



FAGBLADET FOA

Stor forandring i 2025

**VELKOMMEN
TIL DIT NYE
FAGBLAD**

SIDE 2

'Som en elkedel'

**BLIV KLOG PÅ
OVERGANGS-
ALDEREN**

SIDE 28

LASSE GØR RENT BLANDT SAMFUNDETS MEST UDSATTE:

**DET ER BARSKT
- MEN JEG GØR
EN FORSKEL**

SIDE 16

Næste år udkommer dit fagblad digitalt

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



AF REDAKTIONEN

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

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

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

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

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

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

Heldigvis er der sket store forbedringer siden da!

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

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

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

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

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

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

Rigtig god fornøjelse! ★

125 ÅRS HISTORIE

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



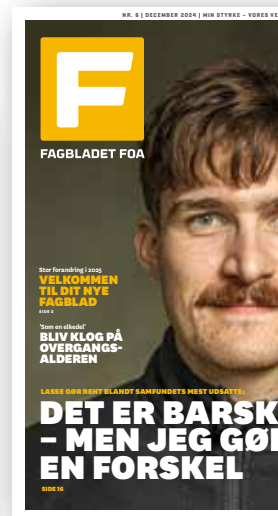
1900



1952



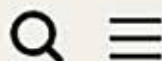
2009



2024



FAGBLADET
FOA



Dagen samler generationer om bordet: Her er de særlige øjeblikke



'Nutellaen' overrasker: Yvonne og Helle imponerer i køkkenet – og foræl-



Carolyn fra 'Helt Sort': Her er de kulturchok, der mødte hende i den danske



KUN FOR FOA-MEDLEMMER: MØD SVEND BRINKMANN

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



Det er kun FOA-medlemmer, der kan melde sig til, og det foregår via

dette link foa.dk/brinkmann eller ved at scanne QR-koden med din telefon. Her kan du også læse mere om det særlige foredrag.

HADER DU FORANDRING? SÅ LÆS MED HER

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

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

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

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

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

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


KLAUS LANGE
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

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



TÆL NISSENE OG VIND 1.000 KR!

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



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



17:10
Outlook
FAGBLADET FOA
Tilmeld dig Fagbladet FOAs nyhedsbrev
Få myheder, tips og gode råd, der gør en forskel i dit arbejdsliv og privatliv - direkte i din indbakke. Ved tilmelding accepterer du FOAs persondatapolitik.
Er du medlem af FOA?
Ja ☐
Nej ☐
Indtast fornavn

SENIORREJSER

FYLDT MED LIVSGLÆDE OG TRYGHED

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

REJSER SKABT TIL FRISKE SENIORER

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

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

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

Så meget er inkluderet

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

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

Få tilsendt vores rejsekatalog

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



4 GRUNDE TIL AT TAGE PÅ EN BELLA REJSE

1 / Friske seniorer som dig

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

2 / Det er hyggeligt

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

3 / Det er let

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

4 / Det er trygt

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

 **Bella
Rejser**

Godt selskab for livsglade seniorer



27 31 37 05



info@bellarejser.dk



www.bellarejser.dk

KOM MED I DILEMMA KLUBBEN MED MALIN

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

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

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

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

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

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

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

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

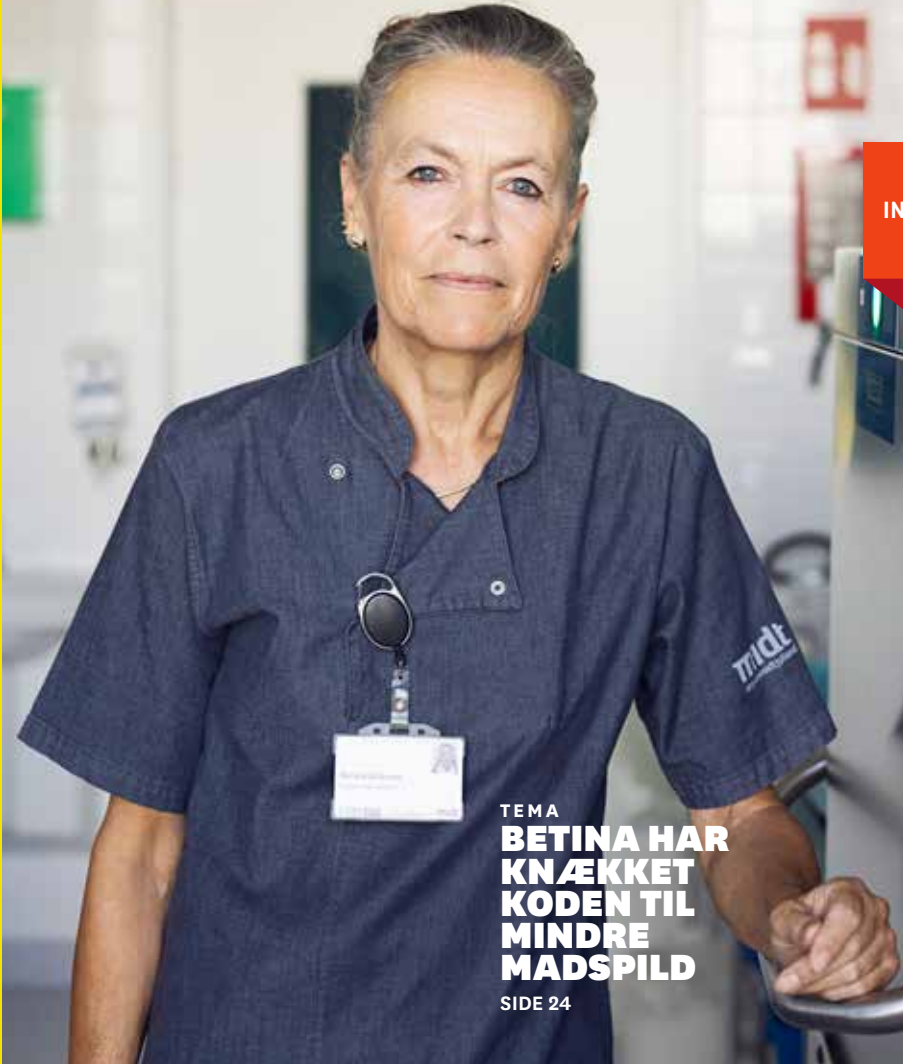
**SCAN
OG LYT**



**SÅDAN KOMMER
DU MED I KLUBBEN**

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

INDHOLD



TEMA
**BETINA HAR
KNÆKKET
KODEN TIL
MINDRE
MADSPILD**

SIDE 24



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



TEMA
LOTTE SKREV
SELV DEN BØG
OM OVERGANGS-
ALDEREN, SOM
HUN MANGLEDE
SIDE 28

- 2 Velkommen til dit nye fagblad**
Fagbladet FOA bliver
nu 100 procent digitalt
- 4 Chefredaktørens leder**
- 8 INTERVIEW**
Karen-Marie Lillelund
Hendes mission er at gøre
hverdagen glattere for alle
- 12 Fag og fremtid**
Hospital håndterer de høje
følelsesmæssige krav med
målrettet metode
- 14 Striiben**
- 16 Snapshot**
Lasse gør rent i selskab med
samfundets mest udsatte
- 22 Fagligt talt og noter**
- 24 TEMA Klimakamp**
Madspild er nedbragt
markant på supersygehus
- 26 Fag og fremtid**
Tomas har nok at se til som
leder – men han elsker sit job
- 28 TEMA Overgangsalderen**
Bliv klog på, hvad der sker, når
kroppen føles som en elkedel
– og hvordan du lever med det
- 32 Kollegakram**
Elsebeth hylder sin
unge kollega Louise
- 34 Baggrund: bosteder**
19 private bosteder er
tvangslukket de senere år
- 36 Brug FOA**
Dorthe fik sin fortjente senior-
pension – med hjælp fra FOA
- 38 A-kassen**
- 39 Mad på farten**
- 40 Det sker**
- 43 Fagblads-sprællenissen**

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

DORTHE MERETE JENSEN

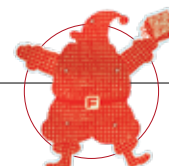
SENIORPENSIONIST – EFTER TOVTRÆKNING MED DET LOKALE JOBCENTER

FOA

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

Fagbladsredaktør
Allan Wahlers · alwa@foa.dk

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



Sådan har Anita lært at takle høje krav på jobbet

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

AF ALLAN WAHLERS | FOTO: TOR BIRK TRADS

SYGEHUS: DET VIRKER

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pårørende lige så plejekrævende

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

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

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



Anita Christensen (tv.) og Gitte Vase.

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

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

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

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

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

God feedback fra deltagere

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

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

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

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

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

HURTIG HJÆLP EFTER AKUTTE HÆNDELSER

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

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

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

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

NU SKAL VI I ARBEJDSTØJET!

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

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

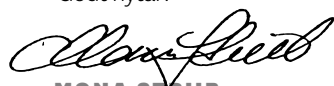
FOA har også blandet sig i diskussionerne om, hvorfor og hvordan de nødvendige forandringer skal gennemføres for at sikre fremtidens sundhedsvæsen. Nu kommer vi til at fokusere på, hvad forandringerne betyder for personalet. Når så store forandringer skal gennemføres, kræver det fuld medarbejderinddragelse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

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

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

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

Godt nytår!


MONA STRIIB
FORMAND

”

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



@MONASTRIIB.BSKY.SOCIAL



@STRIIBMONA



HVAD MENER DU?

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

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

Fællesskabet er det bedste

Johannes Christensen
Pædagogisk assistentelev



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

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

Lige siden jeg var barn

Anastasia Elbæk
Social- og sundhedsassistentelev



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

Jeg kan hjælpe andre

Tobias Svanekjær
Pædagogisk assistentelev



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



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



GUIDE: SÅDAN UNDGÅR DU IMPULSKØB

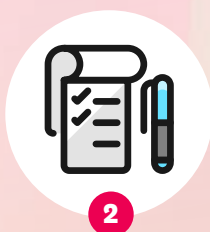
AF AMALIE WINDAHL



1

OVERBLIK OVER DIN ØKONOMI

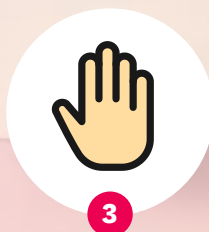
Måske har du en tendens til at købe lidt for meget to go-kaffe eller tøj på tilbud. Oftest har vi svært ved at huske tilbage på en hel måneds forbrug. Derfor råder Jane Ibsen Piper dig til at få et overblik over, hvad der er blevet købt: "Så bliver det tydeligt, at der garanteret er et eller andet, der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



2

FORBERED DIG HJEMMEFRA

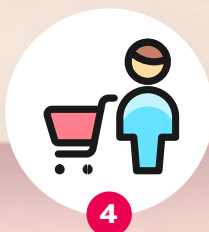
Hvis du oplever, at du bruger for mange penge på familieture eller familiefødselsdage, så tænk over, hvordan du kan forberede dig. Det kan være, at bowlingturen ikke behøver at inkludere et restaurantbesøg, eller at børnene ikke behøver snacks fra tankstationen til den lange køretur. "Tag madpakke, snacks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



3

KEND DINE SVAGHEDER

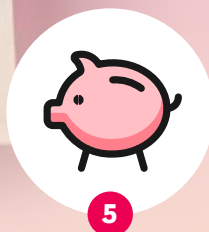
Det er helt okay at købe fredagsslik eller forkæle sig selv med en ny trøje. Jane Ibsen Piper råder dig bare til at tænke over, om det for eksempel virkelig er det nye stykke tøj, der glæder, eller om det bare er adrenalinusset over købet: "Vi skal ikke fjerne alt fra vores liv, som skaber glæde, bare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



4

SEND EN ANDEN PÅ INDKØB

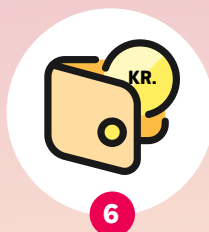
Vi er hele tiden udsat for fristelser. Måske ligger dit foretrukne supermarked inde i et indkøbscenter, hvor man skal forbi en masse butikker. Hvis du har svært ved at styre dine impulser, så spørg andre om hjælp. "Send en anden på indkøb, som ikke lige så nemt lader sig distrahere og kan holde sig til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



5

GIV DIG SELV EN UDFORDRING

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



6

DET ER DYRT AT HAVE TRAVLT

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

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

Læs mere på www.løgstruphus.dk



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



INTERVIEW | KAREN-MARIE LILLELUND

BLÅ BOG

Karen-Marie Lillelund

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

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

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

KAREN-MARIE LILLELUNDS BEDSTE TIP TIL ARBEJDSMILJØET:

1. Hvad vil du selv?

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

2. Start i det små

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

3. Vælg dine kampe

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

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

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

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

Ih, hvor er det spændende

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

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

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

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

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

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

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

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

Trækker energien ud af os

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

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

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

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



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

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

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



Find Fagbladet FOAs Facebook-profil her



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

KAREN-MARIE LILLELUND
FOREDRAGSHOLDER

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

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

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

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

Ikke forbud mod dårlige dage

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

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

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

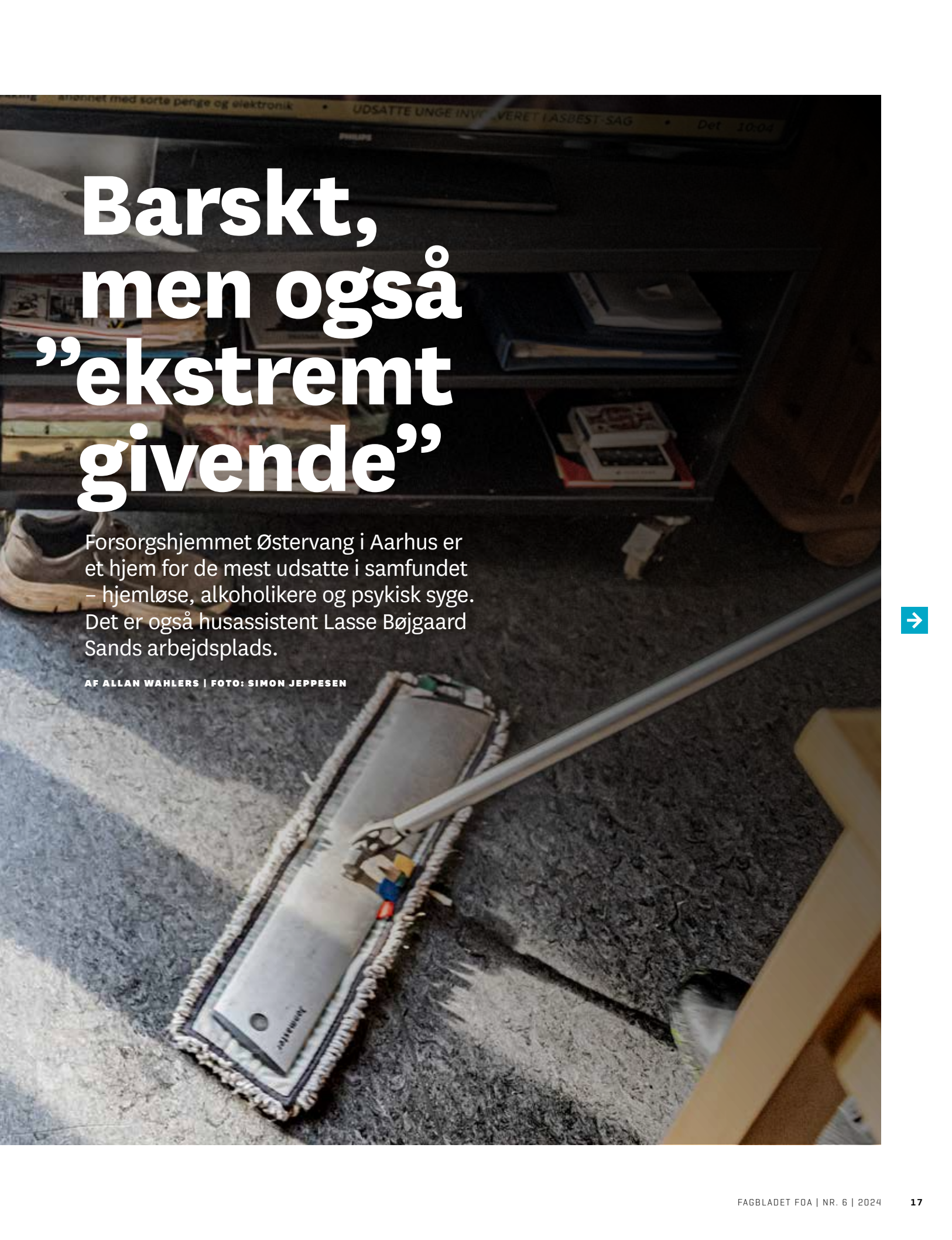
Men medmenneskelighed kan du ikke få fra ledelsen. Den gode stemning kan du ikke få fra ledelsen. For hvis ledelsen begynder at prædike om, at vi skal være i højt humør og have god energi hver eneste dag, kan det give bagslag.

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

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

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





Barskt, men også ”ekstremt givende”

Forsorgshjemmet Østervang i Aarhus er et hjem for de mest udsatte i samfundet – hjemløse, alkoholikere og psykisk syge. Det er også husassistent Lasse Bøjgaard Sands arbejdsplads.

AF ALLAN WAHLERS | FOTO: SIMON JEPPESEN





I vinduet til Bents stue hænger et print, som vender ud mod verden: 'BANK IKKE PÅ! Jeg vil ikke forstyrres!!'

Det gælder dog ikke Lasse Bøjgaard Sand, som har parkeret sin rengøringsvogn udenfor Bents hus for enden af den lukkede vej ved Forsorgshjemmet Østervang.

Lasse bliver taget hjerteligt imod af Bent, som sidder i sin tv-stol iført underbukser og bøllehat, mens han ryger. Ved siden af er gulvet dækket af en lille kvadratmeter med tomme Royal Export-dåseøl.

Den 25-årige husassistent går straks i gang med at samle dåserne i plasticsække, som Bent kan tage med til den nærliggende 365-butik og pante, næste gang han skal ud at køre med den barnevogn, han som regel går rundt med udenfor.

"Hvis jeg ikke var her, havde du sgu ikke noget arbejde," griner Bent, der selv prøver at komme på arbejde nogle timer hver dag i Østervangs værksted.

"Nej, det er rigtigt," siger Lasse.

Han går videre med at afrime fryseren og slår en mere praktisk tone an – Bent har for eksempel utrolig mange vinterjakker, som andre måske kunne få glæde af i den kolde tid, der nærmer sig, hvis de fandt vej til depotet med brugt tøj.

Peter og Lasse tager fat og får hurtigt sat skik på Peters hus.





Sammenholdet er godt blandt de ansatte på Forsorgshjemmet Østervang. Her ses Lasse sammen med Farhiya.

Det bliver skrevet på en gul post-it, der sammen med flere andre sedler på køkkenlågerne skal minde Bent om det.

Ikke altid sort-hvidt

Ude i den friske luft fortæller Lasse, at han ikke har en særlig metode, men at han bare prøver at møde folk, som de er. Uden fordomme.

”Jeg gør det, fordi jeg kan mærke, at jeg gør en forskel for de her borgere. Og selv om det indimellem er barskt, er det også ekstremt givende, både fagligt og personligt,” siger han.

”Man får et indblik i en anden del af samfundet, når man arbejder her. Hvis nogen tror, at hjemløshed er et valg, man selv træffer, skal de prøve at komme herud og møde folk. Så vil de se, at det ikke altid er sådan, det hænger sammen.”

På Østervang kan aarhusianere, som har problemer med psyken eller misbrug finde et sted at være i kortere eller længere tid. Lasse har arbejdet her i lidt over to år med at gøre rent i fællesarealerne og hjælpe de mere permanente beboere med at få styr på rengøring og oprydning,

så tilværelsen måske på den måde bliver mere overskuelig.

”Nogle gange er de på min egen alder, og så gør det ekstra indtryk, for det kunne jo have været mig, hvis jeg ikke havde været så heldig i min ungdom.”

Stak sig på kanyler

Da Fagbladet FOA møder Lasse, begynder hans arbejdsdag med rengøring i Nord-fløjen, som er en gang med et par håndfulde værelser, hvor beboerne kan bo til leje i en periode på op til fire måneder og få adgang til Østervangs kantine.

Her til morgen er der ingen beboere på gangen. Men sporene af dem er i fællestuen, hvor fjernsynet er boltret fast til væggen, og fjernbetjeningen er limet fast til bordet.

Stuen lugter lidt af fest. Begge vinduer er åbnet, og der ligger et par øldåser og cigaretskodder på gulvet – selv om alkohol og rygning i rummet er forbudt. Der mangler også en sofa.

Lasse blev oplært af kollegerne igennem sit introforløb – både i forhold til rengøringsmetoder og brug af værne-

midler. Han skifter jævnligt handsker, og på et skema i gangens depot kan han se, om nogle af beboerne bruger kanyler, eller om nogle har tuberkulose, hiv eller stafylokokker.

Alligevel var han for en måned siden uheldig at stikke sig på en brugt kanyler, som nogen havde smidt i skraldeposen i fælleskøkkenet. Han kom af sted med det samme til hospitalet og blev tjekket grundigt, men heldigvis er alt fint i dag.

”Jeg gik selvfølgelig lidt i panik, men det hjalp at snakke med lægen, så jeg blev hurtigt klar over, hvor lille risikoen var,” siger Lasse.

Det er også ham og hans husassistent-kolleger, der gør lejlighederne på cirka 15 kvadratmeter rene, når beboerne flytter ud. Det kan vare alt fra en time til en hel dag.

”Mange har været gode til selv at holde det rent og pænt, men nogle gange er der blod og afføring over det hele. Og 1.000 bananfluer og skrald i denne her højde,” forklarer Lasse og holder hånden cirka 10 centimeter over gulvet.

Hans telefon bipper. En borger, der ellers er blevet bortvist, er blevet spottet





på Østervangs område. Der følger en sikkerhedsinstruks på mail, som Lasse læser på sin arbejdstelefon, inden han fortsætter. Den slags sker næsten hver dag.

'Føj, for satan!'

Så er det tid til at gøre rent i en fælles hygestue med bøger og et lille køkken i en anden bygning. Bagefter kigger han forbi Peter, der – ligesom Bent – har sit eget lille hus for enden af en lukket vej.

"Skal vi lige få styr på køkkenet?" starter han med at sige.

Peter, som er sidst i 30'erne, er lige kommet tilbage fra nogle dage hos en kammerat inde i Aarhus. I mellemtiden har han lånt sit lille hus ud til en anden kammerat.

"Han har ingen steder at være overhovedet," forklarer Peter.

Kammeraten har udvidet Peters gæstfrihed til flere. Stuen flyder af tøj, flasker og brugt service – og køkkenet, som Lasse og Peter er gået i gang med at få sat skik på, rummer forskellige rester af den mad, der er blevet spist de seneste tre-fire dage.

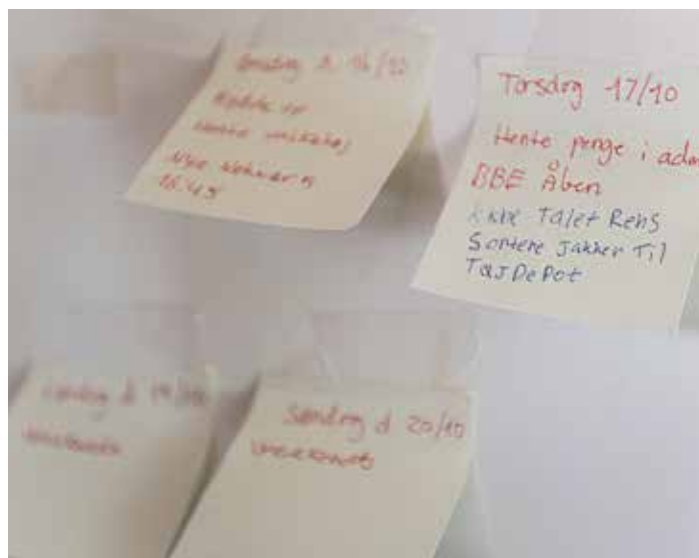
"Føj, for satan," lyder det fra Peter, da han kigger ned i en hvid plasticskål.

Indimellem spørger Lasse til nogle af Peters venner, som Lasse også kender fra sit arbejde på forsorgshjemmet. Han spørger ind til den flæskesteg, Peter fik at spise dagen før, og han roser Peters tøj.

Og en halv time senere står huset skarpt igen. Nu er Peter klar til at tage et bad og slappe lidt af, inden han måske tager tilbage til byen.

I mellemtiden ruller Lasse af sted med rengøringsvognen.

"Jeg håber, han kan tage noget af det med sig, han har lært af mig, hvis han får sin helt egen bolig en dag," siger han. ★





Lasse sorterer nyvaskede klude i rengøringspersonalets rum. På tavlen kan man få overblik over særlige ting, det er værd at vide om forsorgshjemets beboere – for eksempel om de lider af smitsomme sygdomme.



Lasse Bøjgaard Sand er opvokset på Fanø. På sigt vil han gerne være guldsmed eller handle med ædelsten.

ØSTERVANG

- Forsorgshjemmet Østervang huser aarhusianere, der af den ene eller den anden årsag ikke kan klare sig selv.
- Det rummer modtagepladser, hvor man bor i 14-21 dage, og forsorgspladser, hvor man typisk bor i tre-fire måneder.
- Der er også tilknyttet almene boligforeninger med bostøtte, hvor udsatte borgere og misbrugere kan bo på ubestemt tid.
- I forbindelse med forsorgshjemmet er der hobbyværksteder, motionsrum, fødevarebank, fælles vaskeri og et depot med brugt tøj.

HYGIEJNEN SKAL FLYTTE MED

FAGLIGT TALT | Hvis man bliver indlagt, forventer man selvfølgelig, at rengøringen er i orden. Vi ved nemlig, at infektionshygiejnisk rengøring redder liv, forebygger sygdomme og reducerer genindlæggelser. Men hvad stiller vi op med hygiejnen, når en større del af behandlinger i fremtiden flytter væk fra de regionale sygehuse og i stedet ind i borgernes egne hjem?

Det er nemlig en af kongstankerne i den nye sundhedsreform. Et god tanke, hvis det betyder, at borgerne vil opleve et mere nært og personligt sundhedsvæsen. Men vi skal jo stadig sikre den samme høje standard for hygiejne i dagligstuen, som vi har på sygehuset. Den opgave vil jeg følge tæt. Det kræver blandt andet, at der bliver investeret i efter- og videreuddannelse af personalet.

Forebyggelse af sygdom er en af samfundets vigtigste opgaver. Især i en tid, hvor brugen af antibiotika til både dyr og mennesker stiger, og vi ser ind i store udfordringer med resistente bakterier. Heldigvis er problemet lavere i Danmark end mange af de lande, vi måler os med. Det skyldes blandt andet det vigtige og stærke samarbejde på tværs af sektorer. Personale, der gør en kæmpe indsats for at skabe tryghed for borgerne ved at opretholde den høje hygiejnestandard.

Hvis sundhedsreformen skal lykkes med sine gode intentioner om mere forebyggelse, skal hygiejne prioriteres. Alle borgere har ret til tryk behandling – uanset om den finder sted på et sygehus eller i deres egen dagligstue. ★

Pia Nielsen
PIA NIELSEN
SEKTORFORMAND



KORT
OG
GODT

”

**VI SKAL JO STADIG
SIKRE DEN SAMME
HØJE STANDARD
FOR HYGIEJNE I
DAGLIGSTUEN**



@KOSTOGSERVICE

8,6

milliarder kroner arbejdede danskerne frivilligt for i 2023 – alene på social- og sundhedsområdet. Det viser en analyse fra Dansk Erhverv. Der er tale om cirka en kvart million danskere, som har udført ulønnet arbejde på området.

KILDE: ALTINGET



MARTIN FEJREDE RUND DAG MED BOFÆLLESSKABET

Den 4. november var der fest og helstegt pattegris på Korsvang Bofællesskab i Assens.

Social- og sundhedsassistent Martin Smith havde nemlig besluttet sig for, at markere sin 30-års dag sammen med kolleger og beboere i bofællesskabet. Arbejdspladsen har nemlig betydet noget særligt for fødselaren, og på arbejdspladsen betyder fødselaren noget særligt.



**Se den rørende
video fra dagen her**



FOTO: LAUGE HØSKULDSSEN ELSØE-MADSEN

Mies store triumf: Årets AMR

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

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

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

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



Læs mere, og se den festlige video fra showet her



MADKLUBBER KAN VÆRNE MOD ENSOMHED

Nu skal der forskes i, om madklubber på plejehjem kan afhjælpe ensomhed blandt ældre. Det sker med projektet 'Vores Madklub', som Københavns Kommune har sat i gang sammen med Københavns Professionshøjskole.

I første omgang bliver det testet på to plejehjem i kommunen i løbet af 2025.

HVAD SIGER DU, SNUSKEBASSE?

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

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



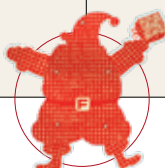
Læs meget mere om spørgsmålet her



HANDSKER SKAL BRUGES IGEN

Hvert år bliver der anvendt millioner af engangshandsker i hospitalsvæsenet. Det belaster CO₂-udledningen, fordi handskerne produceres af olie.

Men nu bliver ressourceforbruget måske snart minimeret på den front – Miljøstyrelsen støtter nemlig et projekt, der skal udvikle såkaldte nitrilhandsker, der kan genbruges op til 15 gange.



Hvis operationen skal lykkes, så skal politikerne på Christiansborg og i kommuner og regioner have blikket stift rettet mod, at medarbejderne skal inddrages – hele vejen igennem!

MONA STRIIB
FORMAND, FOA

Om regeringens nye sundhedsreform, der blandt meget andet betyder sammenlægning af Region Hovedstaden og Region Sjælland – og behandling tættere på patienternes hjem, blandt andet via nye hjemmebehandlingsteam.

KÆMPE SUCCES:

Liliya og Betina kommer madspild til livs

Regionshospitalet Gødstrup har formået at nedbringe hospitalets madspild til et absolut minimum. Det kunne ikke være sket uden køkkenmedhjælperne.

AF MARTIN HUNGEBERG | FOTO: TOR BIRK TRADS

Forestil dig en tallerken med to skiver kød, syv kartofler, sovs og en masse ærter.

Kun den ene skive kød, fire af kartoflerne og nogle af ærterne bliver spist. Resten smides ud.

Forestil dig nu en ny tallerken med den samme menu, hvor der kun er nogle ærter tilbage efter middagen.

Så får du et indtryk, hvor markant madspildet er reduceret på Regionshospitalet Gødstrup – fra 40 til bare 8 procent på bare to år, hvor konceptet 'Mad og måltider' er blevet etableret.

Køkkenmedhjælper Liliya Knudsen, der arbejder i et af afsnitskøkkenerne på Gødstrup, er en af grundpillerne i det succesrige koncept.

For når man i så høj grad skal tænke forud, tilpasse hvert enkelt måltid og konstant vide, hvad man har i sit køleskab, er kommunikation mellem de mange køkkener på matriklen afgørende.

"Står man i et køkken med for meget af en slags mad – eller noget, der udløber på dato – så gør vi meget for at få det afsat til et andet køkken. Der er altid køkkenmedhjælpere, som agerer 'springere', og som man kan ringe til og fortælle, hvad man mangler eller

vil af med. Generelt er vi meget i kontakt med hinanden, og vi går rigtig langt for at sikre, at for eksempel en portion kartoffelmos ikke bliver smidt ud," siger Liliya Knudsen.

Som på en restaurant

Nøjagtig som i køkkenet på en restaurant har Liliya Knudsens køkkenmedhjælperkollega Betina Bräuner hængt små sedler med bestillinger op, så hun kan se, hvilken mad hun skal i gang med at lave i det afsnitskøkken, der hører til Ortopædkirurgisk Afdeling.

Ovenover sedlerne er en skærm, hvor hun kan følge med i, hvad patienter og pårørende på de enkelte stuer har bestilt.

"Der er noteret på skærmen, om de henter selv, eller om jeg skal køre det hen til dem på et rullebord. Vi kan hele tiden følge med i, hvad de bestiller. Bestillingerne kan man foretage på en app, på tablets på stuerne eller sin egen telefon," siger Betina Bräuner.

Hun går hen mod et køleskab, hvor sorte bakker er stablet, så maden med kortest udløbsdato altid står yderst og dermed bruges først.

Bakkerne er leveret af grovkøkkenet i kælderens på Regionshospitalet Gødstrup



Betina Bräuner har været med til at reducere madspildet på Regionshospitalet Gødstrup markant.

til de 17 forskellige afdelingskøkkener, som er fordelt over hele hospitalet og tilhører et sengeafsnit hver. Hospitals madkoncept består blandt andet i, at maden færdiglaves og anrettes tæt på patienten.

Betina Bräuner forklarer:

”I nogle af køkkenerne er der patienter, som er på diæt, og det kræver særlig opmærksomhed. Vi tilpasser og målretter maden til den patientgruppe, vi har med at gøre, og det er også med til, at vi får meget mindre mad retur, samtidig med at de har stor valgfrihed, når de bestiller.”

Mad røg i skraldespanden

Dykker man længere ned i, hvordan det kan lade sig gøre at skære så drastisk i madspildet på en stor arbejdsplads som Regionshospitalet Gødstrup, så handler det i høj grad om respekt for maden, stram struktur og god kommunikation.

”Konceptet var ikke rullet fuldt ud i 2022, da jeg blev ansat, og hospitalet



Vi tilpasser og målretter maden til den patientgruppe, vi har med at gøre.

BETINA BRÄUNER
KØKKENMEDHJÆLP

blev taget i brug. Så der blev lavet mad til rigtig mange mennesker ad gangen. Der var det vigtigt, at der var mad nok, og det gav selvfølgelig noget madspild, og det var ikke tilfredsstillende.

Samtidig sætter det tingene i perspektiv, når vi ser på, hvor effektivt vi arbejder nu,” fortæller køkkenmedhjælper Betina Bräuner.

Hos formand for Kost- og service-sektoren i FOA, Pia Heidi Nielsen, er bekæmpelse af madspild en meget vigtig ting. Hun peger på konkrete

gevinster ved at følge den struktur og tankegang, der findes i konceptet ’Mad og måltider’ på Regionshospitalet Gødstrup:

”Ser vi på store arbejdspladser, hvor der bliver lavet mad til mange mennesker hver dag, så er det en rigtig dyr post, hvis man er nødsaget til at smide mad ud hele tiden. Derfor er det så godt at se, at vi har dygtige køkkenmedarbejdere, som virkelig brænder for det her og nedbringer madspild så markant.” ★

TOMAS LEDER 80 ANSATTE:

”Jeg elsker mit arbejde”

Et stort flertal af FOAs omkring 3.000 medlemmer med lederopgaver er meget tilfreds med deres job – også selv om det er blevet sværere. En af dem er Tomas.

AF MORTEN BRUUN | FOTO: JØRGEN TRUE

UNDERSØGELSEN

FOA har for nylig udført en undersøgelse blandt de omkring 2.800 medlemmer med lederansvar i kommuner og regioner.

- Undersøgelsen viser, at hele 86 procent af lederne er tilfredse eller meget tilfredse med deres arbejde.
- Samtidig mener 58 procent, at jobbet er blevet sværere de seneste fem år.
- 30 procent peger på, at det er en udfordring at yde god ledelse, fordi deres personalegruppe er for stor.
- 89 procent fortæller, at de har et godt forhold til deres egen nærmeste leder.
- Hele 99 procent oplever, at de har et godt samarbejde med deres medarbejdere.

I alt har 751 FOA-ledermedlemmer deltaget i undersøgelsen.



Arbejdsglæde og daglige udfordringer kan sagtens gå hånd i hånd.

Det er den 46-årige rengøringsleder Tomas Sørensen, der bor og arbejder i Hvidovre Kommune, et godt eksempel på.

Tomas leder omkring 80 ansatte og har ansvaret for både planlægning, organisering og kontakten til medarbejdere, der gør rent på blandt andet skoler og kommunale institutioner.

Men selvom hans kalender er fyldt, er Tomas ikke bleg for selv at tage arbejds-handskerne på, når det er nødvendigt. Senest i efterårsferien, hvor en medarbejder blev syg, og det ikke var muligt at få fat i en vikar, greb han selv gulvskrubben. Klokkeren halv seks om morgenen var han i gang med at gøre en daginstitution ren, og klokken 8.30 var han videre til et personalemøde.

”Det er blevet mere stramt. Mere presset. Men jeg er ikke stresset og sover godt hver nat,” siger han.

Tomas er blandt de ledere, der i en ny undersøgelse fra FOA (se boks) svarer, at jobbet er blevet sværere de seneste år – især fordi vikarbudgettet er blevet skåret. På trods af udfordringerne er Tomas

– ligesom det store flertal i undersøgelsen – meget tilfreds med sit job.

”Jeg elsker mit arbejde. Jeg vil gerne blive ved, til jeg skal pensioneres,” siger han.

Næsten alle ledere i undersøgelsen oplever, at de har et godt samarbejde med deres medarbejdere. Det gælder også for Tomas Sørensen, som ikke er i tvivl om, hvad årsagen er.

”Min største styrke er nok, at jeg selv har været en af dem på gulvet og forstår de problematikker, der er i spil,” siger han.

Opfordret til at søge

Han fik sit første job som rengøringsvikar i en kommunal børnehave kort efter, at han for 11 år siden flyttede til Danmark fra Kroatien.

Siden blev vikariatet hurtigt vekslet til en fastansættelse, og efter en periode som synlig tillidsrepræsentant blev han opfordret af sin daværende chef til at søge jobbet som rengøringsleder.

Ligesom flertallet i undersøgelsen har Tomas Sørensen aldrig gennemført en egentlig lederuddannelse. Men med kurser – herunder FOAs tillidsmandskurser –



Find hele lederundersøgelsen her



Som rengøringsleder tilstræber Tomas Sørensen, at han hver uge får hilst på samtlige sine 80 medarbejdere, og at han viser menneskelighed og er ærlig.

og praktisk erfaring føler han sig godt rustet til også at tage de vanskelige opgaver i lederrollen.

"Jeg oplever ikke, at det har været svært at gå fra tillidsrepræsentant til leder. Jeg kan godt håndtere både MUS-samtaler, sygefraværssamtaler og forhandlinger om lokalløn," fortæller han.

FOAs fagpolitiske ordfører Joan Lindskov hæfter sig ved, at et stort flertal af ledermedlemmerne er glade for deres arbejde. Men hun bemærker også, at over halvdelen i undersøgelsen mener, at jobbet er blevet sværere de seneste år.

"Det bør både kommuner og regioner være opmærksomme på. Det viser nemlig, at de ikke bare kan blive ved med at placere flere opgaver hos deres mellemledere, hvis de vil rekruttere og fastholde dygtige folk til de funktioner," siger Joan Lindskov.

"Hvis en leder skal skabe god trivsel og gode vilkår for sine ansatte, er det vigtigt, at lederen selv trives og har det godt." ★

KANTINELEDER PÅ DEN RETTE HYLDE

Sisse Strange bruger ikke mange timer på at spekulere over sit valg af karriere.

Hun er kantineleder på Sct. Jørgens Skole i Roskilde, hvor hun tidligere stod i spidsen for et lille hold på tre medarbejdere.

Nu er stillingerne som medhjælper og elev blevet nedlagt, og hun har kun en enkelt kok at lede.

Alligevel oplever Sisse, at jobbet er blevet mere krævende i løbet af de seneste

fem år. Som kantineleder mødes hun ofte med nye krav om økologi, bæredygtighed og klimamål.

Samtidig foregår bestillinger af skolemad nu online, og det har, som Sisse Strange siger, givet 'flere munde at mætte'.

"Selvom jobbet er blevet vanskeligere, er jeg ikke i tvivl om, at jeg laver det rigtige. Jeg er meget, meget glad for mit arbejde – og heldigvis har jeg også selv en god chef," fortæller hun. ★



Kantineleder Sisse Strange har fået færre medarbejdere, men også flere munde at mætte. Den udfordring ændrer dog ikke på, at hun er meget glad for sit job.

TEMA

OVERGANGSALDEREN

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

”DET KAN GODT FØLES SOM EN MØRK TUNNEL”

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

AF IDA ØSTERLUND | FOTO: JØRGEN TRUE

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

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

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

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



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

Ingen information at hente

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

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

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

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

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

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

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





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

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

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

Vi skal lyse for hinanden

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

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

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

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

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

Aldrig været gladere

Selvom overgangsalderen for mange er forbundet med dårligdom, mener

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

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

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

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

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

TAL HØJT OM DET ...

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



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

LOTTE KAA ANDERSEN
FORFATTER

SOSU I OVERGANGSALDEREN:

JEG ER SOM EN ELKEDEL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KOLLEGA KRAM

ELSEBETH ANDERSEN:

LOUISE ER EN, MAN KUN KAN HOLDE AF



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

Hvorfor fortjener Louise et kram?

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

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

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

TEKST OG FOTO: ALLAN WAHLERS



KRAMMET GÅR TIL

Louise Ørnghøj
SOSU-assistent

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

GÅR DU GLIP AF FAGBLADET FOAs NYHEDSBREV?

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

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



Meld
dig til
her



Tjek din løn



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

FOA

19 bosteder tvangslukket – alle private

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

AF RASMUS HANDBERG

SÅDAN GJORDE VI

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

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

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

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



Læs mere om
de 19 sager her



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

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

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

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

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

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

’Skadeligt for branchen’

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

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

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

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

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

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

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

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

Forslaget møder opbakning hos FOA.

KL: Ikke godt nok

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

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

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



155 MILLIONER I UDBYTTE

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

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

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

Socialtilsynets rapporter viser, at myndighederne flere gange har

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

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



& Læs hele historien her

Dorthe fik ’elendig’ fødselsdagsgave fra jobcenteret

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

AF ALLAN WAHLERS | FOTO: TOBIAS STIDSEN

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

Hendes sygedagpenge ophørte.

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

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

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

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

’Fuldt arbejdsdygtig’

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

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

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

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

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

De gode argumenter vandt

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

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

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

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

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

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

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

Dorthe Merete Jensen er enig:

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



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

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

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

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

I dag har Dorthe Merete Jensen det meget bedre psykisk.

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

KOMMUNEN:

2023 VAR IKKE DET BEDSTE ÅR FOR OS

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

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

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

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

”Vi er meget bevidste om, at vi i 2023

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

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

HUSK!**19. december**

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

A-kassen får nyt telefonnummer

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

Nyt job?

Find dit nye job på foa.dk/foajob.

Få ansøgningshjælp

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

Digital post

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

Fritagelse for modregning i efterløn ophører

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

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

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

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

ATP eller ej?

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

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

Hvornår skal jeg indsende i 2025?

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

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

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



Satser 2025

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



FOCCACIA-SANDWICH OG KLATKAGER

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

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

TIP!
Rester af risengrød er lækre i klatkager med kanelsukker

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

Foccacia-sandwich

6-8 stykker

Foccacia

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

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

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

Sandwich

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

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

Klatkager

5-6 stk.

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

Sådan gør du

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

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



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

ODENSE

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

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

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

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

RANDERS**Pædagogisk sektor.**

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

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

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

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

ROSKILDE

Social- og sundhedssektoren. 9. april: Generalforsamling.

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

SYDFYN

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

Partistøtte – nej tak

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

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

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

Hvorfor kan man ikke framelde partistøtte online på hjemmesiden?

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

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

☐ Jeg ønsker at annullere min tidligere framelde af partistøtte.

Sendes til:

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

Cpr nr.

Lokal FOA-afdeling

Navn

Adresse

Postnummer og by

Dato

Underskrift

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

FOA-afdelinger

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Redaktionen sluttet
28. november 2024

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

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

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

Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?

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

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

MEDLEMSPULSEN

Vindere i november 2024

Hovedpræmievinder
Trine Friis Bruun, FOA SOSU

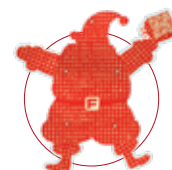
Øvrige vindere
Ivalu Lea Brix, FOA Mariagerfjord
Jesper Gamborg Jensen, FOA 1
Doris Præst, FOA Vest
Helle van Dijk, LFS
Bente Dahl Linnemann Nielsen, FOA Mariagerfjord

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

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

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



Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier
DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag:
163.295/13. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-5712



Udgiver:

FOA

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

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

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

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

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

Kom i julehumør med dine PlusKort rabatter!

PlusFritid.

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

10 %



PlusMode.

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

10 %



PlusSport.

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

15 %



Scan QR-koden
og tilmeld dig
PlusJulekalender!



Hent appen,
og se endnu flere
gode rabatter
og tilbud



Deltag i
PlusJulekalender.

Tilmeld dig og vind.
Der er præmier for mere end

100.000 kr.



FOA PlusKort.

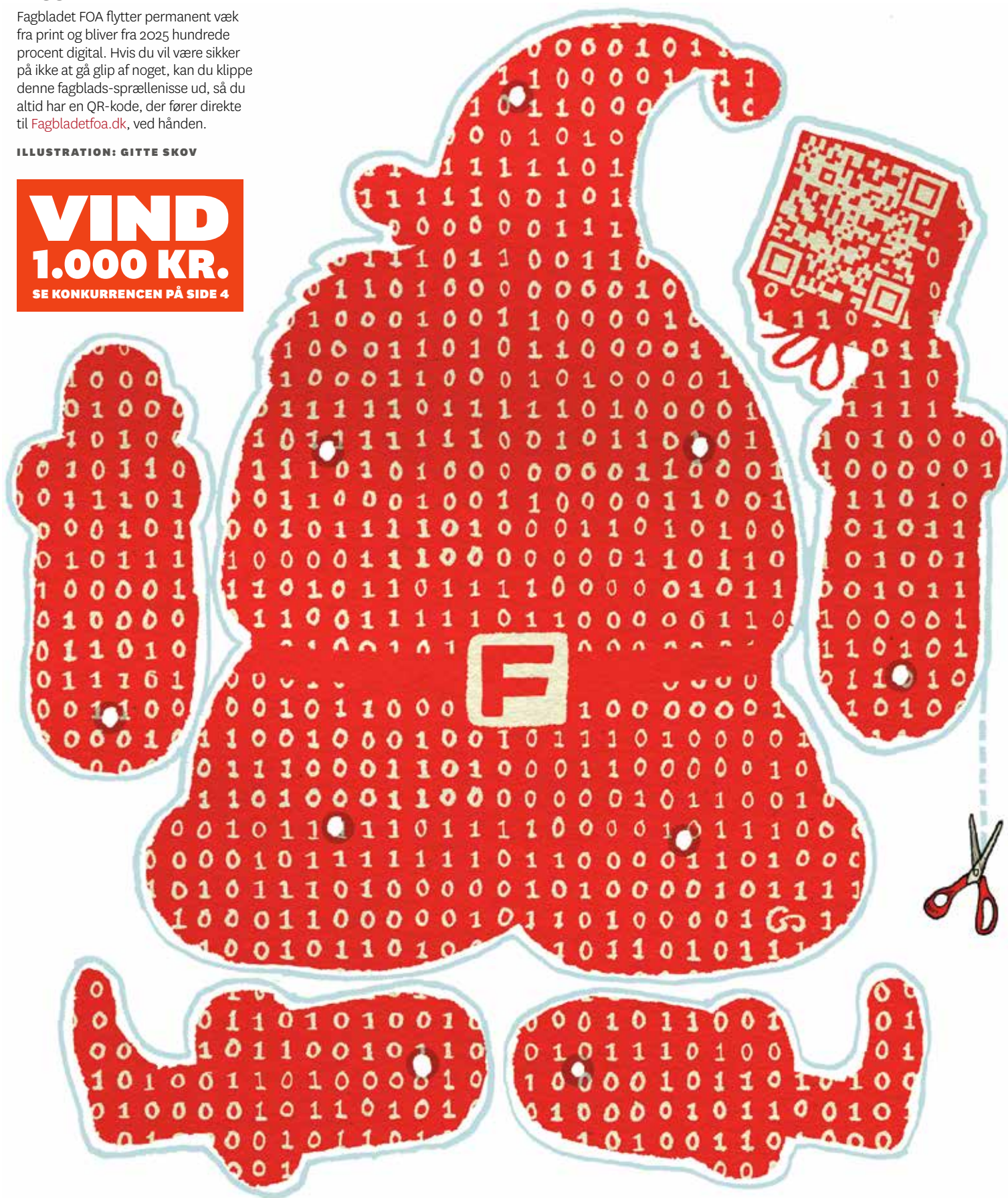
NISSEN FLYTTER MED

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

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

**VIND
1.000 KR.**

SE KONKURRENCEN PÅ SIDE 4



75 MIO. KR. TIL BEDRE MØDESTEDER

Ny
facade

NORDEA
FONDEN

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