helweg de seneste måneder været i praktik på flere brandsta-



Efter halvandet år som elev i Hovedstadens Beredskab har Pernille Helweg lært at holde hovedet koldt, tænke hurtigt, løfte rigtigt og slukke ild. Og hun elsker det.

6 UD AF 10 ER KVINDER

- Hovedstadens Beredskabs nyeste elevhold har været i gang med uddannelsen siden marts 2020.
- Det består af 10 elever. 6 af dem er kvinder, og holdet er det første med en overvægt af kvinder i Hovedstadens Beredskab.
- Eleverne bliver både uddannede til brandmænd/-kvinder og ambulance-reddere.
- Efter halvandet år er ingen af de 10 droppet ud af uddannelsen.

KILDE: HOVEDSTADENS BEREDSKAB

tioner i hovedstadsområdet. Hun har været den eneste kvinde på de fleste af de stationer, hun har været forbi, og selvom mændene i starten lige skulle finde ud af, hvad de kunne sige og ikke sige til hende, er hun hurtigt faldet til.

"Fordi der har været så meget oppe i medierne om #metoo og så videre, skulle mændene lige se mig an. Men der gik fem vagter, og så var jeg en af gutterne," siger Pernille Helweg.

Har reddet et liv

Den tykke røg gik helt ned til Pernille Helwegs knæ, da hun i midten af april igen skulle være med til at bekæmpe en brand. Denne gang i en lejlighed på Østerbro. Hun var på det første røgdykkerhold, og sammen med sin makker reddede hun en kvinde.

"Hun var konfus og forvirret og sagde, at hendes mand stadig var derinde," fortæller Pernille Helweg,

som måtte konstatere, at manden desværre var omkommet i branden.

"Det var en surrealistisk oplevelse. Det mærkelige var, at det ikke ramte mig så meget. Det var mere en konstatering af, at han var fundet. Og så var der ikke flere liv, der var i fare." ★

REDAKTIONEN@FOA.DK



UNGES SYGEFRAVÆR STIGER DRASTISK

På få år er sygefraværet blandt unge under 30 år steget voldsomt. Det gælder ikke mindst blandt sosu-ansatte og pædagogiske medarbejdere. Årsagen kan ifølge en forsker være, at det er en generation, der mistrives.

Sygefraværet stiger i kommunerne, og det skyldes især, at unge ansatte melder sig syge i større omfang end tidligere.

Værst står det til på social- og sundhedsområdet, hvor sygefraværet blandt de ansatte under 30 år er skudt i vejret med næsten 14 procent i årene 2017-2019. Stigningen er så voldsom, at de unge social- og sundhedsansatte nu har overhalet deres ældre kolleger, når det gælder sygefravær.

Maria Melchiorson, der er forbundssekretær i FOA, mener, det er en alarmende udvikling og ser det som et udtryk for, at arbejdsmiljøet er for råt, og at det i særlig grad rammer de unge.

”Højere sygefravær blandt de unge er et kæmpeproblem. Det er jo dem, vi skal



Maria Melchiorson,
forbundssekretær
i FOA

bygge fremtiden på, så problemet skrider på handling. Og det skal være nye former for handling, for den nuværende indsats batter ikke.”

Også inden for det pædagogiske område er de unge mere syge end tidligere – og mere end de unge i gennemsnit. Udviklingen fremgår af en ny undersøgelse fra Indenrigs- og Boligministeriets Benchmarkingenhed, som alene drejer sig om kommunerne, men tal fra Kommunernes og Regionernes Løndatakontor (KRL) viser, at også regionerne oplever stigende sygefravær blandt unge.

SOM NYANSAT
MELDTE LOUISE
SIG OFTE SYG
SIDE 12





En af forklaringerne kan ifølge Sundhedsstyrelsens nationale sundhedsprofil fra 2017 være, at mange unge døjer med psykiske problemer. Det gælder særligt unge kvinder, som er den gruppe, der udgør størstedelen af nyansatte i FOAs store faggrupper.

”Den Nationale Sundhedsprofil påviste en udvikling, hvor unge på flere områder mistrives. Jeg er ikke overrasket over, at den mistrivsel også kommer til udtryk som øget sygefravær i aldersgruppen. Den sammenhæng ser vi også i andre undersøgelser,” siger Anne Illemann Christensen, der er forskningschef ved Statens Institut for Folkesundhed, SDU, og en af forskerne bag sundhedsprofilen.

PETER M. MADSEN



Anne Illemann Christensen, forskningschef ved Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har sat gang i et projekt om unges sygefravær, der afsluttes i 2023.



Jeppe Karl Sørensen, ph.d.-studerende ved NFA

alderen. Flere studier peger på, at risikofaktorer i det psykosociale arbejdsmiljø som for eksempel følelsesmæssige krav i arbejdet hænger sammen med sygefravær. Vi undersøger nu, om disse sammenhænge også gælder for de unge,” siger Jeppe Karl Sørensen, der er ph.d.-studerende ved NFA.

Brug for mentorer og sparring

Han peger på, at følelsesmæssige krav vejer tungt på både social- og sundhedsområdet og i det pædagogiske arbejde.

”I projektet følger vi unge, fra de indtræder på arbejdsmarkedet. Det giver os en unik mulighed for at undersøge, om forskellige faktorer i starten af de unges arbejds-

”Vi ved endnu meget lidt om unges sygefravær, men det er præget af kortvarigt fravær under syv dage, og det kortvarige fravær falder med

MENTAL SUNDHED HALTER

Daginstitutioner og døgninstitutioner/hjemmepleje hører til de arbejdsområder, hvor flest ansatte melder om problemer med mental sundhed. På fire indikatorer – depressive symptomer, angstsymptomer, stress og søvnbesvær – ligger de ansatte på disse arbejdspladser blandt de 10 mest udsatte brancher.

I perioden 2012 til 2016 steg andelen, der oplever depression, angst og søvnbesvær, blandt erhvervsaktive på alle dele af arbejdsmarkedet. Men yngre erhvervsaktive, især yngre kvinder, rapporterer det højeste niveau af mentale sundhedsudfordringer.

KILDE: DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ (NFA) FOR NORLIV

liv har betydning for deres sygefravær. Overgangen fra skolen til arbejdet og introduktion til jobbet er vigtig. Vi taler meget om den gode slutning på arbejdslivet, men vi har også brug for at tale om den gode indgang til arbejdslivet,” siger Jeppe Karl Sørensen.

Det er forbundssekretær i FOA Maria Melchiorson enig i.

”Travlheden på arbejdspladserne gør, at de unge mangler mentorer, støtte og introduktion til deres arbejde. Korttidsfraværet kan være udtryk for, at de ikke føler sig klædt på til opgaverne, og at hverdagen ikke rummer tid til, at de får talt med nogen om deres oplevelser. Det bliver man syg af, og så trækker man måske hurtigt stikket, for eksempel med hovedpine,” siger hun.

Fagbladet FOA har bedt Kommunernes Landsforening (KL) om en kommentar til unge ansattes stigende sygefravær. KL har dog kun ønsket at udtale sig generelt og overordnet om sygefravær. ★

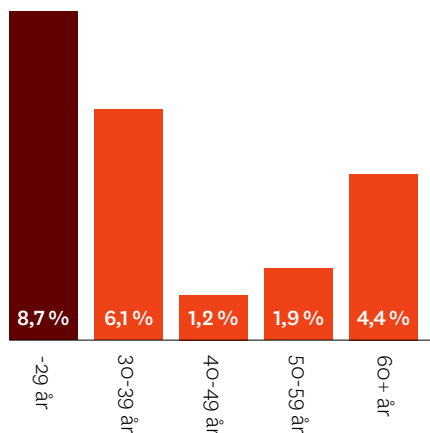
UNGE KVINDER TRIVES DÅRLIGT

	Alle danskere	Kvinder, 16-24 år
Højt stressniveau	25,1 %	40,5 %
Dårligt mentalt helbred	13,2 %	23,8 %
Søvnproblemer	13,6 %	17,8 %
Nedtrykthed, deprimeret, uheldig	7,0 %	14,1 %
Ængstelse, nervøsitet, uro, angst	6,6 %	12,8 %

KILDE: DEN NATIONALE SUNDHEDSPROFIL 2017. I UNDERSØGELSEN OPLYSER OVER HALVDELEN AF DE 16-24-ÅRIGE KVINDER, AT DE INDEN FOR DE SENESTE 14 DAGE HAR VÆRET MEGET GENERET AF SMERTER ELLER UBEHAG. DET ER DEN HØJESTE ANDEL BLANDT ALLE ALDERSGRUPPER.

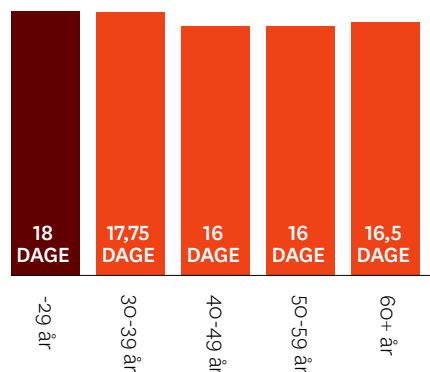
UNGES SYGEFRAVÆR ER STEGET MEST

Ansatte under 30 år har haft den største stigning i sygefravær i perioden 2017-2019.



UNGE SOSU-ANSATTE NU MERE SYGE END DE ÆLDRE

I 2019 havde de unge det højeste årlige sygefravær pr. fuldtidsansat på sosu-området.



KILDE: KOMMUNERNES OG REGIONERNES
LØNDATAKONTOR SAMT EGNE BEREKNINGER

SYGEFRAVÆR STEG OGSÅ I CORONA-ÅRET

Corona-året 2020 var atypisk set med sygefravær-briller. Nogle faggrupper var hjemsendte, mens andre måtte arbejde, hvor pandemien hærgede mest.

I de to første måneder af 2020 faldt sygefraværet i alle de kommunale faggrupper ifølge en rapport fra Indenrigs- og Boligministeriets Benchmarkingenhed.

I månederne efter den første nedlukning – marts til november 2020 – var sygefraværet kun svagt stigende bortset fra social- og sundhedspersonalet. Her skete der et hop, der var væsentlig højere end det kommunale gennemsnit.

”Det skyldes blandt andet, at tallene både indeholder sygefravær knyttet til covid-19 og det almindelige sygefravær,” hedder det i rapporten.

Den forklarer, at man kun vanskeligt kan drage generelle konklusioner om udviklingen i sygefraværet i corona-året. For nogle ansatte blev hjemsendt og dermed mindre udsat for smitte end normalt. Andre – som især social- og sundhedspersonalet – var ekstra udsat for smitte.

Med baggrund i disse tal fastslår ministeriet alligevel, at det stigende sygefravær, som er beskrevet i analysen fra 2017 til 2019, ”ser ud til at fortsætte.” ★



”Vi har virkelig brug for en mentorordning”

Unge er på én og samme tid skrøbelige og usårlige. Begge dele udløser flere sygemeldinger, mener 27-årige Louise Andersen.

Louise Andersen kan godt genkende statistikernes data om mere sygefravær blandt unge fra sit eget arbejdsliv.

”Ja, nogle gange skal der ikke så meget til en sygemelding hos de unge. Det kan være lidt hovedpine, som ældre ansatte måske klarer med et par Panodiler. De unge har også en del fretdags- og mandagsfravær,” siger hun.

Louise Andersen er 27 år og arbejder som social- og sundhedshjælper i Svendborg Kommunes hjemmepleje, hvor hun også er tillidsrepræsentant. Og i en tidligere ansættelse afleverede hun selv sygemeldinger med løs hånd.

”Lige da jeg startede på arbejdsmarkedet, kunne jeg ikke med min leder. Jeg følte mig ikke supertilpas i gruppen og var ked af at være der. Så tror man ikke rigtigt på, at hovedpinen går over. I dag, hvor jeg er meget glad for min arbejdsplads, stikker jeg lige fingeren i jorden og ser, om jeg ikke får det bedre.”

Virkeligheden rammer hårdt

Hun mener, at oplevelsen af at høre til og være en del af fællesskabet betyder meget for sygefraværet. Den følelse savner nogle af de unge, og deres loyalitet over for arbejdspladsen og kollegerne kan derfor være mindre.

Louise Andersen fortæller, at ufaglærte, ferievikarer, studerende på sabbatår og andre uerfarne ansatte kan få et virkelighedsskok under plejearbejdet, som også kan udløse sygemeldinger.

”Virkeligheden kan ramme hårdt i form af for eksempel dødsfald eller sexchikane, men vi har ofte for travlt til at give råd og vejledning. Vi får ikke altid hjulpet ufaglærte med at læse op på borgerne, og nogle ved for eksempel ikke, hvad det indebærer at have demens. Vi har virkelig brug for en mentorordning, især til de unge, så de ikke føler, at de står alene,” siger Louise Andersen.

”

VI HAR FOR TRAVLT, VI MANGLER KOLLEGER, OG VI HAR MEGET PRESSEDE KØREPLANER

LOUISE ANDERSEN

SOSU-HJÆLPER OG TILLIDSREPRÆSENTANT



Unge tror, de kan klare tingene selv. I stedet burde de læne sig mere op ad ældre kolleger og bruge deres erfaringer, mener Louise Andersen.

Vi er ikke superhelte

Hun peger også på, at unge både kan være usikre og sårbare og alligevel udvide en adfærd, som signalerer, at de kan klare alt.

"Unge tror, de er usårlige. De har en 'superhelte'-tendens, hvor de forsøger at klare tingene selv i stedet for at tilkalde en kollega eller bruge et hjælpemiddel. Så går tingene lidt hurtigere, men det kan give arbejdsskader. Det

har jeg selv prøvet. Ældre kolleger, der har fået slid og smerter, tænker mere over, hvordan man undgår den slags skader."

Stress er også en af årsagerne til de unges sygemeldinger. For det hårde arbejdsmiljø har de tilfælles med ansatte i andre aldersgrupper, fastslår Louise Andersen.

"Vi har for travlt, vi mangler kolleger, og vi har meget pressede køreplaner." ★

SYGEFRAVÆR I KOMMUNERNE

- **Hvor ofte melder ansatte i kommunerne sig syge?**
Gennemsnittet er tre sygemeldinger i løbet af et år.
- **Hvor længe er de syge?**
Fire kalenderdage. Kortvarige sygeforløb udgør 55 procent af alt sygefravær. Langvarige sygeforløb (mere end 30 dages fravær) udgør 45 procent.
- **Hvordan er sygdom fordelt på arbejdspladsen?**
10 procent af de ansatte står typisk for cirka 60 procent af sygefraværet.
- **Er der forskel på mænd og kvinder?**
Ja, kvinder er mest syge: Knap 13 dage om året. Mænd har godt 9 dages sygdom.
- **I hvilke faggrupper er der mest sygefravær?**
Ansatte i kommunerne er syge 12 dage om året i snit. Social- og sundhedspersonale har knap 17 sygedage og pædagogisk personale næsten 14 dage.
- **Er der forskel på sygefravær blandt aldersgrupperne?**
Ja, ansatte over 60 år er mest syge, 40-49-årige mindst.
- **Hvor er der mest sygdom?**
Østdanmark har mere sygefravær end Vestdanmark. I kommunen med mindst sygefravær (Lemvig) er ansatte væk i godt 9 dage, i den med mest sygefravær (Faxe) er det knap 15 dage.

Tallene er gennemsnitstal for sygefravær for fuldtidsansatte i kommunerne i 2019.

KILDE: 'SYGEFRAVÆR BLANDT ANSATTE I KOMMUNERNE I PERIODEN 2017 TIL 2019' (INDENRIGS- OG BOLIGMINISTERIETS BENCHMARKINGENHED, APRIL 2021). SYGEFRAVÆRET ER OPGJORT I 'FRAVÆRSDAGSVÆRK' PER FULD TIDSANSAT. DET SVARER TIL LÆNGDEN AF EN Gennemsnitlig arbejdsdag for en ansat på fuldtid og angiver dermed den arbejdsindsats, der bortfalder på grund af sygefraværet. I UNDERSØGELSEN INDGÅR ALENE ORDINÆRT ANSATTE MED EGEN SYGDOM OG SYGDOM PÅ GRUND AF ARBEJDSKADE.



DET DAGLIGE SLID

En ny undersøgelse viser, at rengøringsassistenter, køkkenmedhjælpere, sosu-ansatte og dagplejere tilhører de faggrupper med de mest fysisk krævende job. Jurister ligger i bund med det mindst fysisk krævende arbejde.

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

KILDE: 'HVOR FYSISK KRÆVENDE ER DIT JOB?', NFA, MAJ 2021

FARVEL TIL SKUFFEJERNET

Før var det hårdt arbejde at luge ukrudt for teknisk serviceleder Lars Færgemann. Nu har en smart kultivator gjort det til en leg.

AF JAKOB MELGAARD | FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO

Hvad var problemet?

Vi stod med et almindeligt skuffejern, når vi skulle luge ukrudt i alle bedene. Det brugte vi rigtig meget tid på. Og efter en hel dags arbejde var man øm i ryggen, lænden og mavemusklernes. Det er jo kroppen, der skal lave al arbejdet.

Hvad gjorde du ved det?

Jeg gik på nettet for at lede efter en maskine, der kunne hjælpe os. Og så fandt jeg denne her, som fik gode anmeldelser, og jeg tænkte 'sådan en skal jeg have'.

Hvordan fungerer den?

Man har seletøj på. Batteriet sidder på ryggen, og der går et kabel over i noget, der minder om en buskrydder. Den har en stang ned til en slags hestesko, som vipper hurtigt frem og tilbage dybt nede

i jorden. Så skal du bare gå baglæns og føre den. Og den larmer heller ikke.

Er det så lettere at luge nu?

Ja, det er der ingen tvivl om. Før var det kroppen, men her er det jo maskinen, der gør arbejdet. Nu mærker jeg ingenting. Og vi har halveret vores tid i haven, det er helt vildt.

Klipper man rødderne, kommer ukrudtet vel igen?

Ja, men fordelene er, at nu kan vi lynhurtigt gå en runde hver uge for at holde det nede. Det er blevet til en leg. Vi kommer næsten op at slås om, hvem der skal ud med den. Og når vi ikke har mere ukrudt, så må vi næsten gå over til naboen. ★ REDAKTIONEN@FOA.DK

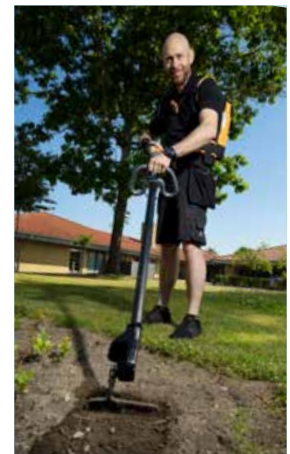


DET
VIRKER

DEL DINE FIF

Har du et arbejdsredskab eller en metode, som virker på din arbejdsplads, så skriv til mobr@foa.dk.

Hvis vi bruger det i bladet, får du et gavekort på 250 kroner til Coop.



I CV |

Navn: Lars Færgemann

Alder: 41 år

Stilling: Teknisk serviceleder, Plejecenter Lindegården i Vejle

Uddannelse: Er oprindeligt vvs'er. Har været 15 år i Vejle Kommune, de seneste 3 år på Lindegården.

FAKTA OM KULTIVATOREN

Mærke: Pellenc

Batteritid: 6 timer på en opladning.

Vægt: Kultivatoren vejer 3,1 kilo og batteriet 2,5 kilo.

Pris: 14.000 kroner

Fordele: Batteriet passer til andre maskiner som eksempelvis motorsav og løvblæser.

FRA GLOHED SOMMER TIL TRAVLT EFTERÅR

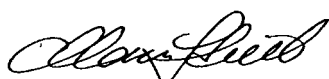
STRIIBEN | Det har været en sommer på glohede pæle for rigtig mange kolleger ude på arbejdspladserne. Mangel på vikarer og kolleger med lange sygeforløb på grund af senfølger er kommet oven i en presset hverdag med stigende mangel på hænder. Alarmklokkerne har ringet i mange år, og der er fuld fart på at udmønte aftalen om 1.000 flere ansatte på ældreområdet, flere på uddannelse, indsatser for at mindske frafald på uddannelserne og arbejdsmiljøindsatser både for de fysiske og psykiske forhold.

Selvom vi er glade for, at tidligere folkepension nu er en mulighed fra 2022, så håber vi, at de mange indsatser, der er i gang, betyder, at flere har lyst og kan holde til at blive lidt længere. Der er nemlig behov for at fastholde medarbejdere på tværs af alle FOAs faggrupper.

Christiansborg har naturligt nok haft snuden i sporet på sundhedskrisen og den økonomiske krise samtidig med et hav af forhandlinger om hjælpepakker. Heldigvis har det virket, og vi er kommet økonomisk bedre gennem coronakrisen end forventet. Men nu er der trængsel med ønskelister og krav til, hvad der skal sættes i spil med genopretning og kvalitetsløft i den offentlige sektor.

Sommeren har også stået på konflikt blandt sygeplejerskerne, og derfor er det vigtigt for mig at gentage, at kampen for at rette op på uligeløn handler både om lavt lønsløft, ligeløn og løndannelsen i den offentlige sektor.

Lige nu er FOAs fokus at presse på, for at krydsvaccine-rede tilbydes et tredje stik, så man ikke er begrænset i forhold til, hvilke lande man må rejse til. Og så følger vi skarpt med i, om arbejdspladserne tilbyder gradvis tilbagevenden til kolleger med senfølgeskader. Det er ikke i orden, at fyresedlen venter lige om hjørnet uden forsøg på fastholdelse. ★


MONA STRIIB
FORMAND

”

LIGE NU ER FOAS FOKUS
AT PRESSE PÅ, FOR AT KRYDS-
VACCINEREDE TILBYDES ET
TREDJE STIK, SÅ MAN IKKE
ER BEGRÆNSET I FORHOLD
TIL, HVILKE LANDE MAN
MÅ REJSE TIL.



@STRIIBMONA

&

Læs mere

om FOAs mål i forhold til
uligeløn på foa.dk/debat



HVAD
MENER
DU?

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

Denne gang har vi ringet til Helle Lene Nissen for at høre, hvad der fik hende til at kommentere på et opslag, der handler om ufaglærte i ældreplejen.

Helle Lene Nissens kommentar til opslaget:



Helle Lene Nissen

Trist meget trist, det er en katastrofe for kvaliteten for de ydelser der skal leveres 😞😞 klasser med de nye faglærte har forladt disse før tid - i flere år. Dette har været forudset i mange år 😞😞😞

Synes godt om · Svar



HELLE LENE NISSEN:

VI STÅR I EN SVÆR SITUATION

Jeg startede i faget som 18-årig, og der er bare nogle andre krav i dag, end da jeg var ufaglært. En ufaglært kan godt være god til at holde i hånd og fornemme, at her er et menneske, der har brug for nærvær, men der er også andre ting, der er vigtige i vores fag. Der er mange teorier, som en ufaglært slet ikke har med i bagagen, når de er sammen med borgeren. Jeg har selvfølgelig også mødt ufaglærte, som havde nogle fantastiske evner, men det er langt fra alle, og så går det ud over kvaliteten. Jeg har været praktikantvejleder i mange år og kan se, hvordan det går med at få uddannet nye til faget. Den sidste klasse, vi havde, startede med at være 26. De endte med kun at være 5. Så vi har jo et kæmpe problem, og det er derfor, at kommunerne går i panik og ansætter så mange ufaglærte, for der er simpelt hen ikke nogen faglærte at få. Det er en meget svær situation, vi står i. ★ SAKD@FOA.DK

21. juli kl. 10.11 · 🌐

...

"Det er en skræmmende udvikling, som går udover kvaliteten af den ældrepleje, vi tilbyder vores ældre borgere. Det kræver uddannelse at levere pleje og omsorg af høj faglig kvalitet," siger Torben Hollmann.

Se hvordan det ser ud din kommune 📍

FOA.DK

Antallet af ufaglærte i ældreplejen stiger dramatisk

Kommunerne ansætter flere og flere ufaglærte i ældreplejen. Det går u...

Iben Gad og 801 andre

786 kommentarer 354 delinger

Synes godt om Kommenter Del

Alle kommentarer ▾

Lene Jensen

Hvad hjælper det med en høj faglighed når mulighederne for at yde den bliver elimineret af konstante nedskæringer og dermed forringelser af arbejdsvilkårene. I de 17 år jeg har været ansat i ældreplejen har der været konstante nedskæringer og besparels... Se mere

Synes godt om · Svar · 2 u.

3 svar

ANDRE SKREV OM SAMME OPSLAG

24. JULI

Birgit Poffler

Vi har desværre det dårligste arbejdsmiljø i branchen. Vi mangler hænder som aldrig før, vi kan ikke få andet end ufaglærte. Der er så mange, der springer fra vores fag. Dette er ikke kun på grund af lønnen, men arbejdsvilkårene, der gør det.

21. JULI

Marianne Yates

Jeg har været i faget i nogle år og gik så i gang med uddannelsen. Jeg er færdig næste måned, men føler mig ikke bedre rustet. Jeg synes, det er en gang sludder, de siger. Man bliver ikke bedre til jobbet med en uddannelse. Empati og omsorg skal komme fra hjertet, og lidt sund fornuft er en stor hjælp.



Deltag i debatten
facebook.com/fodanmark

Vi forbeholder os ret til at forkorte indlæggene.

På vagt over byens tage

På helikopterlandingspladsen på toppen af Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg gør serviceassistent Henrik Lykke Pedersen klar til, at akutte patienter kan rejse til og fra hospitalet. Og så er han parat til at gribe vandkanonen, hvis uheldet en dag skulle være ude, og helikopteren bryder i brand. ”Det med at kunne gøre en forskel for de dårligste patienter kan jeg godt lide,” siger han.

AF IDA ØSTERLUND | FOTO: TOR BIRK TRADS







Nye udfordringer. Henrik Lykke Pedersen blev uddannet service-assistent for seks år siden. Inden da havde han arbejdet som servicemedarbejder på hospitalet et par år, og før det var han VVS-montør og entreprenør. "Der skulle ske noget nyt, og jeg er meget glad for arbejdet her. Det er spændende, at der aldrig er to dage, der er ens."





HELICOPTER LANDING OFFICER

Lægehelikopteren holder til i Billund, men bliver kaldt til Esbjerg, når der er brug for den. Inden længe kommer der også en redningshelikopter, som skal lande på platformen i tilfælde af for eksempel ulykker på havet. Den er noget større end lægehelikopteren, og Henrik Lykke Pedersen og kollegerne skal gennem nogle øvelser, inden den bliver fast inventar.

Henrik Lykke Pedersen er HLO – Helicopter Landing Officer. Det er et dagskursus, hvor man lærer at tackle en eventuel nødsituation med helikopteren. For eksempel hvis den skulle bryde i brand eller lande forkert på platformen. Kursusbeviset gælder to år og skal derefter genopfriskes.



Katastrofefklar. Henrik har mange opgaver ved 'helipaden', som den hedder. Han rydder pladsen for eventuelle sten og fugle og tjekker, at alting virker. Som HLO'er er han klar til at håndtere en eventuel brand. Han skal styre vandkanonerne og sørge for, at alle kommer sikkert ud af helikopteren. Og skulle det blive nødvendigt, har han værktøj klar til at brække helikopteren op. Heldigvis har han ikke prøvet det endnu.



Kalder, kalder. Fra kontroltårnet giver Henrik Lykke Pedersen helikopteren besked på, hvornår den kan lande. Han styrer også lyset, som guider piloterne i mørket. Når propellerne står stille, kører Henrik ud med båren. De er altid to mand på platformen – en med brandtøjet på og en, der styrer radioen. For det meste skal patienterne flyves fra Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg til Odense Universitetshospital, men nogle gange kommer de også akut hertil.



Blandende vagter. Cirka fem gange om måneden har Henrik Lykke Pedersen helikoptervagten. Ellers har han både rengøringsvagter og portørvagter på akutafdelingen på sygehuset, hvor han vasker gulve, skifter sengetøj, flytter patienter fra A til B og meget mere.

VI BØR KÆMPE FOR EN RETFÆRDIG FORDELING

FAGLIGT TALT | Dagbladet Politiken har hen over sommeren beskæftiget sig med temaet: Lever vi fortsat i et klassesamfund? Opdelingen af mennesker i besiddende (kapitalister) og besiddelsesløse (arbejdere) og den ulighed, det skaber, var anstødsstenen til etableringen af fagbevægelsen for 150 år siden. Kampen for et værdigt liv med frihed, demokrati og muligheder for at kunne forbedre egne og ens børns levevilkår var drivkraften for pionererne i vores bevægelse. Altså kort og godt: De besiddende skulle afgive privilegier, så det store flertal ikke skulle lide nød. Arbejderne stod sammen, og målene var relativt klare og forståelige.

Klassesamfundet eksisterer i bedste velgående, og uligheden i Danmark og i verden er til at få øje på. Forskellen i dag er, at kampen ikke alene drejer sig om at fordele goderne mere retfærdigt, men også om at sikre, at der overhovedet er lande og områder, hvor arbejderne kan leve om 10, 20, 50 år. Ud over at klassekampen burde være mere nærværende for os alle, så er kampen mod klimaforandringerne ekstrem vigtig.

Fagbevægelsens dilemma er, at vi i dag ikke står sammen om noget. Vi evner ikke at formulere fælles krav og mål, som mobiliserer medlemmerne og skaber bred opbakning til handling.

Overenskomstsystemet, sygeplejerskernes strejke og den stigende ulighed er aktuelle eksempler på det. Hvis vi ikke igen gør (fordelings)kampen til omdrejningspunktet for fagbevægelsens virke, og hvis vi ikke kan genskabe en solidarisk adfærd blandt lønmodtagere, så ser det skidt ud for den besiddelsesløse klasse i almindelighed og for fagbevægelsen i særdeleshed. ★


REINER BURGWALD
SEKTORFORMAND

”

**KLASSESAMFUNDET
EKSISTERER I BEDSTE
VELGÅENDE, OG ULIG-
HEDEN I DANMARK
OG I VERDEN ER TIL
AT FÅ ØJE PÅ.**



REB001@FOA.DK



KORT
OG
GODT

DANMARKS BEDSTE AMBULANCEBEHANDLER

Til DM i Skills 2022 dyster omkring 300 erhvervsskoleelever om at blive Danmarks bedste indenfor 48 forskellige uddannelser, herunder social- og sundhedsassistent, serviceassistent og ambulancebehandler.



Læs mere
skillsdenmark.dk



FOTO: COLOURBOX

KAPTAJN FYRET EFTER ARBEJDSNEDLÆGGELSE

Ansatte på Ærøfærgerne nedlagde 7. juli arbejdet i protest mod dårligt arbejdsmiljø. Det har ført til, at en kaptajn er blevet afskediget med øjeblikkelig virkning.

KILDE: FYENS AMTS AVIS OG FOA



FOTO: MAOS CLAUD RASMUSSEN, RITZAU/SCANPIX

UEFA inviterede Eriksen-helte til finale

Da Italien og England tørnede sammen i EM-finalen i fodbold, var paramediciner Peder Ersgaard fra Region Hovedstadens Akutcenter til stede som VIP-gæst. Peder Ersgaard var nemlig blandt dem, som var med til at redde den danske landsholdsspiller Christian Eriksens liv, da han faldt om med et hjertestop i Parken 12. juni. UEFA havde – som tak for den indsats – inviteret Peder Ersgaard og fem andre af redningsmændene til finalen i London. ”Jeg er pavestolt over dels

min egen præstation, men også mit hold som helhed. Det her er ikke en enkeltmandspræstation,” sagde Peder Ersgaard til Fagbladet FOA før finalekampen.



Læs mere
fagbladetfoa.dk/eriksenhelte

586

kommunalt ansatte FOA-medlemmer i Teknik- og Servicesektoren blev mellem januar 2017 og oktober 2020 afskediget. I 31 procent af sagerne skyldtes det sygdom.

KILDE: MEDLEMSUNDERSØGELSE, FOA, MAJ 2021

HOVEDSTADEN MISTER AMBULANCER TIL FALCK

For første gang i mere end 100 år er det ikke længere Hovedstadens Beredskab, der skal stå for ambulancetjenesten i København og omegnskommunerne. På regionens møde midt i august vandt Falck 75 procent af opgaven, mens Region Hovedstaden vandt den sidste del. I begge tilfælde med virkning fra 1. februar 2023. Thomas Brücker, næstformand for Teknik- og Servicesektoren i FOA, er ked af afgørelsen. Han frygter skiftet vil påvirke den faglige standard, der har kendetegnet Hovedstadens Beredskabs arbejde.

KILDE: HOVEDSTADENS BEREDSKAB

”

Hvis batteriet i en elbil bryder i brand, kan det være utrolig svært at slukke, og det er enormt ressourcekrævende.

RASMUS STORGAARD
BEREDSKABSDIREKTØR I BEREDSKAB ØST
TIL JYLLANDS-POSTEN



BRANDFARLIGT UKRUDT

Ukrudtsbrændere er den fjerde hyppigst formodede brandårsag til brande i private hjem. Det er den brandårsag, som har haft den største procentvis stigning hvert år i de seneste fem år.

KILDE: RAPPORTEN REDNINGSBEREDSKABET I TAL/2020
FRA BEREDSKABSSTYRELSEN

A person with long, wavy brown hair is seen from behind, looking towards a dark green safety net that is strung up in a garden. The net is supported by a vertical pole. In the background, there are lush green bushes and trees. The overall scene is outdoors and appears to be a garden or park setting.

Din pension har et indbygget sikkerhedsnet

Du kan være helt tryk, når du har din pension hos os. Vi har nemlig styr på din pension, og du ved altid, hvor den er på vej hen. I de gode år lægger vi lidt til side til de mindre gode år. Dét giver dig langt mere forudsigelighed og meget større trykghed. Vi kalder det en form for sikkerhedsnet.

Læs mere på pensam.dk/lidtbedre



Mindre udsving på din pension

Du har en pension med gennemsnitsrente. Det betyder, at der er mindre udsving år for år.



Bæredygtige investeringer

Vi har fokus på ordentlige og bæredygtige investeringer, der kan give gode afkast.



Alt overskud går til dig

Hos os er der ingen aktionærer, der skal tjene penge på din pension. Alt overskud går til vores medlemmer. Til dig.

PenSam
Gør livet lidt bedre

KEND DIN RET

HVIS DU BLIVER
RAMT AF
KONKURS

- Som privatansat mister du dit arbejde, når din arbejdsplads går konkurs.
- Lønmodtagernes Garantifond (LG) erstatter din tabte løn, feriepenge og pension, hvis du straks melder dig ledig på jobcentret og søger job i opsigelsesperioden.
- Du kan låne rentefrit i a-kassen til at dække perioden fra konkurs til udbetaling fra LG. Lånet bliver fratrasket ved LG's udbetaling.
- Du har selv ansvar for at kontakte LG og indsende relevante informationer.
- Kontakt din FOA-afdeling, som kan hjælpe med at gøre dit krav gældende overfor LG.

KILDER: LOUISE HANSEN, SAGS-BEHANDLER FOA FREDERIKSSUND, PREBEN NØRGAARD, FOA OVERENS-KOMST, ANITA DØRR, FAGLIG MED-ARBEJDER, FOA ODENSE.



Læs mere
foa.dk/konkurs

Fyret og rundt på gulvet efter pleje-konkurs

Sosu-assistent Dorte Ousted og hendes kolleger stod forvirrede tilbage, da deres arbejdsplads, et privat plejehjem, gik konkurs. ”En stor lettelse, at FOA tog sig af alt papirarbejdet,” siger hun.

AF ANNE METTE FUTTRUP | FOTO: JØRGEN TRUE

Social- og sundhedsassistent Dorte Ousted havde taget fri på sin fødselsdag mandag 28. september 2020. Men dagen blev ikke rolig og rar, som hun havde forventet. Tidlig morgen blev hun – som sine kolleger – indkaldt til møde på sin arbejdsplads, Plejecenter Munke Mose i Odense. Her annoncerede en advokat plejecentrets konkurs, fritstillede alle medarbejdere og bad dem aflevere nøgler. Og så var det farvel.

”Det var surrealistisk. Jeg havde arbejdet der i 17 år, det var mit andet hjem,” fortæller Dorte Ousted.

Fik ikke sagt forvel til beboerne

At der var problemer på det private friplejehjem med udskiftninger i bestyrelse og ledelse og dårlig økonomi, var velkendt for personalet. Alligevel var denne mandag morgen nærmest brutal, fortæller Dorte Ousteds kollega, social- og sundhedshjælper Conny Hansen:

”Mine kolleger og jeg gik ud ad den ene dør, mens kommunens beredskab gik ind ad den anden. Vi fik ikke engang mulig-

hed for at sige farvel til beboerne. Det var frygteligt.”

Forvirring og utryghed – for hvad nu?

Direkte fra plejecentret tog Dorte Ousted, Conny Hansen og de øvrige FOA-medlemmer til FOA Odense, som havde inviteret til informationsmøde.

”Jeg var meget forvirret, anede intet om, hvad man stiller op efter en konkurs og kunne faktisk ikke overskue det den morgen,” siger Dorte Ousted.

”FOA tilbød straks at tage sig af kontakten til LG (Lønmodtagernes Garantifond, red.), som skulle udbetale vores manglende løn. Vi fik også tilbud om at tage et a-kasselån, indtil LG's udbetalinger kom. Og desuden fik vi hjælp til det praktiske med at melde sig ledig og søge nyt job, som man skal straks efter en konkurs. Jeg følte mig faktisk lidt presset over at skulle søge job lige med det samme. Men det var en stor lettelse, at jeg kunne låne til de seks uger, jeg stod uden arbejde, og at FOA ville stå for alt papirarbejdet,” siger hun.

Det endte da også med at blive en stor



bunke papirarbejde. I alt kørte FOA Odense 35 medarbejders lønsager i LG efter konkursen, fortæller Anita Dørr, sagsbehandler i FOA Odense.

”Vi fik fuldmagt fra alle, og 3,5 medarbejder og vores jurist har arbejdet med sagerne siden september 2020. Medlemmerne har forskellige ansættelses- og opsigelsesvilkår. Derfor er sagerne forskellige, og vi har haft fat i hver enkelt mange gange. Alle har nu fået det, de havde krav på, på nær to medlemmer, som mistede en mindre del af deres fratrædelsesgodtgørelse, da de nåede det maksimale beløb, som LG yder, på 160.000 kroner efter skat.” ★

REDAKTIONEN@FOA.DK

”Jeg fik nyt job få dage efter konkursen, og jeg var meget tryk ved, at FOA kørte min sag hos LG, så jeg kunne koncentrere mig om mit nye job,” siger sosu-assistent Dorthe Ousted – her uden for sin nye arbejdsplads Plejecenter Rytterkaserne, Odense.

DE FIK OGSÅ HJÆLP AF FOA

Steen Jensen FÅR STOR ERSTATNING EFTER OVERFALD

De psykiske konsekvenser var voldsomme, aldeles voldsomme, da pædagogisk assistent Steen Jensen blev overfaldet på en nattevagt på et psykiatrisk bosted i Østjylland i december 2018. En mandlig beboer gik amok og truede blandt andet med en knust flaske og angreb en kvindelig medarbejder. Steen Jensen lagde sig imellem og fik tildelt flere slag, før han slap fri, og politiet nåede frem. Hans erhvervsevnetab er opgjort til 80 procent, og Erstatningsnævnet har tildelt ham en godtgørelse på godt 2,1 millioner kroner. Steen Jensen er nu seniorførtidspensionist.

Cherry Pie Labalan Reyes FORSIKRINGSSKAB HOLDT PÅ PENGENE

Social- og sundhedshjælper Cherry Pie Labalan Reyes fra hjemmeplejen på Amager ved København var på vej til dagens første borger, da hun skulle krydse en gade på sin cykel – og blev overset og kørt ned. Det var bilistens skyld, og hans forsikringsselskab forsøgte at spise ofret af med en godtgørelse på 2.000 kroner. Ifølge socialrådgiveren i FOA SOSU var det ikke tilstrækkeligt, men det var nødvendigt med både flere rykkere og en FOA-advokat, før Cherry Pie Labalan Reyes fik de knap 9.000 kroner, hun havde krav på. Ulykken skete i foråret 2019, og hun plages af og til stadig af smerter.



Har du brug for hjælp
Kontakt din FOA-afdeling via
foa.dk/afdelinger



**EFTER 11 ÅR
MED GRATIS-
ARBEJDE SAGDE
MARIA STOP**

SIDE 32



INDBLIK ER SKREVET AF IDA ØSTERLUND, IDBO@FOA.DK, SIMONE KJØLBYE-DAM,

"JEG VAR NØDT TIL AT GØRE OP MED MIG SELV, HVOR MEGET FRITID JEG VILLE BRUGE PÅ ARBEJDE"

Sosu-hjælper Maria Busborg Jørgensen er et af de mange FOA-medlemmer, der fortæller, at de ofte arbejder over uden at få løn for det. Sådan var det også for fem år siden, og den gang erklærede arbejdsgiverne, at ingen ansatte skal arbejde gratis. Det mener de stadig, men hvorfor er det så ikke blevet bedre?

MØD DEM
PÅ DE
NÆSTE
SIDER



Brith Dorph
Josephsen:
"Her siger vi fra."



Aviaja
Bjerregaard
"Jeg sidder altid
med papirarbejdet
efter fyraften."

Gratisarbejde er stadig hverdagskost

For lidt tid til opgaverne og ønsket om at levere et ordentligt stykke arbejde er årsager til, at mange FOA-medlemmer arbejder over uden at få betaling for det. ”Det er uacceptabelt,” siger FOAs formand.

38 %

af FOAs medlemmer arbejder over uden betaling mindst én gang om ugen. Flere end hver tiende gør det hver dag.

49 %

af dem, der arbejder over uden betaling, gør det én time eller mere hver uge.

26 %

af FOAs medlemmer bliver stressede af at arbejde over uden at blive kompenseret for det.

KILDE: MEDLEMSUNDERSØGELSE BLANDT 3.524 FOA-MEDLEMMER, JUNI 2021

At møde ind før tid og gå hjem senere. At droppe sin frokost-pause og sende mails efter fyraften. Uden betaling.

Det er virkeligheden for 38 procent af FOAs medlemmer, som hver uge arbejder over uden at blive kompenseret for det med løn eller afspadsering.

Det viser en ny medlemsundersøgelse, som også fortæller, at tæt på halvdelen af dem, der arbejder over, bruger mere end en time ekstra ugentligt på jobbet. Og det er uacceptabelt, mener FOAs formand, Mona Striib.



Mona Striib, formand for FOA

”Der er for mange, der er nødt til at arbejde gratis for at få tingene til at hænge sammen. Og det er simpelt-hen ikke i orden.”

Mest overarbejde i ældreplejen

Det er især blandt social- og sundhedsansatte i hjemmeplejen og på plejehjem samt blandt de pædagogiske medarbejdere, at problemet er størst.

I hjemmeplejen fortæller tæt på hver femte, at de arbejder over stort set hver

dag. Blandt dagplejerne er det næsten lige så mange.

Årsagerne er mange, men en ting går igen: Langt over halvdelen af de pædagogisk ansatte og sosu-medarbejdere, der arbejder over uden løn, føler, at de er nødt til at gøre det for at give borgerne eller børnene den nødvendige pleje og omsorg.

På tværs af alle FOAs faggrupper svarer 41 procent, at de arbejder ekstra for at nå deres arbejdsopgaver. Lige så mange svarer, at de gør det, fordi de gerne vil gøre deres arbejde godt.

”Det er tydeligt, at der ikke er en sammenhæng mellem forventningen til, hvilke opgaver de ansatte skal løse, og den tid, de har til rådighed,” siger Mona Striib og fortsætter:

”Vi har hørt fra flere arbejdspladser, at deres bemanning er så lav, at de ikke ville kunne stille et nødberedskab ved en konflikt. Så er der jo noget galt,” siger hun.

KL genkender ikke problemet

Det er ikke første gang, FOA-medlemmer fortæller, de arbejder over for at få enderne til at mødes.

I 2016 viste en tilsvarende undersøgelse, at lige så mange dengang tog en ekstra tørn på jobbet uden at blive betalt.

Dengang gjorde Michael Ziegler, der er formand for Løn- og Personaleudvalget i Kommunernes Landsforening (KL) og konservativ borgmester i Høje Taastrup, det klart, at kommunernes ansatte ikke skal arbejde gratis.

”Ingen har gavn af et skjult overarbejde, for det betyder, at medarbejderne brænder ud og bliver syge, og så falder vagtplanerne fra hinanden,” sagde Michael Ziegler dengang til Fagbladet FOA.

I dag er budskabet fra KL, at man ikke genkender ubetalt overarbejde som en generel problemstilling. Og i et skriftligt svar til Fagbladet FOA holder Michael Ziegler fast i, at de ansatte ikke skal arbejde over uden betaling.

”Vi har mange engagerede medarbejdere, der stiller op, når der er brug for en ekstra hånd. Men det er vigtigt, at alt arbejde registreres, så medarbejderne ikke arbejder gratis. For de ansatte skal selvfølgelig have den betaling eller afspadsering, som de har krav på. Hvis man som ansat oplever, at dette ikke sker, skal man

henvende sig til sin leder. Det er dog ikke noget, som vi i KL har hørt skulle være en generel problemstilling, og det er heller ikke noget, vi generelt har sager om,” skriver han.

Fortæl det til lederen

Selvom KL ikke genkender problemet, viser den nye FOA-undersøgelse, at knap 7 ud af 10 ikke har noget imod at fortælle deres leder om overarbejdet.

Det er også det eneste rigtige ifølge FOAs formand Mona Striib, for tilrettelæggelse af arbejdet er ledelsens ansvar.

”Hvis man ikke kan nå opgaverne, skal man gå til sin leder og sige, at der er behov for overarbejde. Og så er det en god idé også at involvere sin tillidsrepræsentant og FOA-afdeling,” siger Mona Striib. ★



Michael Ziegler,
formand for Løn- og
Personaleudvalget i KL

FORSKER I ARBEJDSMILJØ:

UBALANCE KAN SÆTTE ANSATTE SKAKMAT

En medarbejder, der har for mange opgaver i forhold til sin arbejdstid, har reelt tre muligheder, siger forsker.

De kan sige pyt og tage hjem, når de har fri. De kan tage hjem, men have dårlig samvittighed over det og måske på sigt udvikle moralsk stress. Eller de kan springe pauser over, blive for længe og udføre opgaverne, så de kan stå inde for deres faglighed og etik. Og ingen af mulighederne er helt gode. Det er meldingen fra psykolog og forsker Malene Friis Andersen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

”Hvis du udfører arbejdet i din fritid, er der en risiko for et øget arbejdspress og ubalance mellem arbejdsliv og privatliv. Hvis du lader være, er der risiko for at udvikle moralsk stress, hvor du føler dig utilstrækkelig og oplever meningsstab,” siger hun.

Start med kollegerne

Det er derfor vigtigt at sætte ord på problemet, mener hun, og hvis det er svært at tale med sin leder, kan man starte med kollegerne og gå til ledelsen i fællesskab.

”Problemet, som jeg er stødt på i min forskning, er dog, at nogle ledere velmenende siger, at de ansatte skal lade være med at arbejde over.

Det gør lederen jo ikke for at være streng, men for at beskytte medarbejderen. Men det løser ikke problemet for den ansatte, som stadig kan føle sig utilstrækkelig, når vedkommende ikke kan give borgerne det, de har brug for,” siger forskeren, som derfor efterlyser, at man drøfter løsninger på et højere plan.

”Det er et strukturelt problem, der skal løses på forskellige måder – som eksempelvis at dreje på balancen mellem krav og ressourcer, give folk mere tid til at løse deres opgaver og have en mere realistisk forventningsafstemning mellem ledelse, medarbejdere, politikere og borgere.” ★

LÆRKE POSSILT



Malene Friis Andersen,
psykolog og forsker
ved NFA



SOSU-HJÆLPER MARIA BUSBORG JØRGENSEN:

Jeg følte, jeg var på arbejde hele tiden

Hver dag i 11 år mødte den 35-årige social- og sundhedshjælper Maria Busborg Jørgensen en halv time, før hendes vagt i hjemmeplejen i Ringe på Fyn startede. Uden at få betaling for det.

På den måde kunne hun nå at læse sin køreliste, inden arbejdsdagen gik i gang. Men overarbejdet var tæt på at få ram på hende.

”Jeg nåede til et punkt, hvor jeg var rigtig stresset. Jeg følte, jeg hele tiden var på arbejde. Jeg var nødt til at gøre op med mig selv, hvor meget fritid jeg ville bruge på arbejde. Det handlede om at passe på mig selv,” siger Maria Busborg Jørgensen.

Har droppet at møde ind før tid

I forvejen bliver hun, fordi hun også er tillidsrepræsentant, ofte kontakten af kolleger om aftenen og i weekenden, og derfor måtte hun for at undgå at blive syg med stress prioritere sin fritid højere. Derfor møder hun nu ind til tiden og læser op på borgerne udenfor deres hjem, før hun går ind. Nogle gange må hun på grund af tidspress droppe det.

”Det er svært, for jeg kan godt få dårlig samvittighed, hvis jeg ikke får læst op. Samtidig har jeg heller ikke lyst til at bruge borgerens tid på at læse. De ældre har brug for tiden til omsorgen, og det er svært både at nå det og dokumentation indenfor arbejdstiden,” siger hun.

Omsorg for de ældre betød, at Maria Busborg Jørgensen meget ofte mødte for tidligt på jobbet. Nu er hun begyndt at passe på sig selv.

**HVAD
SIGER
CHEFEN?**

Har kæmpet i mange år

Problemet med nå det hele har eksisteret i mange år, og de seneste to år har Maria Busborg Jørgensen og kollegerne forsøgt at få ledelsen til at skrive dokumentations- og læsetid ind i arbejdsplanen. Men intet er sket. Derfor er der mange af kollegerne, der stadig møder tidligt, fordi de gerne vil være forberedte, inden vagten starter. Og Maria Busborg Jørgensen har opfordret dem til at skrive det på som overarbejde.

”Men ingen gør det. Jeg gjorde det heller ikke. Vi undlader nok at gøre det, fordi vi er nervøse for at blive

mødt med et svar om, at det får vi ikke penge for,” siger hun.

Selv møder Maria stadig ind en gang imellem før tid, men nu gør hun det kun for at nå at snakke med sine kolleger, inden vagten går i gang.

”Det er dejligt at have en stille og rolig morgen, hvor jeg kan nå at få en snak med mine kolleger, også privat. Men jeg syntes, det blev utroligt stressende at skulle læse de lister, når jeg vidste, at det var min fritid, der blev taget fra mig,” siger hun. ★

23 %

har ikke lyst til at fortælle deres chef, at de arbejder over for at nå deres opgaver.

KILDE: MEDLEMSUNDERSØGELSE BLANDT 3.524 FOA-MEDLEMMER, JUNI 2021

MARIAS CHEF:

VI VED DET GODT

Jonas Gismervik Bjødstrup, leder af den kommunale hjemmepleje i Faaborg-Midtfyn Kommune og chef for Maria Busborg Jørgensen og hendes kolleger, erkender, at nogle medarbejdere møder ind før tid. Det gik op for ham i 2019 – kort efter at han var blevet ansat – og emnet er siden drøftet i både MED- og TRIO-regi.

”Vi har hele tiden meldt klart ud, at vi ikke anbefaler, at medarbejderne læser hjemmefra, og at vi på ingen måde opfordrer til, at de møder tidligere. Vi har også meldt ud, at hvis medarbejderne oplever, at der er behov for mere læse- og dokumentationstid, skal de tage kontakt til vores planlæggere, så de kan afsætte den fornødne tid,” forklarer han i et skriftligt svar til Fagbladet FOA.

Her skriver han også, at ”en arbejdsgruppe af ledere og ansatte skal lave arbejdsbeskrivelser af læse- og dokumentationsopgaver med henblik på, at opgaverne skal kunne løses i arbejdstiden.”

Det arbejde sættes i gang i løbet af efteråret. ★



”Jeg tør ikke tænke på, hvor meget jeg arbejder gratis. Hvis jeg begyndte at tælle, ville det løbe op i en del timer,” siger dagplejer Aviaja Bjerregaard.

DAGPLEJER AVIAJA BJERREGAARD:

DER MANGLER TID TIL PAPIRARBEJDET

Som dagplejer skal Aviaja Bjerregaard både lave læreplaner, tema-planer og dokumentere, hvordan børnene klarer sig. Det er hun forpligtet til, og det har hun ikke noget imod. Der er dog et ’men’.

”Jeg sidder altid med den slags efter fyraften,” siger Aviaja Bjerregaard.

Hun har arbejdet som dagplejer i Skanderborg Kommune i 13 år – og hun elsker sit arbejde og kunne ikke forestille sig noget bedre job.

Men i en tid, hvor der stilles stadig større krav til dokumentation, savner hun, at der også tages hensyn til, at den slags kan indpasses i arbejdstiden.

”Det er typisk i pauserne, vi skal sidde med den slags, men det er sjældent, børnene sover samtidig, og så er der ikke mulighed for at koncentrere sig om læreplanerne. Den slags kræver tid,” understreger Aviaja Bjerregaard.

Vil leve op til kravene

Hun ved, at hun ikke er den eneste dagplejer i Skanderborg, der har det på den måde. Hun ved også, at det er blevet nævnt over for de pædagogiske ledere, de refererer til. Men hun ved ikke, om de er gået videre med det til kommunen.

”Jeg ved, der er nogle kolleger, der nærmest har opgivet papirarbejdet, fordi de ikke har mulighed for at sidde med det efter fyraften. Jeg bliver ved med det, fordi jeg elsker mit arbejde og gerne vil leve op til kravene,” siger Aviaja Bjerregaard og tilføjer:

”Men jeg må indrømme, at det somme tider halter med at lave dokumentationen om det enkelte barn til forældrene. Det er min ambition at personliggøre den dokumentation, så forældrene virkelig fornemmer, at det er deres barn, det handler om.” ★





18%

af de ansatte i hjemmeplejen
arbejder over næsten hver dag.

16%

af dagplejerne arbejder
over næsten hver dag.

KILDE: MEDLEMSUNDERSØGELSE BLANDT
3.524 FOA-MEDLEMMER, JUNI 2021

SOSU-HJÆLPER BRITH DORPH JOSEPHSEN:

Her siger vi fra

Vi skal ud af flinkeskolen, for det er ledelsens ansvar, at vagtplanen er lagt ordentligt, lyder det fra fællestillidsrepræsentant i Høje Taastrup Kommune.

”Vi går på arbejde med hjertet og med omsorg, så når man kan se, at fru Hansen er ked af det, er det bare svært at være den kolde skid og sige: ’Vi ses i morgen.’”

Sådan siger Brith Dorph Josephsen, der er fællestillidsrepræsentant i Høje-Taastrup Kommune og social- og sundhedshjælper på Henriksdal Plejecenter i Taastrup. For hende er det vigtigt at slå fast, at man skal gå til lederen og spørge, hvad man skal undlade at gøre, hvis man ikke kan nå alle sine opgaver.

”Man er nødt til at sige fra. Hvis man

får fire ekstra borgere, så er det en umulighed, at man kan nå det hele og til samme kvalitet,” siger Brith Dorph Josephsen.

Farvel til flinkeskolen

Tilbage i 2018 modtog flere tillidsfolk i kommunen henvendelser fra medarbejdere, der mente, at de ikke blev kompenseret for ændringer i deres vagter.

Og da coronakrisen ramte Danmark i foråret 2020, var det nødvendigt at slå fast over for kollegerne, at det ikke er gratis for arbejdsgiverne, at man lige

Brith Dorph Josephsen ville ønske, at den fælles vagtplan ikke lå fremme i personalestuen, fordi medarbejderne ikke kan lade være med at kigge i den for at se, om der er planlagt, så der er nok på arbejde.

INDBLIK

GRATISARBEJDE

tager en ekstra tørn, når kolleger er hjemme, syge eller i isolation.

Derfor startede Brith Dorph Josephsen og resten af tillidsrepræsentantgruppen et nyhedsbrev, hvor de blandt andet beskriver, hvad overarbejde koster, og hvad det koster at blive kaldt ind til en ekstravagt. Sammen med ledelsen lavede hun også en vejledning, hvor det blandt andet blev gjort tydeligt, at frivillig bytning af vagter ikke udløser tillæg. Det sker kun, når lederen henvender sig.

”Vi skal ud af flinkeskolen, fordi det er lederens ansvar, hvis vagtplanen ikke er lagt ordentligt,” siger Brith Dorph Josephsen, der understreger, at det ekstra fokus på overarbejde har båret frugt:

”I tr-gruppen har vi ikke fornemmelse af, at nogen bliver snydt,” siger hun.

Sparer tid med iPads

På Henriksdal Plejecenter var kulturen i 2018 også præget af, at man lige blev lidt længere på jobbet for at dokumentere færder, fortæller Brith Dorph Josephsen. En af løsningerne på det problem har været at sætte iPads hos borgerne. Og det virker.

”Førhen skrev vi noter på gule lapper, og så gjorde vi dokumentationen færdig, når dagen var omme. Nu gør vi det undervejs på de nye iPads. Det er meget nemmere, vi sparer en masse tid, og vi laver færre fejl.”

Brith Dorph Josephsen kan også fortælle, hvordan de har håndteret problemet med, at medarbejdere læser op på borgere i fritiden.

”Hos os kan man slet ikke logge på vores systemer, når man bevæger sig uden for matriklen,” forklarer hun og tilføjer: ”Og det er rigtig godt.” ★



GUIDE

UNDGÅ GRATIS OVERARBEJDE – DET HAR VIRKET I HØJE TAASTRUP KOMMUNE

1

Skab struktur i din arbejdsdag

Uanset om man arbejder i hjemmeplejen eller på et plejecenter, skal man kunne strukturere en plan for, hvordan dagen skal forløbe. Det kan være noget så konkret som at planlægge sin rute, så man sparer kørselstid. Det skal lederen være god nok til at informere om, men hvis det stadig kniber, så tag fat i din tillidsvalgte, så I sammen med ledelsen kan få tilrettelagt en plan, der kan nås.

2

Udveksl erfaringer med dine kolleger

Vi skal som kolleger kunne dele vores viden. Det er guld værd. Det kan jo sagtens være, at en ny kollega, der ikke kender området eller omgivelserne, vil have gavn af tips og tricks til at kunne komme hurtigere igennem dagen. Man skal dog også huske, at alle har forskellige tempi. En 60-årig kan måske ikke arbejde lige så hurtigt som en på 25.

3

Hold fri, når du har fri

Du skal ikke bruge din fritid på at læse op på borgere.

4

Vagtplanen er ledelsens ansvar

Det er ikke dit ansvar at tjekke, om der er nok på arbejde klokken syv næste morgen. Og du skal ikke føle dig tvunget til selv at tilbyde at dække et hul i vagtplanen. Det er ledelsens ansvar.

5

Acceptér, at du ikke altid kan nå det hele

Hvis en kollega er syg, og du får flere opgaver, så skal du ikke blive en time ekstra for at gøre det færdigt. Vi skal være langt bedre til at italesætte over for ledelsen, hvad det så er, der skal prioriteres over noget andet.

KILDE: BRITH DORPH JOSEPHSEN, FÆLLESTILLIDSREPRÆSENTANT I HØJE-TAASTRUP KOMMUNE OG SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPEN PÅ HENRIKS DAL PLEJECENTER

SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER
CHARLOTTE ARILDSSEN:

BEBOERNE GIVER MIG STYRKE

AF ANJA MARCUSSEN | FOTO: HEIDI LUNDGAARD

Hvis det ikke var for beboerne på min arbejdsplads, ville jeg helt sikkert være mere syg, end jeg er nu. Derfor har jeg valgt at arbejde fire timer om dagen, mens jeg får kemobehandling. Det er anden gang, jeg har brystkræft, men jeg nyder at kunne gå på arbejde og få styrke og støtte fra både beboerne og mine kolleger. Mit arbejde er så meningsfuldt, og jeg er stolt af at arbejde på Flemløse Plejehjem.

Den menneskelige kontakt er min drivkraft. Jeg husker tydeligt, dengang jeg fandt ud af, at jeg ville være social- og sundhedshjælper. For 30 år siden gik jeg ind ad døren hos den kommunale hjemmepleje og spurgte, om de kunne bruge en som mig. Jeg begyndte som afløser efter at have været rengøringsassistent i lang tid. Jeg kom hos en ældre dame, der en dag fortalte, at hun betragtede mig som den datter, hun gerne ville have haft. Hun ville forære mig sine arvesmykker, men jeg måtte pænt takke nej. Jeg synes, det er så givende at høre livshistorierne og forsøge at give de mennesker, jeg møder i det daglige, den bedst mulige sidste tid.

Det betyder meget for mig at mærke den forskel, mit engagement gør. Derfor er jeg både arbejdsmiljørepræsentant og forflytningsvejleder. Jeg har været med til at søge om penge til hjælpemidler – blandt andet en Carendo-stol. Vi havde en dement kvinde, som ikke kunne noget. Vi plejede at vaske hende i sengen, men på grund af stolen kunne vi køre hende ud i bad. Da hun så sig selv i spejlet, tog hun en vaskeklud, der lå ved vasken, og begyndte at vaske sit ansigt. Jeg blev så rørt, at jeg nær havde givet mig til at græde. ★



I CV I

2005: Ansat på Flemløse Plejehjem, Assens Kommune

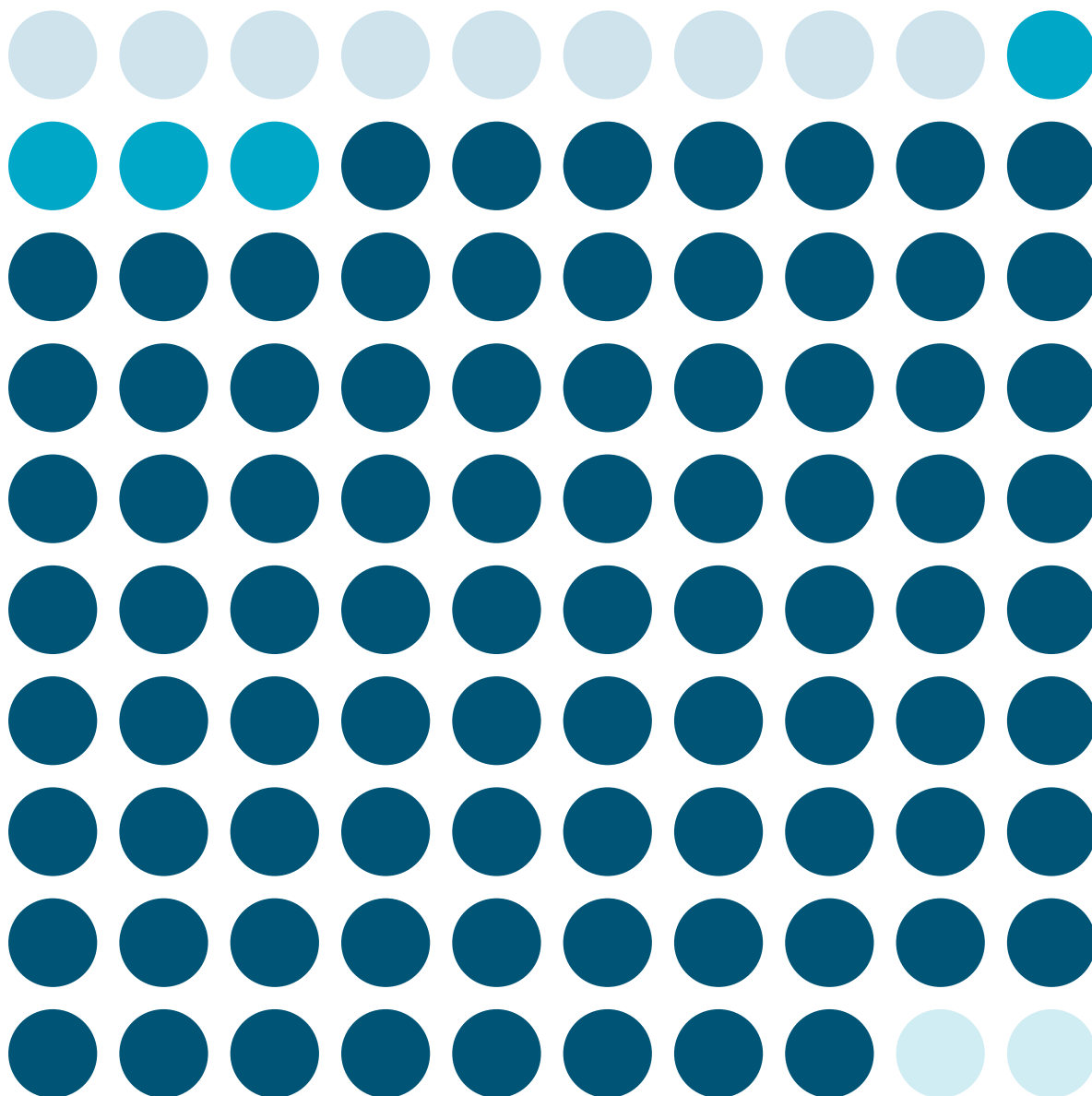
1998-2005: Uddanner sig til social- og sundhedshjælper og er derefter ansat i hjemmeplejen

1991-1998: Ufaglært afløser i hjemmeplejen

1988-1991: Rengøringsassistent

Indefrosne feriepenge: 31. maj 2021 var sidste frist for at bede om at få udbetalt de indefrosne feriepenge, og et stort flertal af FOAs medlemmer – nemlig 85 procent – har valgt at benytte sig af den mulighed.

TÆT PÅ



- JEG HAR LADET PENGENE STÅ (9 PROCENT)
- JEG VILLE KUN HAVE FØRSTE DEL UDBETALT (4 PROCENT)
- JEG HAR FÅET ALLE PENGENE TIL UDBETALING (85 PROCENT)
- JEG HAR ENTEN IKKE RET TIL INDEFROSNE FERIEPENGE ELLER VED IKKE (2 PROCENT)

KILDE: Medlemsundersøgelse, maj 2021

HUSK!**23. september**

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.

TINA KOM I ARBEJDE EFTER WEBINAR OM JOBSAMTALER

AF VIBEKE KOLD

FOAs A-kasse har gennem det seneste halve år inviteret til webinarer, hvor medlemmerne hjemme fra deres stue kan lære om, hvordan man skriver en god jobansøgning, et godt cv, og hvordan man går til en samtale.

Tina Sonnichsen fra Føvling deltog i et af webinarerne, og allerede efter et par dage skulle hun til sin første online jobsamtale. Her fik hun brug for noget af det, hun havde lært. Et af de gode råd var at forberede sig godt. Det gav ikke blot en god oplevelse til samtalen, men førte også til et nyt job.

Fortæl om dig selv

Tina Sonnichsen er uddannet sygeplejerske fra England, men har ikke kunnet få godkendt sin uddannelse i Danmark. Hun er derfor flere gange blevet afvist, når hun har søgt job indenfor sundhedsvæsenet, fordi hun ikke har de rigtige papirer.

Denne gang søgte hun et job på et af de nye corona-vaccinationscentre. Bevæbnet med gode råd fra webinarer om jobsamtaler følte hun sig denne gang godt klædt på.

”Det første, de sagde, var: ’Fortæl lidt om dig selv’. Og så sagde jeg alt det, jeg havde forberedt. Det gik godt, og den første kommentar, jeg fik, var: ’Hold da op. Nu ved jeg slet ikke, hvad jeg mere skal spørge om’,” fortæller Tina Sonnichsen.

Brug humor

Der var i det hele taget en god kemi mellem Tina Sonnichsen og de to i ansættelsesudvalget. Det hjalp også, at Tina brugte et andet fif fra webinarer: Hvis du har humor, så vis det!

”Vaccinationscentret er først lige ved at blive bygget op, så vi skal sidde og vaccinere midt i byggerodet. De spurgte, hvordan jeg havde det med det. Men så tænkte jeg på det med humoren og sagde, at de jo bare kunne give mig en malerpensel. Det grinte de af.”

Noget tredje, Tina havde bemærket på webinarer, var de mange citater fra arbejdsgivere på FOAs fagområder, der fortæller om deres tanker og krav til ansøgerne.

”Jeg har tit følt mig ret underdanig til en jobsamtale, men det hjalp mig at have fået ord på, hvad arbejdsgiverne tænker og forlanger af os, der søger jobbene.”

Tina fik jobbet i vaccinationscentret i Kolding/Vejle.

Flere webinarer på vej

FOAs A-kasse har udover jobsøgning også webinarer om, hvordan du kommer i aktivering på en arbejdsplads, og hvad du skal gøre, hvis du søger job på et nyt fagområde med mere.

Alle er velkomne til at deltage i webinarerne. Er du ledig, vil du modtage en indbydelse i din postkasse på foa.dk/min-post. Er du ikke ledig, skal du sende en mail til jobmatch@foa.dk. ★

REDAKTIONEN@FOA.DK

SE WEBINARER

Du kan se kommende webinarer på foa.dk/a-kasse-webinarer, hvor du også som ledig tilmelder dig. Herfra er der også link til at se eller gense tidligere webinarer.

FARVERIG BØNNESALAT MED TOMAT

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. Kolde kogte bønner og linser er perfekte i en salat med en dressing, der er kraftig i smagen.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

HAPS!
Et stykke melon
er dejlig med
lidt mynte
og feta

Spis friske
og tørrede bønner
– de er fyldt med
proteiner

Bønnesalat

4-5 portioner

1 dåse blandede kogte bønner
f.eks. røde kidneybønner, sorte
og hvide bønner, ca. 400 g
1 dåse kogte grønne linser,
ca. 400 g
1 dåse eller pakke kogte kikærter,
ca. 250 g
250 g friske grønne bønner
500 g tomat

Sennepsdressing

1 dl olivenolie
2-3 spsk. dijonsennep
2 spsk. æbleedikke
1 spsk. salt
friskkværnet peber
2-3 fed hvidløg
1 lille løg
1 håndfuld frisk sar eller timian

Opskrift

Lad de kogte bønner og linser
dryppe af i en si.
Nip enderne af de grønne bønner
og skær dem ud i stykker på ca. 2
cm. Kog dem ca. 3 min. i letsaltet
vand og lad dem dryppe af.
Vask tomaterne og skær dem
i små stykker.

Rør dressingen af olie, sennep
og eddike og tilsæt salt og peber.
Knus hvidløg og riv løget fint.
Rør det i dressingen med skyllet
finthakket sar eller timian. Dres-
singen skal være kraftig i smagen.
Bland alle ingredienserne sam-
men til en salat. Smag til med
salt, sennep m.m.

Salaten kan opbevares i køleskab
ca. 3 dage, hvis der ikke er tilsat
friske krydderurter og rå løg.
Det kan tilsættes løbende.

Katrine Klinken er kok og
ernærings- og husholdnings-
økonom og arbejder som
madskribent.



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

DET
SKER

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 15. sep. kl. 13.30: 'Min far-mor og de andre faldne kvinder' v. historiker, foredragsholder og journalist Henning Frandsen. 13. okt. kl. 13.30: 'Mads Westfall – den underholdende trubadur'. 17. nov. kl. 13.30: Billedforedrag v. Finn Greiner 'Med bumletog fra Borup til Singapore'.

HORSENS

Afdelingen. 5. dec. kl. 10-12.30 eller kl. 14.00-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. For medlemmer og deres børn/børnebørn. Maks. 3 voksne. Billetsalg i perioden 25. okt.-12. nov. Pris pr. billet 30 kr. Betales via MobilePay eller kontant på beløbet.

Seniorklubben. 7. sep. kl. 13.45: Hygge-dag og rundvisning i vores nye hus. Der er kaffe og kage. 21. sep. kl. 14: Vi mødes på Kystens Perle. En mulig rundvisning i området. Kaffe, boller og lagkage for 50 kr. 5. okt. kl. 14: Klaus Skjærlund fortæller om en spændende tur til Canada. Der er kaffe og kage. 26. okt. kl. 14: Besøg i Enner Mark Fængsel, hvor fængselspræst Jesper Birkler fortæller om livet der. Der er kaffe og kage for 20 kr. For at deltage i seniorklubbens arrangementer skal du være medlem – årligt kontingent 160 kr. Årligt kontingent i FOA 222 kr. Tilmelding til udflygt-erne skal ske til formand Dorrit Bank på 60 19 70 16 eller kassierer Sonja Møller Andersen på 60 71 17 80. Træffes bedst kl. 17-18.

MARIAGERFJORD

Afdelingen. 23. sep.: Årsmøde i pædagogisk sektor. Spisning kl. 18 og årsmøde kl. 18.30. Dagsorden jf. lovene. Indkommende forslag skal skriftligt være sek-

toren i hænde senest 16. sep. kl. 12. Valg af ny sektorformand de næste 4 år – ønsker man at stille op, skal man senest 8 dage før, skriftligt indsende ønske til bedl@foa.dk. Bagefter foredrag v. Sofia Sølvig/Mindful Børneliv: Hvordan man anvender mindfulness og meditation i hverdagen. Tilmelding senest 6. sep. kl. 12 til bedl@foa.dk eller 27 52 97 01. 28. okt. kl. 18: Generalforsamling. Der er spisning fra kl. 18. Generalforsamlingen starter kl. 19. Dagsorden jf. afdelingens love. Indkomne forslag, herunder forslag til valg af formand, næstformand, faglig sekretær skal være afdelingen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Revideret regnskab samt indkomne forslag ligger til gennemsyn i afdelingen 7 dage før generalforsamlingen og på hjemmesiden. **Seniorklubben.** 6. okt.: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. På valg næstformand Marianne Enevoldsen, bestyrelsesformand Lis Pedersen, suppleant Ingerlise D. Jørgensen, suppleant Kirsten Fur Eriksen. Indkomne forslag til afdelingen senest 4 dage før.

ODENSE

Seniorklub. 14. sep.: Udflygt til Fejøl. 28. sep.: Tur ud i det blå/Humlemagasinet. Afgang kl. 8.15 Vejerboden Nyborg, afgang kl. 8.45 Dannebrogsgade, afgang kl. 9. Amtsgården, Ørbækvej. Vi skal opleve løvfaldsscenerier, smukke romantiske herregårde og panoramaudsigter. Undervejs får vi sand-

wich med øl/vand. Turen går til Humlemagasinet, hvor vi kan se en stor dukkesamling, Sigfred Pedersen Museet og gåtur i haverne m.m., vi slutter med kaffe og lagkage. Forventet hjemkomst kl. ca. 17.30. Pris 400 kr. Pris ikke-medlem 545 kr. 12. okt.: Underholdning/socialt samvær. Kl. 9.30-10: Tilmelding/betaling til julefrokost/indkøbstur 23. nov. Pris 450 kr. Pris ikke-medlem 550 kr. Kl. 10-13: Underholdning v. Maler Villy Høj, som fortæller om sit liv. Bagefter er der socialt samvær med spisning af madpakke. Øl/vand kan købes. 26. okt.: Valgmøde til kommunal-/regionalvalg. Kl. 10-12. Valgmøde i FOA, Vesterbro 120, Odense. 9. nov. kl. 10-12: Afdelingslæge Tanja Tvistholm Sijær, Aarhus sygehus, fortæller om knogleskørhed i FOA, Vesterbro 120, Odense.

SILKEBORG-SKANDERBORG

Afdelingen. 1. nov. kl. 18.30: Generalforsamling på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2, Silkeborg. Dagsorden jf. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet formand for 4 år, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før. Regnskab og budget samt evt. forslag eller yderligere materiale kan læses på afdelingens hjemmeside foa.dk/silkeborg-skanderborg eller bestilles i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen på 46 97 20 20. Der vil i forbindelse med generalfor-

samlingerne være spisning fra 17.30-18.30 samt kaffe/kage under generalforsamlingen.

SYDFYN

Afdelingen. 21. sep. kl. 17.30-21.30: Generalforsamling på Hotel Faaborg Fjord. 3. nov. kl. 17.30-21.30: Sektorårsmøde for Sundheds- og Servicesektoren. 11. nov. kl. 18-22: Sektorårsmøde for Pædagogisk Sektor. 18. nov. kl. 17-21: Sektorårsmøde for Teknik- og Servicesektoren. Alle tilmeldinger foregår via foa.dk/afdelinger/foa-sydfyn/arrangementer.

SØNDERJYLLAND

Afdelingen. 4. nov. kl. 17: Social- og sundhedssektorens årsmøde på Agerskov kro, jf. afdelingens love. Spisningen efter årsmødet og tilmelding er nødvendig. Herefter vil årsmødet afsluttes med en foredragsholder. 4. nov. kl. 17.30: Pædagogisk sektor årsmøde på FOA i Rødekro, jf. afdelingens love. Spisningen efter årsmødet og tilmelding er nødvendig. Herefter vil årsmødet afsluttes med en foredragsholder. Dagsordner til årsmøderne kan ses på FOA Sønderjyllands hjemmeside. **Seniorklubben.** 22. sep. kl. 14: Foredrag: Hvem og hvilket emne oplyses senere – afholdes i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding senest 15. sep. 21. okt. kl. 14: Lottospil på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding senest 14. okt. 26. nov. kl. 13: Julefrokost på Øster Højst Kro. Pris for medlemmer 200 kr., ikke-medlemmer 250 kr. Tilmelding senest 17.

nov. på Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe, ikke-medlemmer 30 kr. samt entrépris ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist. Alle tilmeldinger foregår via soenderjylland@foa.dk.

VEST

Seniorklubben. 6. sep. kl. 14: 'Udsat' Generalforsamling i Foreningshuset, Byagervej 3 Brørup. Dagsorden jf. lovene. Efter generalforsamlingen er der bankospil. Der skal ikke medbringes gaver til banko. 20 kr. for 2 kort. Husk tilmelding. 6. okt. kl. 14: Udflygt til Skibelund Krat – vi mødes på P-pladsen. Helge Petersen vil give os en rundvisning/fortælling om genforeningen. Der efter kaffe på restauranten – pris 40 kr. Tilmelding nødvendig. 27. okt. kl. 13.30: Fælles LO i Væjen Hallen, Fuglsangsalle 10 – Poul Marcus holder foredrag om Kongeåen og den gamle grænse – pris 70 kr. Tilmelding til Inger Kristensen 23 45 71 91. 1. nov. kl. 14: Sognegården Vejen, Nørregade 98 – Jørgen Dieckmann Rasmussen og Inge Thygesen fortæller om 'Østerklev Hjeriting Svangre hjemmet fra forsvundne tider'. 6. dec. kl. 12: Julefrokost i Markeds Restauranten, Markedsvej 7, Brørup. Pris 175 kr. + drikkevarer. Tilmelding til bestyrelsen senest 22. nov.

VESTSJÆLLAND

Tilmelding med NemID. foa.dk/vestsjælland Kontakt.tlf.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider:

MEDLEMPULSEN

Vindere i juni 2021

Hovedpræmievinder

Inge Kjestrup Iversen, FOA Kolding

Gavekort til Coop

Tina Pio, FOA Odense
Marianne Oxland, FOA Vest
Susanne Villadsen, FOA Holstebro
Kell Roed Pedersen, FOA SOSU
Bente Stilling Pedersen, FOA Nordjylland

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark. Desuden har vi hver måned 5 Coop-gavekort til en værdi a 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

Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
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/randens
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg

QUIZ

1. Fra 2017-2019 er sygefraværet hos kommunalt ansatte under 30 år ...

- A. Faldet
- B. Steget
- C. Uændret

2. Hvor mange af FOAs medlemmer arbejder over mindst en gang om ugen uden at få løn for det?

- A. 27 procent
- B. 38 procent
- C. 42 procent

3. Hvorfor fortjener Allan Schou Pedersen et kram?

- A. Han har mange idéer og er en god sparringspartner
- B. Han husker altid kollegernes fødselsdage
- C. Han fornemmer, hvornår en kollega har brug for lidt ekstra omsorg

4. Hvilken faggruppe har det mindst fysisk krævende job?

- A. Journalist
- B. Jurist
- C. Bibliotekar



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 **27. september**. Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz. Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3/2021 blev **Mika Vincentz, Odense**.

man./tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akutttlf. faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **Område Holbæk.** 27. sep. kl. 19: Områdegeneralforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Spisning kl. 18. **Område Midtsjælland.** 28. sep. kl. 19: Områdegeneralforsamling, Japanvej 2, Slagelse. Spisning kl. 18. **Område Nordvest-**

sjælland. 29. sep. kl. 19: Områdegeneralforsamling, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Spisning kl. 18. **Fagforeningen.** 25. nov. kl. 18: Ordinær afdelingsrepræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund. Indskrivning kl. 17 og spisning kl. 17.15. Alle tilmeldinger til spisning foregår via foa.dk/vestsjaelland. **A-kassen.** FOA Job og Kompetencecafé – få styr på dine muligheder for at blive bedre til it, jobsøgning og for at styrke dine almenne kompetencer. Tilmel-

ding på 46 97 38 60 – efterfølgende kontaktes du af AOF om tid og sted. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 4. okt. kl. 13: En aften i Caminos tegn v. Jens Kjaer Olsen. Tilmelding ikke nødvendig. 1. nov. kl. 13: Klubbens årlige Andespil. Tilmelding ikke nødvendig. 6. dec. kl. 12: Julefrokost – medlem 200 kr. og ledsager 250 kr. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 13. okt. kl. 14: Bankospil. Tilmelding ikke nødvendig. 10. nov. kl. 14: 'Min farmor og de andre faldne kvinder'

v. Henning Frandsen. Tilmelding ikke nødvendig. 3. dec. kl. 13: Julefrokost – medlem 200 kr. og ledsager 250 kr. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 7. okt. kl. 14: 'Fra gadebetjent til et liv i PET' v. Christian Medom. Tilmelding ikke nødvendig. 4. nov. kl. 14: Generalforsamling og bankospil. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden Lisbet i hænde senest 14 dage før på lang@os.dk. Medbring en pakke til ca. 25-30 kr. Tilmelding ikke nødven-

dig. 2. dec. kl. 13: Julefrokost på Knud Lavard Centret – medlem 180 kr. og ledsager 230 kr. **Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland.** 16. sep.: Kørselv-tur til økosamfundet Egebjerg. 50 kr. pr. person. Tilmelding og betaling senest 9. sep. 6. okt. kl. 11: Bankospil og forslag til arrangementer i 2022. Spisning kl. 12. 50 kr. pr. person. 1. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs – medlem 150 kr. og ledsager 200 kr. Alle tilmeldinger og betalinger via foa.dk/vestsjaelland.

Redaktionen sluttet
17. august

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

Frist til nummer 6
11. oktober
Frist til nummer 1/2022
4. januar

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

Annoncefrist
Nummer 5
29. september
Nummer 6
10. november

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

Nummer 5 udkommer
Uge 44

Synspunkter frem-sat 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: 1901-0230



Social- og Sundheds-
afdelingen:
46 97 22 22
foa.dk/sos
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

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

Udgiver:

FOA

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



Bettina Djørup, pædagog i Børnehuset Lunden i Nibe i Aalborg Kommune, har peget på sin kollega, pædagogisk assistent Allan Schou Pedersen.

BETTINA DJØRUP:

ALLAN FÅR MIG TIL AT GRINE

AF ANJA SKOV MARCUSSEN | FOTO: TOR BIRK TRADS

Hvorfor fortjener Allan et kram?

Jeg får det ikke altid sagt i hverdagen, men jeg er rigtig glad for at have Allan som kollega. Vi griner sammen hver dag, og stort set alt kan lade sig gøre, når vi er på arbejde sammen. En dag skulle vi på en lang tur rundt i Nibe by med alle 15 børn fra Musvitstuen. Det blev til en gåtur på næsten fem kilometer, og på vejen hjem var børnene trætte. Så hoppepede Allan over et hegn for at slå genvej, og sammen løftede vi børnene over og fik en masse fjollerier ud af det. Det smitter af på børnene, at vi har et godt kollegaskab.

Det er skønt, at Allan har så mange gode idéer. Når vi laver science med børnene, smider han lige en Mentos i en cola, så den sprøjter til alle sider. Børnene elsker det.

Allan er også en god sparringspartner. Når jeg for eksempel foreslår, at vi skal lave en ridderborg ud af mælkekartoner, er han straks med på det og siger: "Og så kunne vi lige ..." Det eneste minus er, at han holder med AaB – jeg er til Midtjylland. Det kan jeg godt lide at drille ham med. ★

ASMA@FOA.DK



KRAMMET
GÅR TIL

Allan Schou
Pedersen
Pædagogisk assistent

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.



Kompetence-
løft på alle
niveauer

VOKSER JERES STRATEGI OG KOMPETENCER I SAMME TEMPO?

Det danske arbejdsmarked og dermed kompetenceefterspørgslen er i rivende udvikling. Lad VUC hjælpe med en uddannelsesstrategi, der understøtter din virksomheds mål og konkurrenceevne.

VUC ERHVERV tilbyder kompetenceløft i mange fag, der sikrer virksomheden og medarbejderne opdateret viden, der rækker ind i fremtiden.

Det giver højere kvalitet i opgaveløsningen, og dine medarbejdere bliver rustet til fremtidens arbejdsmarked.

Du finder dit nærmeste VUC på www.vuc-erhverv.dk

Scan og
læs mere



VUC-ERHVERV
MERE END UDDANNELSE

Årsmøde i forbrugergrupperne i PenSam

PenSam indkalder forbrugergrupperne for

- Social- og Sundhed
- Pædagogisk sektor
- Kost- og Service
- Teknik- og Service

Torsdag
den 4. november
2021
på Nyborg
Strand

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem skriftligt senest 6 uger før mødet af holdes til forbrugergrupper@pensam.dk eller med post til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Udover medlemmer af forbrugergrupperne, kan alle med en pension i PenSam deltage i årsmødet.

Hvis du vil deltage, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet på mail forbrugergrupper@pensam.dk

PenSam

Rådgivning og støtte til selvmordsramte

NEFOS (Netværket for Selvmordsramte) er en landsdækkende organisation, som yder rådgivning til mennesker, der er ramt af andres selvmordshandlinger.

NEFOS tilbyder gratis støtte og rådgivning til pårørende og efterladte i alle aldre, som har brug for at snakke med en professionel rådgiver. Du kan tage kontakt til NEFOS, hvis du aktuelt er ramt af andres selvmordshandlinger, eller hvis du er påvirket af hændelser, der er sket for længere tid siden. Hos NEFOS får du rådgivning gennem individuelle samtaler og/eller samtalegrupper.

Uanset hvor og hvordan du oplever selvmordshandlinger - på dit arbejde eller i dit privatliv - kan du hente hjælp hos NEFOS. Vi vil også gerne hjælpe dig med faglig sparring og supervision, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal takle selvmord og selvmordsforsøg på din arbejdsplads.

NB: NEFOS hjælper alene pårørende og efterladte til selvmord.
Hvis du selv oplever at have selvmordstanker, henviser vi til Livslinjen (tlf. 70 201 201).

**Kontakt NEFOS på tlf. 6312 1226
eller skriv en mail til kontakt@nefos.dk**



! Du kan læse mere om NEFOS på www.nefos.dk