

Fagbladet **FOA**

tema:

SYGEMELDINGER

4 ud af 5 har dårlig samvittighed
over at melde sig syg

SIDE 34

7

SKRIDT

Sådan kombinerer du
efterløn og deltidsarbejde

SIDE 42

FÅ PULSEN OP MED BOGSTAVER OG TAL

SIDE 28

SFO'er og klubber har succes med at give plads til det eventyrlige

OND MAGI GIVER LIVSGLÆDE

Rollespil får børn ud af computerrummet
og øger tilfredsheden med livet

SIDE 22-27

Syg samvittighed

Panden føles varm, kroppen værker, og Kleenex-pakken er på overarbejde. Der burde ikke være skyggen af tvivl om, at du bør melde dig syg. Alligevel tøver du med at kontakte din leder. For du ved, at kollegerne vil få det ekstra hårdt, hvis du ikke kommer. For ikke tale om de borgere, som bliver utrygge, når du er væk. Lyder situationen bekendt? Ja, så har du det som størstedelen af dine kolleger. Fire ud af fem FOA-medlemmer har dårlig samvittighed over at melde sig syg. Det er især hensynet til kolleger og borgere, der får os til at krybe under dynen med følelsen af at svigte. Hvis vi da ikke vælger at sluge et par piller og prøver at holde ud frem til fyraften. Det burde ikke være sådan. Sygdom er hver mands eje, som man siger. Sort samvittighed i sygesengen og virusramte 'helte' på jobbet hører ingen steder hjemme.

Derfor bør normeringerne være så anstændige, at bemanningen ikke kollapse, når der tikker et par sygdomsmeldinger ind. For det gør der ind imellem. På samme måde bør økonomien levne rum til at trække på vikarer ved sygdom. Og så skal nogle lederne åbenbart stadig lære, at det er no go at presse syge medarbejdere til at møde op på arbejde. ★

Gitte Hejberg

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

Anna Rossman Thejsen
redaktionschef
anrt@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

Mette Boysen
journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

Bliver dobbelt ramt

Social- og sundhedshjælper Marianne Olsen ved, at det går ud over kollegerne, når hun er syg.

Side 34-41





Man kan da sagtens lege stopdans til klassisk musik. I hvert fald i Børnehuset ByToften, hvor børnene har haft forløb med klassisk musik og på egen krop mærket, hvad violiner og tværføjter kan gøre.

Side 16

TJEK BEDST I TEST

Du kan ofte droppe mærkevarerne og spare penge.

Side 46



Dagplejere har mere uddannelse

Generelt er uddannelsesniveauet i dagplejen steget. I Sønderborg Kommune skal alle nu uddannes til pædagogisk assistent.

Side 6

fokus
helbredstjek

Kan du tåle natarbejde?

Nattevagter skal have tilbudt et helbredstjek, men ikke alle får det.

Side 8-11

I hvert nummer

Mona Striib	14
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
7 skridt	42
Mad med Klinken	53
Quizen	58

UDGIVER

FOA

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

Ida Østerlund
journalistpraktikant
ibrn@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Cathrine Saltbæk Tverskov
journalistpraktikant
cast@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 85

Emilie Kristine Clausen
studentermødthjælper
emkc@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

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

25

arbejdsrelaterede dødsulykker blev anmeldt i 2017. Det er det laveste antal registrerede nogensinde.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet



Foto: Niels Åge Skarbo

Hep, vi har førertrøjen på

Danmark ligger for første gang nummer et blandt FN's 193 medlemslande inden for offentlig digitalisering. Ifølge FN har Danmark fundet den rette balance mellem en effektiv offentlig digitalisering og muligheden for at hjælpe den enkelte borger.

Kilde: Finansministeriet



Vores omsorgspersonale rundt om i landet er hverdagshelte, der løfter en opgave, der er så overset, at vi som samfund bør skamme os.

MALTHE JOHAN POULSEN, FOLKETINGSKANDIDAT (S), FACEBOOK-INDLÆG



Retssag. FOA har vundet en principiel retssag mod Ankestyrelsen i Landsretten for sosu-assistent Mette Sørensen, efter at hendes kommune havde standset udbetalingen af sygedagpenge med tilbagevirkende kraft. Det var ulovligt. Nu skal Ankestyrelsen og kommunerne behandle mindst 900 gamle sager på ny.

Spørger I til hinandens trivsel på jobbet?



Foto: Jørgen True

Majbritt Lund Madsen, sosu-assistent, Center for socialpsykiatri i Vordingborg Kommune

Gode til at spørge

Ja, det sker helt naturligt. Man kan næsten også mærke det på stemningen, hvordan folk har det. Og så er vi ret gode til at spørge, om vi skal hjælpe hinanden med noget, hvis vi kan mærke, at nogle er pressede.



Foto: Niels Åge Skarbo

Henning Olesen, teknisk servicemedarbejder, Ringkøbing-Skjern Kommune

Taler om trivsel

Vi har et punkt om trivsel på vores personalemøder. Det fungerer rigtig godt. Hvis man går med noget, kan man sige det, for der er rigtig god kollegastøtte. Vil man ikke dele ens problemer med alle, tilbyder kommunen at sende en konsulent udefra.



Foto: Jørgen True

Hanne Rasmussen, sosu-assistent, Central-sygehuset i Næstved

Tager hånd om os

Vi snakker om trivsel med hinanden. Og arbejdsgiver sørger også for, at vi har mulighed for at snakke med en sygeplejerske om trivsel. Det er jeg rigtig glad for. Af og til har jeg fået at vide, at jeg skal passe lidt på mig selv.



Foto: Jørgen True

Mads Hougaard, pædagogmedhjælper, Næstved Kommune

Ikke længere tabu

Det skal være okay at sige, at man mistrives. Vi har haft meget fokus på trivsel de sidste 1,5 år, og nu er det ikke længere tabu. At turde tale om mistrivsel er et vigtigt skridt på vejen mod at finde løsninger på bedre trivsel.

Mange frygter at blive syge og nedslidte

Op mod halvdelen af de faglærte og ufaglærte er bekymrede for, om de kan holde til pensionsalderen.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: Robert Wengler



45 procent af alle ufaglærte og 41 procent af alle faglærte over 40 år er nervøse for at måtte forlade arbejdsmarkedet på en uværdig måde. Det viser endnu ikke offentliggjorte tal fra Trygfondens seneste tryghedsundersøgelse, som professor Jørgen Goul Andersen har leveret til forfatter og debattør **Lars Olsens** nye bog 'Det forsvundne Folk'.

Lars Olsen peger på, at der går en lige linje mellem utrygheden i arbejdslivet og de seneste års politiske reformer, der har ført til højere efterløn- og pensionsalder.

"Hvis du er i 50'erne og lider af ryg- eller gigtproblemer, er det en enorm utrygheds-skabende faktor, at man kan se, at man skal blive ved indtil, man er i slutningen af 60'erne," siger han.

Smerter er en del af hverdagen

Fordi FOA-medlemmers arbejde er mere fysisk krævende og giver flere helbredsmæssige ska-

cial- og sundhedsassistent Pia Sørensen på 57 år er utrolig glad for sit arbejde, men hun **frygter, at hendes krop ikke kan klare otte år endnu**. Allerede nu er hun dagligt på smertestillende piller for at kunne klare jobbet.

vanker end akademikeres gør, rammer utrygheden i højere grad FOA-medlemmer. Blandt højere funktionærer er kun 26 procent bekymrede for at kunne holde til at arbejde så længe, det kræves. For lavere funktionærer gælder det 30 procent.

Social- og sundhedsassistent **Pia Sørensen** på 57 år er en af de faglærte, der frygter seniorårene på arbejdsmarkedet.

Hun fik en arbejdsskade under en forflytning af en patient på Odense Universitets Hospital i 2016 og har været igennem en skulderoperation og en længere sygemelding.

Hun har fået nye arbejdsopgaver, som ikke kræver løft eller andre belastninger. Alligevel er hun bekymret.

"Der går nærmest ikke en nat, hvor jeg ikke er oppe på grund af smerter. Min krop er allerede træt og slidt. Jeg frygter, at jeg om nogle år er så slidt, at jeg ingenting kan selv," siger hun. ★

cast@foa.dk



Der går nærmest ikke en nat, hvor jeg ikke er oppe på grund af smerter.

PIA SØRENSEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

67

procent af de 40-49-årige, der siger, at de har et dårligt helbred, frygter at forlade arbejdsmarkedet på en uværdig måde.

Kilde: Trygfondens tryghedsundersøgelse, 2017

Uværdigt exit fra arbejdsmarkedet

Så mange af de +40-årige frygter at forlade arbejdsmarkedet på en uværdig måde:

- **Ufaglærte:** 45 procent
- **Faglærte:** 41 procent
- **Lavere funktionærer:** 30 procent
- **Højere funktionærer:** 26 procent

Kilde: Trygfondens tryghedsundersøgelse, 2017

Dagplejere er bedre uddannet

I løbet af 10 år er dagplejernes uddannelsesniveau steget markant. I Sønderborg Kommune skal **alle dagplejere nu uddannes til pædagogisk assistent**.

Af Ida Østerlund

72 procent af dagplejerne har i dag en uddannelse ud over folkeskolen. Det er en stigning i forhold til 2008, hvor det tilsvarende tal var 49 procent. Det svarer dagplejerne i en undersøgelse, som FOA har lavet.

Flest har taget en erhvervsuddannelse som for eksempel social- og sundhedshjælper, pædagogisk assistent eller er butiksuuddannet. Ifølge Danmarks Statistik har 500 dagplejere en pædagogisk assistentuddannelse. Det tal kommer til at stige, når et stort uddannelsesprojekt i Sønderborg Kommune er gennemført. Her har byrådet besluttet, at alle dagplejere og ti procent af pædagogmedhjælperne skal tage den pædagogiske assistentuddannelse.

Vigtigste læringsperiode

Formanden for Børne- og Uddannelsesudvalget i Sønderborg, **Claus Karis**, begrundet projektet med, at førskolealderen er den vigtigste læringsperiode i et menneskes udvikling.

“Det, vi investerer i én dagplejer, investerer vi samtidig i fremtiden for de mange børn, han eller hun kommer til at præge i løbet af sit arbejdsliv,” siger han.

Teorien bag praksis

Uddannelsen skal sikre, at de ansatte får koblet mere teori på deres praktiske kunnen. Det fortæller pædagogisk sektorformand i FOA Sønderborg **Gitte Paulsen Mikkelsen**, der har været med til at udarbejde projektet.

“Dagplejerne og pædagogmedhjælperne er dygtige, men det er godt at få mere teori bag kompetencerne. Efter uddannelsen fortæller mange, at de bedre kan tilpasse aktiviteter, efter hvad børnene skal lære,” siger hun.

Uddannelsen er obligatorisk. Nogle har været utilfredse, men de fleste glæder sig ifølge Gitte Paulsen Mikkelsen til det.

“Mange kommer tilbage med mere selvtillid og gennemgår også en stor personlig udvikling,” siger hun. ★

ibrn@foa.dk

160 får uddannelse

- Sønderborg er den første kommune, der i så stort et omfang uddanner ansatte til pædagogiske assistenter.
- I alt skal ca. 160 uddannes med 26 afsted ad gangen. Uddannelsen strækker sig over 47 uger.
- Uddannelsen åbner døre til blandt andet pædagogstudiet.
- Kommunen betaler fuld løn inklusiv tillæg og pension til eleverne, mens de uddanner sig.
- Pædagogmedhjælpernes timer bliver dækket af ledige vikarer fra FOAs A-kasse og jobcentret. Når dagplejerne er væk, tager en gæstdagplejer over.

Kilde: Gitte Paulsen Mikkelsen, formand for Pædagogisk Sektor i FOA Sønderborg



Gitte lærte teorien bag sin kunnen

Dagplejer Gitte Stollig er blevet fagligt **mere sikker på sig selv**, efter hun har taget den pædagogiske assistentuddannelse.

Af Ida Østerlund ★ foto: Robert Attermann

“Hvis dagplejen skal bestå, skal personalet uddanne sig.”

Det mener **Gitte Stollig**, der er dagplejer



i Sønderborg. For fire år siden blev hun tilbudt at uddanne sig til pædagogisk assistent. Det takkede hun ja til efter at have arbejdet som dagplejer i 16 år.

Gitte tvivlede ikke på sine evner. Men efter uddannelsen føler hun sig som en bedre dagplejer, fordi hun lærte teorien bag sin praktiske kunnen. Det har for eksempel gjort kommunikationen med forældrene mere faglig.

“Jeg kan bedre forklare, hvorfor motoriske øvelser er vigtige, hvorfor børnene har godt af at blive vendt på hovedet, eller hvor meget de får ud af dialogisk læsning,” siger hun.

Specifik viden

I folkeskolen gik Gitte mest op i frikvartererne. Fag som

dansk og samfunds-fag fangede ikke hendes opmærksomhed. Men det gjorde de på uddannelsen til pædagogisk assistent. Ud over at lære om stimulering af børns sanser og tilknytningsteorier fik Gitte og de studerende lov til at dykke ned i selvvalgte emner.

Hun skrev to opgaver om seksuel misbrug af børn, hvilke tegn man skal være opmærksom på og senfølgerne af overgreb. Hun fik tilegnet sig en specifik viden, som hun kan trække på, hvis det bliver nødvendigt.

“Jeg håber selvfølgelig aldrig, at jeg får brug for den viden, men den er god at have.”

Dagplejer Gitte Stollig oplever et **stigende ønske fra forældre** om, at dagplejepersonalet skal være pædagogisk uddannet.

Faglig sparring på tværs

Gittes klassekammerater havde pædagogisk erfaring fra forskellige områder. Institutioner, dagplejen og specialområdet. Det gav en alsidig debat i klasselokalet, som Gitte fik meget ud af.

“Derhjemme var der kun min og børnenes mening. Nu skulle jeg pludselig forholde mig til 31 andre holdninger. Det var udfordrende,” siger hun, men tilføjer, at hun var rigtig glad for det.

“Nogle gange skulle jeg nive mig selv i armen. Tænk, at jeg i en alder af 48 år kunne få lov at bruge et år på faglige input. Og få løn for det samtidig. Det er da luksus.”★

ibrn@foa.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

10.08

6 råd mod stress på arbejdspladsen

Flere offentligt ansatte er stressede på jobbet end tidligere. Men små ændringer på arbejdspladsen kan være med til at forebygge og fange stress i opløbet, siger forsker.

10.08.

Efter dødsbrand: Krav om røgalarmer på plejehjem

FOA efterlyser mere uddannelse til ansatte og bedre alarmer.

08.08.

Brandmand på overarbejde i varmen: Vi har hinandens ryg

Der har været eksplosiv vækst i antallet af naturbrande i hele Danmark, som giver beredskabet ekstra travlt.

03.08.

Forældre protesterer over nedskæringer i dagtilbud

Forældre og personale i Frederikshavn og Ballerup har taget kreative metoder i brug for at sikre kvaliteten i dagtilbuddene.

01.08.

Lider i varmen

Over halvdelen af sosu'erne får ikke nok pauser i varmen. Det viser en undersøgelse fra FOA.

30.07.

Handikappet pige lagde sig på togskiner efter overgreb på bosted

En mindreårig, handikappet pige blev spytet i hovedet og udsat for 136 magtanvendelser på privat bosted.

Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk



For social- og sundheds-assistent Maia Stengaard er det **en livsstil at arbejde om natten**, selvom hun godt ved, at det går ud over hendes søvn. Hun overvejer at få foretaget et helbredstjek for at være sikker på, at helbredet kan holde til det.

Natarbejdere går glip af lovpligtigt helbredstjek

Folk, der arbejder om natten, har ret til et helbredstjek. En rundringning til landets største FOA-arbejdspladser viser dog, at en del ansatte er **usikre på, om deres arbejdsplads tilbyder det.**

Af Ida Østerlund ★ foto: Thomas Arnbo

Natarbejdere har større risiko for at få sygdomme som brystkræft, Alzheimers, diabetes og hjerte-kar-sygdomme, viser flere tidligere undersøgelser ifølge Arbejdstilsynet. For at forebygge det er det lovpligtigt, at arbejdsgiver tilbyder gratis helbredstjek til ansatte med natarbejde.

Alligevel svarer 7 ud af 25 fællestillidsrepræsentanter på landets største døgnarbejdspladser med FOA-medlemmer i en rundringning, at de og deres natarbejdende kolleger ikke har fået tilbudt helbredstjek.

Vil informere bedre om tilbud

Nogle af arbejdspladserne bekræfter det, mens andre henviser til, at tilbuddet er omtalt på intranettet, eller at medarbejderne må have glemt, at de har fået tilbudt det. Flere erkender dog også, at arbejdspladsen kan blive bedre til at gøre opmærksom på tilbuddet.

Det gælder for eksempel Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg, hvor arbejdsmiljøleder **Henrik Ravn** siger:

“Alle burde egentlig vide, at der er mulighed for det. Om det er en forglemelse fra ens leder, eller om man selv har glemt, at man har fået det fortalt, ved jeg ikke. Men vi må gøre lidt ekstra for, at alle bliver gjort opmærksom på det.”

På Regionshospitalet i Randers har de ansatte ikke fået tilbudt et helbredstjek. Arbejdsmiljøkonsulent **Maria Gaden Bjerre**

mener, at det skyldes manglende fokus fra både medarbejdere og leders side.

“Medarbejderne efterspørger det ikke. Men vi skal selvfølgelig tilbyde det. Der er ingen undskyldning,” siger hun.

Nogle arbejdspladser henviser til, at det er medarbejderne selv, der takker nej til helbredstjekket.

“De får det tilbudt. Der er bare ingen, der tager imod det,” siger **Jørgen Hornebo**, gruppeleder i Københavns Kommunes hjemmepleje.

Det overrasker ikke **Charlotte Bredal**, der er arbejdsmiljøkonsulent i FOA.

“Jeg tror, at vi er mange, der er bange for, at et helbredstjek ville vise noget, vi ikke vil høre. Selvom helbredstjekkerne er anonymiserede, er mange måske også bange for, at arbejdsgiveren får at vide, hvis man fejler noget,” siger hun.

Ny kampagne fra Arbejdstilsynet

Arbejdstilsynet har i juni 2018 igangsat en kampagne, der skal oplyse om konsekvenser ved natarbejde samt kravet om at få et gratis helbredstjek.

Når Arbejdstilsynet er ude på kontrolbesøg på døgnarbejdspladser, vil de efterlade oplysende pjecer. Arbejdstilsynet oplyser, at formålet desuden er at kontrollere, om arbejdsgiverne overholder de gældende regler om helbreds kontrol ved natarbejde. ★

ibrn@foa.dk

Sådan gjorde vi

Fagbladet FOA har talt med fællestillidsrepræsentanter på 25 af de største døgnarbejdspladser, hvor der arbejder FOA-medlemmer. Det er blandt andet hospitaler, arbejdspladser i psykiatrien, hjemmeplejergrupper, beredskabet og transportarbejdspladser. Af de 25 har ansatte på de 7 ifølge fællestillidsrepræsentanterne ikke fået tilbudt helbredstjekket. Nogle af arbejdspladserne bekræfter, at tilbuddet ikke er blevet givet, mens flertallet henviser til, at medarbejderne for eksempel har fået oplysning om tilbuddet på intranettet.



Læs mere

Se, hvilke arbejdspladser, der har deltaget i rundringningen på fagbladetfoa.dk/helbredstjek





Social- og sundhedsassistent Maia Stengaard har **ingen planer om at droppe natarbejdet**. Kun hvis et helbredstjek skulle vise, at hun ikke kan holde til det, vil hun overveje at skifte til aftenvagter.

“Jeg vil gerne kunne holde til at arbejde om natten”

Maia Stengaard er vild med at arbejde om natten, men hun vil gerne vide, om det **går ud over hendes helbred, at hun har haft natarbejde** i mere end 10 år.

Af Mette Boysen ★ foto: Thomas Arnbo

For **Maia Stengaard** er der stor frihed forbundet med at arbejde om natten. Hun er social- og sundhedsassistent og arbejder som værdighedsassistent i sygeplejen i Slagelse Kommune.

I mere end 10 år har hun arbejdet fast om natten. Først som social- og sundhedshjælper og siden som assistent.

“Jeg er superglad for det. Vi har fem børn mellem 7 og 18 år, og jeg har altid godt kunnet lide den frihed, natarbejdet giver,” siger Maia Stengaard, der selv er 40 år.

Normalt arbejder hun syv dage i streg fra klokken 23 til 7 om morgenen, og så har hun fri syv dage.



Jeg har altid godt kunnet lide den frihed, natarbejdet giver.

MAIA STENGAARD

Hendes arbejde består i at udføre værdighedsopgaver. Det kan være at holde terminalt syge patienter i hånden eller at tage med en borger på sygehuset, hvis han eller hun for eksempel falder om natten.

Har svært ved at sove

Maia har mulighed for at tage en powernap i løbet af natten, men det fungerer ikke for hende. Hun kan ikke falde i søvn.

“Jeg ved godt, at natarbejde kan være skadeligt for helbredet, men jeg kan virkelig godt lide det,” siger hun.

Netop på grund af de risici for helbredet, der er forbundet med natarbejde, fik Maia for en række år siden et tjek af sit helbred.

“Jeg var klar over, at jeg havde krav på et helbredstjek, men fik det aldrig tilbudt. Derfor gik jeg til min leder, fordi jeg i en periode følte mig mere træt end normalt,” siger Maia.

Hun fik en tid hos sin egen læge, men det fik hun ikke meget ud af.

“Min læge vidste ikke, hvad hun skulle undersøge mig for, så det blev bare til en snak, der ikke førte til noget. Jeg gik derfra med en følelse af, at det var spild af tid. Hun målte kun mit blodtryk,” siger Maia.

I dag føler hun sig godt tilpas, selv om hun ligesom mange andre, der har natarbejde, ikke får sovet nok.

“Jeg sover i sjatter. Jeg får aldrig seks-otte timer i streg i de uger, jeg har arbejde. Jeg sover tre-fire timer ad gangen, når jeg kommer hjem fra vagten og så lidt om aftenen,” siger Maia.

Hun har dog ingen problemer med at vende sit døgn i de uger, hun har fri.

“Der sover jeg tit til middag for at indhente det, jeg mangler fra ugen før,” siger hun.

5 råd til en bedre nattevagt og søvn

- Tag en lur på en til to timer før nattevagten. Sørg for, at der er mørkt der, hvor du sover, og at du ikke bliver forstyrret af lys og lyde.
- Tag så vidt muligt en powernap på 20-30 minutters hvile eller søvn i løbet af din vagt.
- Tænk over, hvad du spiser og drikker i løbet af din vagt. Din fordøjelse er langsommere om natten. Derfor har maven sværere ved at

fordøje tung mad som kød og æg. Spis i stedet let mad som frugt, brød og syrnede mælkeprodukter.

- Undgå koffein tre til fire timer, før din vagt slutter, så har du lettere ved at sove, når du kommer hjem.
- Læg dig til at sove hurtigst muligt, når du kommer hjem. Sov mindst 4 timer – 6-7 anbefales.

Kilder: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA, vpt.dk og teamarbejdsliv.dk

Overvejer nyt helbredstjek

Selvom Maia tager sit helbred alvorligt, skal der meget tungtvejende grunde til at få hende til at gå væk fra nattevagterne.

“For mig er det en livsstil at arbejde om natten, og det ville ikke høre mig, hvis jeg skulle ændre det,” siger hun. Alligevel overvejer hun at få foretaget et helbredstjek igen. Hun har kolleger, der har fået foretaget et tjek, og en enkelt fik også tilbudt at få foretaget en mam-mografi.

“For en sikkerheds skyld vil jeg gerne have tjekket, om der er fare-signaler, jeg skal være opmærksom på. Jeg vil gerne sikre mig, at helbredet kan holde til at arbejde om natten. Hvis der er noget, der indikerer, at det ikke er tilfældet, vil jeg overveje at gå i aftenvagte. Jeg ved, at jeg ikke kommer over i en dagvagte, for jeg hader at stå op om morgenen,” siger Maia. ★

mebo@foa.dk

Tjek skal forebygge helbredsproblemer

I 1993 indførte EU et direktiv med det formål at forbygge arbejdsrelateret sygdom for ansatte med natarbejde.

- Alle, der har tre timer af deres daglige vagt i natperioden mellem 22.00 og 05.00, eller de, der har mere end 300 timers natarbejde på et år, har krav på et helbredstjek betalt af arbejdsgiveren. Det er efterfølgende også blevet skrevet ind i de offentlige overenskomster og i arbejdstidsloven.
- Man skal have tilbudt helbredstjekket, inden man starter med at arbejde om natten og derefter minimum hvert tredje år. Hvis man afslår et tilbud om helbredstjek, kan man først kræve helbredstjek, når arbejdsgiveren igen giver tilbud om det efter reglerne. Det vil sige med regelmæssige mellemrum på mindre end tre år.
- Der er ingen eksakt beskrivelse af, hvordan helbredstjekket skal foregå.
- Oplever man problemer med helbredet, når man arbejder om natten, har man krav på at blive flyttet til udelukkende at have dagvagter, hvis det er muligt på ens arbejdsplads.

Kilder: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA og Arbejdstilsynets vejledning om helbreds kontrol ved natarbejde, 2010

groft sagt

Frygter uværdigt exit fra arbejdsmarkedet

Seniortilværelsen på arbejdsmarkedet bekymrer mange faglærte og ufaglærte. Det fremgår af den aktuelle debatbog 'Det forsvundne folk' af Lars Olsen. Mange frygter, at helbredet ikke kan holde til et fysisk krævende job, og at de derfor kommer til at forlade arbejdsmarkedet på en uværdig måde. Læs mere på side 5.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Komikeren Torben Chris revser ministers målsætning om, at offentligt ansatte skal nedbringe sygefraværet.

Han bruger gerne sin facebook-side til at dele humoristiske observationer og fotos ud til sine 87.000 følgere, men komiker Torben Chris er heller ikke bange for at blande politik og holdninger ind i komikken. Det måtte innovationsminister So-

phie Løhde (V) sande, da hun for nylig blev revset i et af komikerens populære facebookopslag. Stikpillen omhandlede ministerens nationale målsætning om at sænke sygefraværet i den offentlige sektor.

“Det er det nemmeste i hele verden at sige, at sygefraværet skal sænkes. Men hvis ministeren ikke samtidig gør noget ved arbejdsvilkårene, så hjælper det jo ikke noget,” siger han.

I sit opslag skrev Torben Chris blandt andet: “Hvis man bare kan ordne ting med en national målsætning, så del da gerne det-

te opslag som en national målsætning fra befolkningen om mindre bureaukrati og symbolpolitik fra politikere.”

Torben Chris har selv arbejdet som pædagogmedhjælper, og selvom han har skiftet karrierevej for mange år siden, føler han stadig trang til at gøre opmærksom på de offentligt ansattes vilkår. “Der er en grund til, at de er mere syge end gennemsnittet. De passer vores børn og ældre, og de tager sig af de syge på hospitalerne. Arbejder man med syge, så bliver man også selv mere syg.” ★



Foto: Mark Trustrup

Torben Chris er komiker og har leveret jokes uden omsvøb i 15 år. Han er også vært på tv-programmet 'Giver det mening, ifølge Torben Chris'. Snart er han aktuel med nyt materiale i comedy-touren 'Rage against the Mainstream'.



Pædagogisk Assistentuddannelse - uden grundforløb eller praktik (EUV 1)

- Er du minimum 25 år gammel?
- Har du 2 års erhvervserfaring fra daginstitution, dagpleje eller anden pædagogisk praksis?
- Er din erhvervserfaring inden for de seneste 4 år?

Så kan du nemlig tage hele uddannelsen uden grundforløb eller praktik. Som EUV 1-elev skal du blot have skoledelen som er af maksimal 42 ugers varighed. Uddannelsen foregår på SOSU C i Brøndby.

Vi starter hold igen foråret 2019.



Læs mere på www.sosuc.dk eller kontakt uddannelsesvejleder Sandra Skaaning for mere information på 4138 0746.

En hed sommer før et travlt efterår

Hen over sommeren har jeg mange gange tænkt på FOAs medlemmer, der i hedebløge efter hedebløge har haft ekstra travlt med at yde omsorg for ældre og syge for at undgå dehydrering eller brand og beredskab, som i ugevis har bekæmpet naturbrande.

I min egen ferie fulgte jeg blandt andet debatterne med arbejdsgivere, der helt uforståeligt mente, at medarbejderne SKULLE bruge arbejdsuniformer, der så absolut ikke var egnede til sommertemperaturer. Jeg har læst om arbejdspladser, der ikke har sørget for ekstra varme-/drikkepauser og tænkt, hvor pokker er den sunde fornuft blevet af? Endnu engang stod det klart, at velfærdsområderne er alt for pressede. Nu handler det om vilkår for de ansatte.

[kort sagt]

Offentligt ansatte skal sikres et råderum, hvor de uden kontrol og unødvendig registrering kan gøre et godt stykke arbejde.

Jeg har læst om arbejdspladser, der ikke har sørget for ekstra varme/drikkepauser og tænkt, hvor pokker er den sunde fornuft blevet af?

I FOA varmer vi op til et travlt efterår

for at sætte vores aftryk i debatten om den kommende finanslov, den varslede sammenhængsreform og ikke mindst et kommende folketingsvalg. Fra hvert et gadehjørne, i enhver debat vil FOA fokusere på det, der er så indlysende tydeligt. Vi skal passe på velfærdssamfundet, og vi skal passe rigtig godt på dem, der har valgt at arbejde i velfærdsområder.

Vi vil gøre det sammen med jer, og vi vil opfordre til, at I bruger arbejdsfællesskabet til at italesætte de udfordringer, I har på lige præcis jeres arbejdsplads. De offentligt ansatte skal sikres et fagligt handlerum, der gør det muligt, at de kan gøre et godt stykke arbejde – uden unødvendig registrering og kontrol og i tillid til, at de vil gøre det fagligt og menneskeligt ansvarligt.

Tilliden nedbrydes nemlig, hvis medarbejderne i den offentlige sektor føler sig overset og respektløst behandlet – samtidig med, at de mødes med et voldsomt stigende arbejdspress, nedskæringer og manglende anerkendelse af deres indsats. Det kan siges kort: Nu stiller vi antennerne ind på vilkår og de nødvendige økonomiske rammer. Pas godt på jer selv. ★

Mona Striib



Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Facebook

Ny dagpengereform, tak

5. august 2018

Jeg ville ønske, at der kun var en dagpengesats. Jeg er nemlig ramt af den nye dagpengereform, som gør, at jeg mister flere tusinde kroner, så snart jeg får mine sidste timer. Derfor kan jeg ikke tage vikartimer mere. Lav reformen om straks.

Line Jensen

Facebook

Sosu'er redder liv

2. august 2018

I kan jeres håndværk og hold fast i dette. Det er ikke jeres stillingsbetegnelse, der er det vigtigste for os borgere. Det er empatien og jeres faglighed. Det var en vaks social- og sundhedsassistent, der reddede mit liv i lørdags, da hun valgte at reagere på sin mavefornemmelse. Hvis hun ikke havde reageret, så havde jeg nok ikke siddet her i dag.

Maiken Petersen

Facebook

For varmt om sommeren, for koldt om vinteren

20. juli 2018

Det er frygteligt at have uniform på. Specielt arbejdsbukserne. Når det er en pligt at have uniform på, bør der tages hensyn til varme og kulde. Om sommeren er tøjet for



Det er frygteligt at have uniform på. Specielt arbejdsbukserne. Når det er en pligt at have uniform på, bør der tages hensyn til varme og kulde.

MAJA LOBERG DREYER

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

tykt, og det hjælper ikke at smøre bukserne op, og om vinteren har man kun korte ærmer, og man må ikke tage en trøje på, selvom det er trekvartærmer.

Maja Loberg Dreyer

Facebook
Uniform giver varmebesvimelse
20. juli 2018

Vores tøj er så varmt, at man nogle dage er våd helt ind til undertøjet. Når man oveni skal have en beskyttelseskittel på, oplever vi nogle gange, at personalet er ved at besvime af varme.

Louise Brøndberg

Facebook
Er middagslur en dårlig idé?
17. juli 2018

Jeg møder forældre i min dagpleje, som ikke vil have, at bar-

net sover til middag, for som de siger: Så kan barnet ikke sove om aftenen. Ved middags-tid skal der laves alle mulige krumspring for at holde barnet vågent. Det, synes jeg, ikke er o.k. Når jeg næste morgen spørger, hvordan natten har været, er forældrene så glade for, at barnet har sovet godt og kom i seng 17.30 og sov til 06.00. Tja, så kan jeg glæde mig på deres vegne eller tænke, at det var godt, de nåede at være sammen med deres barn i én time.

Helle Lund Jensen

Facebook
Kun bøvl med private bosteder
16. juli 2018

Hvornår lukker man de private bosteder? Der er ikke andet end bøvl, og brugerne er prisgivet. Man får helt ondt i maven over de botilbud og deres manglende ansvarsfø-

lelse. Og det er jo slående, at der i mange af møgsagerne er pædagogisk personale indblandet. Gad vide, om seminarerne har glemt at undervise i ansvarlighed?

Jeppe Hjorth

Facebook
Hatten af for weekendarbejde
10. juli 2018

Efter 27 år med weekendvagter og de senere år skiftende vagter vil jeg gerne finde et job uden weekendvagter og skiftende arbejdstider. Så jeg forlader nok faget, da det kan være svært at få til at hænge sammen med familieliv og fritidsinteresser. Desværre findes der meget få mandag til fredag-job i branchen, så nu er det nok tid til et skift. Jeg kan altid komme tilbage, da der jo er mangel på social- og sundhedsassistenter. Jeg tager hatten af for alle jer, som har weekendarbejde. Pas på jer selv.

Charlotte C. Mygind

Tilkalder I vikarer ved sygdom?

Mange FOA-medlemmer har dårlig samvittighed over at melde sig syg, fordi det går ud over kolleger og borgerne. Dårlig vikardækning ved sygdom giver ekstra pres.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Mange har delt artikel om arbejdstøj

Flere end 1.300 har på Facebook delt Fagbladet FOAs artikel om arbejdstøj i sommervarmen. Rigtig mange FOA-medlemmer oplever problemer med, at deres arbejdsuniform er alt for varm, når termometret viser hedebølge.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofil.

Klassisk musik

Klassisk musik giver ro og øger koncentrationsevnen.

Det er erfaringen hos Børnehuset ByToften i Brønshøj, hvor personalet er vant til en børneflokk, der kan have svært ved at vente på tur. Institutionen samarbejder med foreningen Genklange, der introducerer instrumenter som violin og tværfløjte.

Alle børn skal røre og puste. For så husker de bedre og bliver mere engageret.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

[Workshops med klassisk musik]

ByToften er i gang med deres anden workshop om klassisk musik, denne gang om komponisten Carl Nielsen. Børnene lytter til forskellige musikstykker, synger sange og prøver at spille på alt fra violin til tværfløjte.

 **Læs mere**

genklange.dk

1 Frirum. Klassisk musik er en ukendt musikgenre for mange børn, især i udsatte boligområder. At børnene har det samme udgangspunkt skaber et frirum, hvor alle, på lige fod, lærer og kan være nysgerrige sammen.

2 Cool at kende Carl. Det er ikke mange børn, der ved, hvem der har skrevet 'Jeg ved en lærkerede'. Men det gør børnene i ByToften. "De synes, det er cool at kende Carl Nielsen," siger Gabriella Medici.

3 Koncentration. Det er pædagog Lisbeth Julins oplevelse, at den klassiske musik dæmper en uro i børnene. "Jeg ser det i deres øjne og på deres krop: De er stille og optaget af det, der sker," siger hun.

4 Tålmodighed. "Du har prøvet. Nu er det min tur. Må jeg være efter dig?" Alle børnene skiftes til at prøve tværfløjten. Det træner dem i at vente på tur. Noget der ellers kan være en udfordring for flere af børnene i ByToften.



får pulsen ned



5 Stopdans. Hvem siger, at man ikke kan lave stopdans til klassisk musik? Gabriella Medici fortæller, at det pædagogiske personale kan være berøringsangst, når det kommer til klassisk musik. Hun ser det som sin opgave at hive musikgenren ned fra piedestalen.



5



6

Derfor beroliger klassisk musik

Ikke al klassisk musik virker afslappende, og noget, der er rart for et barn, kan være sørgeligt for et andet. Alligevel er der karakteristika, der giver ro:

- **Pulsen.** Den er rolig i de langsomme passager og nogenlunde den samme hele vejen igennem klassiske musikstykker.
- **De akustiske instrumenters lyd** kan være rarere for øret/sindet at høre på.
- **Akkorderne** er nogle, vi i Vesten kender, og er vokset op med, så de virker velklingende og afslappende. Selvom det foregår ubevidst.
- Ofte har klassisk musik også en melodisk og meget lyrisk **melodi**.

Kilde: Musikformidler Gabriella Medici



6

6 Sætter spor. Lisbeth Julin har haft flere forældre, der fortæller, at deres børn taler om instrumenterne og synger og nynner mere derhjemme. I flere institutioner, hvor Gabriella har haft workshops, er børnene begyndt at gå til undervisning i et instrument.

7 Bomstille. Yusuf og Enes bokser til hinanden, mens de ligger fladt på gulvet. "Luk øjnene," formaner Lisbeth Julin. Rummet fyldes af blide toner fra Carl Nielsens berømte musikstykke 'Tågen letter'. To minutter senere ligger alle børn bomstille.



7

VELKOMSTTILBUD FRA

Pædagogisk Bogklub



Derfor skal du være medlem af Pædagogisk Bogklub:

- Du holder dig fagligt opdateret med de nye bøger, der udkommer
- Du får bøgerne til bogklubpriser, som typisk er 20-30% lavere end normalprisen
- Du modtager kvit og frit et inspirerende medlemsblad 13 gange om året

Venlige hilsner

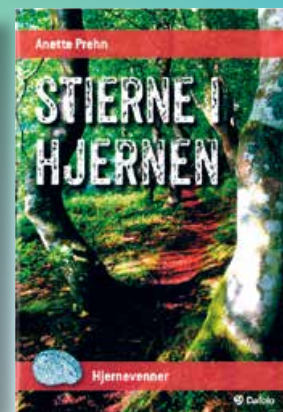
Anita Egelund,
redaktør



Velkommen i
Pædagogisk Bogklub

Få en bog for
kun **25** kr.

Portofrit tilsendt
Gælder kun i 10 dage.



Gå ind på ↘

Som medlem i Pædagogisk Bogklub skal du kun købe 1 bog mere til klubpris det første år, derefter er dit medlemskab frit.

www.pædagogiskbogklub.dk

Klik på → Velkomstilbud ← og vælg mellem mange flere bøger

GYLDENDALS BOKKLUBBER

Tvang er skidt for samarbejdet

Aftalen om obligatoriske lærings-tilbud til etårige er rettet mod børn i udsatte boligområder. Hvis partierne bag aftalen mener, at det skal være en pligt at indskrive nogle børn i dagtilbud for at give dem bedre forudsætninger for at klare sig i det danske samfund, så burde den pligt ikke kun gælde bestemte boligområder.

Der er brug for både kompetenceløft af personalet og bedre normeringer i alle dagtilbud med børn i udsatte positioner.

forældre, målrettede forløb til sprogstimulering med mere. Det ville efter vores opfattelse have været langt mere omsorgsfuldt, respektfuldt og effektivt.

Halvdelen af alle børn med anden etnisk baggrund er fordelt på 25 procent af daginstitutionerne, og der er brug for både kompetenceløft af personalet og bedre normeringer i alle dagtilbud med børn i udsatte positioner.

At det obligatoriske tilbud kun er et 25 timers tilbud, betyder, at dagplejen ikke vil blive anvendt som læringstilbud til de etårige. Det er ærgerligt, fordi netop det hjemlige miljø i dagplejen og mødet med en dansk familie kan være et positivt møde med det danske samfund. ★

[kort sagt]

Det er FOAs opfattelse, at intentionerne i lovforslaget kunne indfries for børn, der indskrives under normale betingelser i dagtilbud.

I FOA er vi bekymrede for, at pligten til at indskrive sit barn vil være en barriere for et godt samarbejde mellem familie og dagtilbud. Det er vores opfattelse, at intentionerne i lovforslaget kunne indfries for børn, der indskrives under normale betingelser i dagtilbud.

De 210 millioner kroner, der anvendes til gratis læringstilbud, kunne have været brugt på flere ressourcer til sundhedsplejens arbejde med at motivere forældre til at indskrive deres børn i dagtilbud, bedre vejledning til



Mogens Bech Madsen

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Praktikaftale forlænget

I 2019 er der sikret det samme antal praktikpladser som året før til elever, der er ved at uddanne sig som social- og sundhedshjælper, social- og sundhedsassistent eller pædagogisk assistent. Aftalen er indgået mellem regeringen, KL, Danske Regioner og FOA og er en forlængelse af den praktikaftale, som udløber med udgangen af 2018.

Kilde: FOA

24

procent. Så meget er det samlede antal sengedage pr. 1.000 indbyggere i forbindelse med indlæggelser faldet de seneste 10 år. Samtidig er antallet af ambulante behandlinger steget med 26 procent, viser nye tal om sygehusbenyttelse fra Danmarks Statistik.

Kilde: Dst.dk

Tjek din løn - det betaler sig

Mange opdager fejl, når de tjekker lønsedlen. For eksempel hvis du har fået nyt job, har fået nye kompetencer eller har fået nye opgaver, er det en god idé at få undersøgt, om du får de tillæg, du har krav på. Du kan få hjælp til løntjek af din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling.

Læs mere

foa.dk/afdelinger

Unødig medicin mod øjenbetændelse

Forbruget af antibiotika mod øjenbetændelse hos danske småbørn er tårnhøjt. Men faktisk virker medicin ikke mod bakteriel øjenbetændelse, som oftest rammer børn. Det siger læge og ph.d.-studerende Jasmine Andersson, som kritiserer mange dagtilbud for at kræve, at børn skal være i behandling mod øjenbetændelse, før de må komme i institution.

Kilde: Dagenspharma.dk

Vidste du at ...

- kun seks procent af forældrene i en årgang kan betegnes som curlingforældre, defineret som forældre med et højt niveau af hjælp til deres børn, som sjældent deltager i husligt arbejde.
- curlingbørn klarer sig næsten lige så godt som de børn, der både får meget forældrehjælp og lærer selv at tage fat derhjemme.
- et højt niveau af forældrehjælp ikke har negativ betydning for unges personlige og uddannelsesmæssige trivsel.

Kilde: Analysen 'Kortlægning af viden om opdragelse', Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE).

De små siger



I vuggestuen er vi i gang med at spise madpakker. Carl sidder med sin leverpostejsmad i hånden, tager en bid og kigger på bidemærket i rugbrødsmadden. Han siger så med begejstring i stemmen: "Se, der er fodspor i min mad."

Indsendt af Jette Bech, pædagogmedhjælper i Odense, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnenecitat til redaktionen@foa.dk

Foto: Adam Rieper, DGI



Eksperten anbefaler

3 billedfagbøger for børn (3-6 år)

- **Jorden under dine fødder.** En sanselig bog om jordens forskellige lag. Bogen har et folde-ud-aspekt, der appellerer til en bred aldersgruppe.
- **Flotte fugle.** Kombinerer ørehængende rim om forskellige dyrearter med illustrationer af Flemming Quist Møller.
- **Dyrenes museum.** En slags naturhistorisk museum i bogform og kombinerer store, flotte billeder med fakta om forskellige dyrearter.

Kilde: Lektor Anna Karlskov Skyggebjerg, Aarhus Universitet

60

procent. Så stor en andel af dagplejerne vurderer, at deres pædagogiske tiltag har stor effekt på børnene på kort sigt. Det tilsvarende tal i 2008 var 28 procent.

Kilde: Rambøll

Har du input til børnenes naturkanon?

Hvilke naturoplevelser hører med til en god, sjov og sund barndom? Det vil kampagnen 'Børn Gror i Natur' give bud på og opfordrer derfor især dagplejere, børnehaver og skoler til at bidrage med input. Målet er at skabe en kanon for de vigtigste naturoplevelser for børn i alderen 1-15 år. Fristen er 12. oktober 2018.



Læs mere
borngroinatur.dk

Fut i dagplejere

Forhindrengsbane i haven eller motorikbane i stuen. Fokus på at kombinere leg og bevægelse i hverdagen er stigende blandt dagplejerne. Det oplyser DGI, som på blot få år har set en stor stigning i interessen for deres kurser om leg og bevægelse – de såkaldte DGI certificeringer målrettet dagplejere. I 11 kommuner har man tilbudt eller er i gang med at tilbyde dagplejerne kurset, og antallet af dagplejere med DGI certificering er nu oppe på 631. I 2015 var tallet på 220. Jesper Jørgensen fra Næstved (billedet) er en af de mange dagplejere, der er blevet DGI certificeret, og som udfordrer børnene til mere bevægelse.

Kilde: DGI



Børn behøver ikke at brække en arm, men de har krav på muligheden for det.

MOTORIKVEJLEDER MADS
BRODERSEN PÅ FRILUFTSRÅDETS
FACEBOOKSIDE I FORBINDELSE MED
KAMPAGNEN BØRN GROR I NATUR

Orker indtager fritidshjem

Rollespil får **børn ud af computerrummet** og giver dem gode oplevelser i naturen.

Af Signe Westergaard-Jensen

tema
rollespil

Kammeratskab med plads til alle, eventyrlige udfordringer og masser af motion i det fri. Rollespil kan bruges til meget pædagogisk arbejde, og det har fritidshjem, SFO'er og klubber fået øjnene op for. Det mærker blandt andre projektleder **Jesper Kristiansen** fra Rollespilsfabrikken.

"Det går stærkt og godt for institutionsrollespillet. Der er

stor interesse for at bruge rollespil pædagogisk," siger han.

Rollespilsfabrikken laver rollespil og uddanner rollespilinstruktører som led i projekt, 'Orkerne kommer,' der har til formål at udbrede rollespil blandt børn og unge blandt andet i fritidshjemsregi. Nordea-fonden støtter projektet med 4,9 millioner kroner.

"Rollespil tiltrækker nogle børn, der ikke typisk synes, det er fedt at gå til håndbold eller fodbold. Det er en god måde at gøre dem fysisk aktive på ude i naturen. Samtidig udvikler rollespil børnenes evner til at indgå i fællesskaber og danne venskaber. Det er en meget inkluderende aktivitet," siger **Tine Wickers**, talsperson for Nordea-fonden.

Rollespil gør glad

I forbindelse med projektet har Institut for Lykkeforskning undersøgt, hvordan det påvirker børn og unge at spille rollespil og være med til at arrangere det for andre børn og unge. Over halvdelen af de unge – 55 procent – oplevede større tilfredshed med livet, efter de deltog i første fase af projekt 'Orkerne kommer.'

"Det giver livskvalitet at være en værdifuld del af et fællesskab. Fordi der er mange ting, man kan være god til i rollespil, er der plads til, at alle kan få den oplevelse," siger Jesper Kristiansen. ★

signe@teksttogo.dk

[Bag om ordet]

Rollespil er teater uden tilskuere, manuskript og faste replikker. Handlingen er ikke givet på forhånd, og alle spiller en vigtig rolle.



Læs mere

om projekt 'Orkerne kommer': rollespilsfabrikken.dk/orker

12

procent steg børn og unges tilfredshed med livet i gennemsnit, mens de deltog i projekt 'Orkerne kommer.'

Kilde: Institut for Lykkeforskning for Nordea-fonden.

Få penge til rollespil

Nordea-Fonden har en pulje til lokale aktiviteter, hvor blandt andre fritidshjem og lokale foreninger kan søge mindre summer. For eksempel til startudgifter til rollespil. Søg via onlineformular på Nordeafonden.dk.

Kilde: Nordea-fonden

Glaskrystaller, ond magi og sværdkampe fylder eftermiddagen på Langelinieskolens Fritidsinstitution i København.

Af Signe Westergaard-Jensen ★ foto: Jørgen True





Pædagogmedhjælper Morten Bøgeskov Will sørger for, at hvert hold har en **kiste til krystaller og kapsler**, som de får i løbet af rollespillet. Spillet kører over flere måneder, men er udtænkt, så de samme børn ikke behøver være med hver onsdag.

Død over getroldmanden!

Læs videre på næste side →



→ Død over skyggetroldmanden!

“Drik vand, ellers dør I!” Pædagogmedhjælper **Morten Bøgeskov Will** peger dramatisk på vandbeholderen på trækvgonen bag sig. Det er en varm dag. Foran ham sidder 13 børn og slapper af i solen. De er iklædt drabelige masker, brynjer og kofter af fleece. Der er både røde, blå og sorte kofter. En farve til hvert hold. De næste to timer skal børnene kæmpe for at erobre skyggetroldmanden Skurkariens magiske kræfter.

Det er onsdag, og det betyder rollespilsdag på Langelinieskolens Fritidsinstitution. En gang om ugen bevæbner børn fra 0.-3-klasse sig med skumvåben og drager på mission i Classens Have, en lille park rundt om hjørnet fra fritidshjemmet.

Rolle kan løfte social position

Morten Bøgeskov Will styrer slagets gang sammen med pædagog **Rasmus Søgaard Christensen**. Morten har arrangeret rollespil som en del af sit arbejde i klubber og fritids-

hjem siden 1994. Rollespil kan noget unikt i arbejdet med børn, synes han.

“Det er blandt andet et fantastisk redskab til at arbejde med adfærdsregulering både af gruppen og med enkelte børn. Vi havde for eksempel en dreng med en fastlåst, lav social position. Vi lavede et spilgreb, hvor kun børn der startede med et bestemt bogstav kunne

åbne troldmandens æske. Og det var så kun ham. Både han og de andre børn oplevede, at han kunne spille en værdifuld rolle i fællesskabet. Den slags greb opdager un-

10 råd
sådan arbejder
du pædagogisk
med rollespil
Side 26-27



Gennem rollespil **udvikler børnene deres evner til at håndtere uoverensstemmelser** og konflikter. En del af tiden går med forhandlinger.

tema
rollespil

skrinlægge kræfterne for altid eller slippe dem fri.

“Men de ved slet ikke, hvad der rammer dem, hvis de vælger mørkets vej. Så hopper jeg nok i et stort, rimelig farligt kostume gangen efter,” siger Morten med et grin.

Tæsk med skumsværd

Konflikthåndtering fylder meget i rollespillet. Det kommer naturligt, når en flok børn udstyres med våben og får frit lejde til at tæske hinanden. Morten Bøgeskov Will og Rasmus Søgaard Christensen bruger spillet til at lære børnene at håndtere uoverensstemmelser.

“Vi gør meget ud af, at de skal løse konflikter selv. Når der kommer en og siger: Han gennembankede mig, siger jeg: Okay, sagde du til ham, at du ikke kunne lide det? Ja! Og han stoppede og sagde undskyld?! Så skal vi måske arbejde på at høre et undskyld,” forklarer Rasmus Søgaard Christensen og tilføjer:

“Det er et stærkt værktøj at have i sin sociale værktøjskasse at kunne løse konflikter. Det er trygt at vide, at det har de med sig videre, når de forlader fritten.” ★

signe@teksttogo.dk

For mange af børnene er det **sjovt at få lov til at tæske løs på hinanden** inden for en kontrolleret ramme.

gerne ikke, men effekten følger dem efter spillet,” siger Morten Bøgeskov Will.

Rasmus Søgaard Christensen skjuler en trækiste fyldt med kapsler og glaskrystaller i en busk. Finder børnene den, må de tage indholdet. Spillet går ud på, at et hold skal samle ti ensfarvede krystaller. Gør de det, får de skyggetroldmandens mørke kræfter. De kan få krystaller ved at kæmpe eller forhandle sig til de andre holds, købe dem for kapsler eller finde kisten i busken. Vinderholdet må selv vælge, om de vil



Rollespil er som Narnia. En gruppe børn går gennem en magisk dør til et land, hvor de lærer nye færdigheder som samarbejde og empati. Senere går de tilbage gennem døren, men de beholder deres færdigheder.

JESPER KRISTIANSEN, ROLLESPILSFABRIKKEN

3 pædagogiske gevinster ved rollespil

○ Børnene udvikler sig socialt.

De træner at indgå i sociale sammenhænge og kan lege med roller og egenskaber. For eksempel kan en indadvendt dreng lege en udadvendt karakter.

○ Børnene udvikler sig kreativt.

De er medskabere af historien og prøver kreative håndværk ved at lave våben og kostumer.

○ Børnene får masser af motion.

De løber for at fange trolde og kæmper mod orker for at fuldføre missioner.

Kilde: Rollespilsfabrikken

Få pigerne med

- Lad nogle af de stærke figurer i historien være piger for eksempel skjoldmøer. Det viser både drenge og piger, at det er sejt at være pige i det univers.
- En deltagende kvindelig ansat er et godt anker for pigerne.



Her er det lige meget, om du er ADHD-Jim eller kiksede Birger. Der er plads til alle.

MORTEN BØGESKOV WILL,
PÆDAGOGMEDJÆLPER



10 gode råd

Til at arbejde pædagogisk med rollespil

Af Signe Westergaard-Jensen ★ Illustration: Lillian Brøgger



1

Kamp er o.k.

Vær ikke bange for, at det hele går op i slåskamp. Alle børn synes, det er vildt fedt at banke hinanden, når de får et rollespilsvåben i hånden. De ændrer fokus efter lidt tid. For nogle børn er det en gave at få lov til at få afløb for en frustrerende hverdag ved at tæske løs i en sikker ramme.

2

Få hjælp fra forening

Kontakt en lokal rollespilsforening, og spørg om de vil hjælpe med at lave jeres første rollespil. Fem frivillige unge rollespilsinstruktører og en masse låneudstyr kan give et brag af en start. Landsforeningen Bifrost hjælper gerne med at finde nærmeste forening.

3

Lån historier

Du behøver ikke bruge tid på at finde på rollespil. Du kan finde dem på nettet eller lav det sammen med andre fritidsinstitutioner, der er i gang.



Læs mere

spilrollespil.dk/opsaet
og alexandria.dk

4

Gå ikke ned på udstyr

Rollespilsvåben og udklædning er vigtige for at børnene føler sig som en del af legen. En typisk fejl er at starte med at lave våben. Det er ressourcekrævende, børn mister interessen, og nogle står uden våben, når I skal spille. Lav, lån eller køb en bunke våben. Senere kan I lave våben med børn, der synes det er fedt.

5

Arbejd med sociale relationer

Ved for eksempel at give et barn, der står svagt socialt, en vigtig evne, kan du vise de andre, at det kan være sjovt at lege med ham – også uden for rollespillet. Eller sæt hold, så børn leger på tværs af fasttømrede grupperinger.

6

Brug konflikter positivt

Uenigheder vil opstå mellem børnene. Det er fint. Brug det til at lære dem at håndtere konflikter.



7

Lav elastik i sværhedsgraden

Design spillet, så de yngste børn kan nøjes med at fokusere på at løbe med og slås, og de ældste kan optjene evner som at hele andre. Evnerne kan laves på kort, du laminerer, så de holder fra gang til gang. Det sikrer interessen.

8

De magiske tre

Inddel børnene i tre hold. Det giver en bedre dynamik end et spil med to hold, for det lægger op til skiftende alliance og fjendskaber.

9

Aftal hentetid

Hjælp børnene med at aftale med forældrene, at de først hentes f.eks. klokken fire den dag, de spiller rollespil. En fast dag om ugen eller måneden gør det nemmere.

10

Tag udgangspunkt i børnenes interesser

Hvis en gruppe spiller Diablo i computerrummet hver eftermiddag, så lad rollespillet foregå i det univers. Det behøver ikke handle om orker. Sluk spillet og sig: Kom, nu går vi ud og spiller Diablo! Det gider de godt.



Kilder: Pædagogmedhjælper Morten Bøgeskov Will og Jesper Kristiansen, projektleder Rollespilsfabrikken.

Leg, bevægelse og læring smelter sammen i konceptet 'Leg på streg'. Kræftens Bekæmpelse står bag de sjove striber.

Af Signe Westergaard-Jensen ★ foto: Jørgen True

Streger gør læring til leg



Pædagogisk assistent Pia Jensen (tv.) og pædagog Bianca Balslev har videreudviklet bevægelseskonceptet 'Leg på streg' til børnehaver.

Bogstavskattejagt

- Tegn alfabetet på asfalten.
- Lav eller køb markeringstrikker med alle bogstaverne.
- Gem bogstaverne på legepladsen.
- Fortæl børnene, at en tyv har stjålet bogstaverne fra vrøvleordsfabrikken og har gemt dem.
- Få børnene til at hjælpe politiet med at finde bogstaverne. De må kun hente ét bogstav ad gangen.
- Børnene skal (med voksenhjælp) lægge bogstaverne på det matchende bogstav tegnet på asfalten.
- Fejr, at I har fundet alle bogstaverne med glædes-hop eller en sejrsløbetur.



Læs mere

om bevægelseskonceptet 'Leg på streg' og få materialer med lege til børnehaver og skole på:

cancer.dk/legpaastreg

"Find bogstaverne!" Pædagog **Bianca Balslev** råber glad opfordringen til flokken af store børnehavebørn, der står samlet omkring hende på Børnehuset Kærdammens legeplads. Det skal hun ikke sige to gange. Børnene spæner ud efter plastikbogstaver, som pædagogisk assistent **Pia Jensen** har gemt på legepladsen.

I Brøndby Kommune, hvor Børnehuset Kærdammen ligger, kæmper de med mange overvægtige børn og med børn, der bevæger sig for lidt. Samtidig vil kommunen gerne have fokus på læring. Det kan være svært forenelige mål. Bevægelseskonceptet 'Leg på streg' hjælper med at knække koden, så børnene lærer, mens de bevæger sig og har det sjovt. Konceptet består af lege udviklet til tre baner permanent tegnet på asfalt: en talbane, en bogstavbane og en løbebane.

Lærer mere når de bevæger sig

Kræftens Bekæmpelse har udviklet konceptet til grundskolens boglige fag for at støtte op om mere bevægelse i læring. Pia Jensen og Bianca Balslev har videreudviklet konceptet til børnehaver.

"Vi ser tydeligt, at børnene lærer mere, når de bevæger sig. De oplever det slet ikke som læring. De leger bare og får rørt sig en masse, og de er vilde med det," siger Pia Jensen.

På asfalten er alfabetet tegnet i et stort kvadrat. Hver gang et barn kommer løbende tilbage med et bogstav, hjælper Pia og Bianca med at lægge det på det matchende bogstav på asfalten. Der er klap og glædes-hop, da alle bogstaver er fundet.

"Godt klaret," siger Bianca. "I har vundet – at løbe mega hurtigt rundt om skuret!"

Glade børn piler rundt om børnehavens redskabsskur.

Nemt at tilpasse

Forud for bogstavjagten har Bianca fortalt en historie om Bogstav-Lars, der ejer en vrøvleordsfabrik, og som har fået stjålet alle bogstaverne, så han ikke længere kan lave vrøvleord. Hun og Pia har fundet på fortællingen og legen, der indgår i et inspirationshæfte til andre børnehaver, der vil arbejde med 'Leg på streg.'

De ved, at nogle synes, det er for tidligt at øve bogstaver og former med børnehavebørn.

"Men vi er overbeviste om, at det gør det lidt lettere for børnene at arbejde videre med det i skolen, når de for eksempel kan genkende de geometriske former, fordi vi har leget en slags billedlotteri med former på legepladsen," siger Pia Jensen.

Hun og Bianca Balslev opfordrer til, at man selv videreudvikler legene i konceptet.

"Tag det, du kan bruge og lav lege, der passer til de børn, du arbejder med. Det giver et større ejerskab og engagement, og børn tænder på engagement. Når de oplever, at vi voksne gider lege og har det sjovt, er de på," siger Bianca Balslev. ★

signe@teksttogo.dk

De store børnehavebørn i Børnehuset Kærdammen er vilde med legen, der er en slags **billedlotteri med former**.



Da Anelle Sørensen vandt sin sygedagpengesag, fik hun en regning på 73.000 kroner.
Kommunen erkender fejl.

Fik ret til sygedagpenge – endte med regning

Vejen til sygedagpenge

2016 Marts

Sosu-assistent Anelle Sørensen får kramper i kranspulsåren på jobbet. Hun bliver sygemeldt og overgår til sygedagpenge. Men kommunen raskmelder hende efter 22 uger.

Oktober

Anelle klager over kommunens afgørelse. Sagsbehandlingen trækker ud. Blandt andet fordi kommunen ikke fremskaffer den dokumentation, de skal, så Anelle selv må gøre det.

2018 Marts

Anelle får medhold.

April

Anelle får en regning fra Esbjerg Kommune på 73.000 kroner.

Juni

Fagbladet FOA kontakter Esbjerg Kommune. Efterfølgende bliver Anelle Sørensen indkaldt til møde med kommunen. De har set på sagen igen, og hun skal i stedet have 70.000 kroner tilbage. To dage senere står pengene på hendes konto.

“Alle kender til krampe i benet, hvor benet er helt vildt trætbagefter. Sådan er hele min krop hver gang, jeg har haft et anfald,” siger social- og sundhedsassistent **Anelle Sørensen**, som cirka 15 gange om måneden får kramper i kranspulsåren.

Hun har en sjælden sygdom, hvor symptomerne minder om dem ved et hjertetilfælde. Oftest kommer anfaldene uprovokeret, men selv småting kan udløse dem. Eksempelvis frostvejr og støvsugning.

Da Anelle Sørensen i marts 2016 første gang får kramper, bliver hun sygemeldt og får sygedagpenge. Efter 22 uger mener Esbjerg Kommune imidlertid, at hun er rask nok til at varetage et fuldtidsjob, og hun får frataget sine sygedagpenge og må leve af kontanthjælp.

Regning på 73.000 kroner

Anelle Sørensen anker afgørelsen og får efter cirka halvandet år medhold. Det betyder, at kommunen skal betale sygedagpenge med tilbagevirkende kraft for den periode, hvor sagen har stået på. Men her slutter trængslerne ikke. I stedet for penge på kontoen får hun en regning på 73.000 kroner.

Det skyldes, at Esbjerg Kommune har



Det værste er følelsen af ikke at blive anerkendt af kommunen. Det er nedværdigende.

ANELLE SØRENSEN

modregnet den kontanthjælp, hun har fået, mens hun egentligt skulle have haft sygedagpenge. Det er efter reglerne, men problemet for Anelle er, at kommunen i sit regnestykke har trukket bruttobeløbet af kontanthjælpen fra nettobeløbet af sygedagpengene. Med andre ord har kommunen taget beløbet af sygedagpengene efter skat og fratrasket beløbet af kontanthjælpen før skat, og det giver et minus på 73.000 kroner.

“Jeg har vundet en sag, men jeg står med en stor, fed regning,” siger Anelle Sørensen, da hun taler med Fagbladet FOA første gang i maj 2018.

Nedværdigende ikke at blive anerkendt

Det er ikke pengene, der gør mest ondt. Det værste er følelsen af ikke at blive anerkendt af kommunen. Det er nedværdigende, siger Anelle Sørensen:

“Jeg føler ikke, at de stoler på, hvad jeg siger. Jeg vil rigtig gerne have et fleksjob. Det er svært, når kommunen mener, at jeg er rask. Men jeg kommer aldrig tilbage i en ordinær stilling,” siger hun.

Sagen har påvirket hende psykisk.

“Jeg forstår godt dem, som udvikler psykiske problemer. Jeg prøver virkelig at holde



mig selv oppe takket være mit tætte netværk,” siger hun.

Kommunen har regnet forkert

Efter at Fagbladet FOA har kontaktet Esbjerg Kommune, har kontorchef **Marianne Kirkegaard** gennemgået sagspapirerne og erkender, at der er sket en fejl.

“Anelle skal ikke have ondt i maven længere,” siger hun.

Efterfølgende bliver Anelle Sørensen indkaldt til et møde med kommunen. Her får hun at vide, at hun i stedet for at skylde 73.000 kroner,

skal have cirka 70.000 kroner tilbage, når alt er modregnet. Det har taget presset af Anelles skuldre, men hun er stadig rystet over, at medierne skal indblandes, før sagen bliver taget seriøst.

“Jeg er meget lettet og glad, men det er foruroligende, at kommunen har så meget rod i papirerne. Der er jo sikkert andre som mig derude, som ikke har kræfterne til at gå til medierne.” ★

Anelle Sørensen er fortørnet over, at **kommunen først tog hendes sag op igen**, efter at Fagbladet FOA henvendte sig for at få en forklaring på, hvorfor hun fik en regning på 73.000 kroner, efter hun fik medhold i en sag om sygedagpenge.

ibrn@foa.dk

Minister vil have ændret reglerne

FOAs socialpolitiske konsulent Nanna Mørck har fået flere henvendelser fra FOAs lokalafdelinger om andre kommuner, der efterregulerer på samme måde som i Anelle Sørensens sag. Derfor har FOA skrevet til beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen (V), som nu har sendt et lovforslag i høring om, at reglerne bliver ændret, så den ulogiske efterregulering stopper fra 1. januar 2019.

Kilde: Nanna Mørck, socialpolitisk konsulent i FOA.

Vi småspiser os gennem dagen

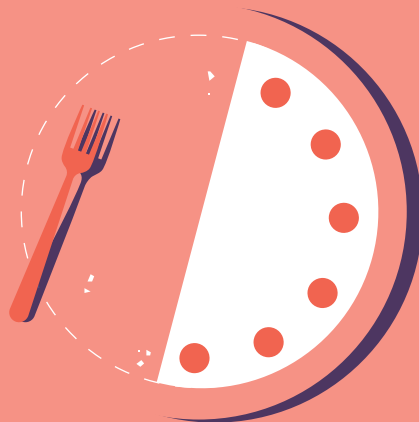
En drikkeyoghurt på farten, pølsehorn, kage og slik. De fleste af os småspiser mellem måltiderne, fordi vi har travlt, fordi vi har droppet frokosten, fordi vi er gået sukkerkolde, eller **bare fordi det er hyggeligt**. Men når vi snacker, bliver det ofte usundt ...

Af Malin Schmidt ★ illustration: Ferdio.com



85%

spiser mellem måltiderne, når vi er på arbejde. Og det er ikke kun rugbrød.



50%

af danskernes sukkerindtag kommer fra mellemmåltiderne. I alt spiser vi mellem 20 og 30 kg. sukker pr. år.



64%

af alle børn og 36% af de voksne i Danmark spiser for meget sukker.

Kilde: DTU Fødevareinstitut, Institut for Folkesundhed og etnolog Mine Sylow, Københavns Madhus

Vidste du ...

at lakridspoletter er det hyppigste kontorslik. De sviner ikke, forstyrrer ikke kollegerne og er nemme at synke, hvis telefonen ringer. Chips derimod er *no go* som kontorsnack. De larmer for meget.

Kilde: Etnolog Mine Sylow, Københavns Madhus

3 myter om mellemmåltider

1. Har du også proppet dig med druesukker eller en Marsbar til eksamen eller for at klare arbejdsdagen? Drop det. Du præsterer ikke bedre med et højt blodsukkerniveau. Tværtimod stresser du cellerne. Spiser vi solide ordentlige hovedmåltider, er det kun få af os, der har behov for et kulhydrattilskud.
2. Mange tror, at små måltider imellem hovedmåltiderne gør, at vi spiser mindre og sundere. Forskning viser derimod, at jo flere måltider vi indtager, jo flere kalorier ryger der ned.
3. For almindelige voksne er små måltider imellem hovedmåltiderne ikke med til at holde blodsukkeret stabilt. Det gør kroppen helt af sig selv. Solide hovedmåltider med grøntsager, protein og fedtstoffer gør, at muskler og lever lagrer kulhydrater, som siden forsyner kroppen med energi indtil næste hovedmåltid.

Kilder: Landbrug & Fødevarer og Anette Sams, ph.d. og forfatter



Hvis du bare må snakke 6 sunde småbidder



Kilde: Sisse Fagt, seniorforsker ved DTU

4 ud af 5 har dårlig samvittighed over at melde sig syg

Stor travlhed på arbejdspladsen får FOA-medlemmer til at møde syge på arbejde.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov

80 procent af FOAs medlemmer er taget på arbejde det seneste år, selvom de var syge, viser en ny medlemsundersøgelse. Det er især dårlig samvittighed over for kolleger og borgere, som får ansatte til at møde op på arbejde, selvom næsen løber, eller halssenen værker. Ifølge **Thomas Clausen**, seniorforsker i psykosocialt arbejdsmiljø hos Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, er det et tegn på, at de ansatte føler en stor forpligtelse.

“De føler, at de har et meningsfuldt arbejde, blandt andet fordi det kan mærkes, når de er væk, men det betyder også, at det kan være svært at mærke efter og tage hensyn til sit eget helbred. Derfor er det vigtigt, at kollegerne holder øje med hinanden og taler om trivsel og fravær på jobbet,” siger Thomas Clausen.

Han uddyber, at på den korte bane står medarbejderen i en vanskelig samvittighedskonflikt over for kollegerne, men på den lange bane kan det betyde, at medarbejderen nedslider sit fysiske og psykiske helbred.

Dårlig vikardækning

Mange steder får medarbejderne også mere travlt, når en kollega melder sig syg. 62 procent svarer i undersøgelsen, at der er dårlig vikardækning ved sygdom.

Det giver et kæmpe pres på de ansatte, mener FOAs formand, **Mona Striib**.

“Der er ikke engang nok fastansat personale til at oprette et nødberedskab. Der skal være bedre bemanning og flere på fuldtid, så der ikke mangler hænder til at løse arbejdet ved sygdom,” siger Mona Striib. ★

cast@foa.dk

Sygemelding giver dårlig samvittighed

Blandt de medlemmer, der har været sygemeldt inden for det seneste år, svarer:

- **77 procent:** sygemeldingen giver dårlig samvittighed over for kolleger
- **60 procent:** sygemeldingen giver dårlig samvittighed over for borgere
- **39 procent:** sygemeldingen giver dårlig samvittighed over for leder
- **80 procent:** er inden for det seneste år taget på arbejde, selvom de var syge.

Kilde: Medlemsundersøgelse om sygemeldinger, marts 2018, 4.538 deltog

Social- og sundhedshjælper Marianne Olsen havde det ikke godt med, at hun for nylig var **sygemeldt i tre uger**.

Marianne Olsen er plaget af dårlig samvittighed, når hun er syg. Hun ved, at kollegerne får mere travlt, og borgerne bliver forvirrede.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: Joachim Rode

A woman with short grey hair, wearing a sleeveless leopard print dress and black sandals, stands in a chicken coop. She is holding a small white object in her hands. The coop is made of wire mesh and wooden poles, with a red wooden structure in the background. Several brown chickens are visible inside the coop. The background is filled with lush green trees.

Sygdom går ud over kollegerne

Læs videre på næste side →

Værd at vide om længerevarende sygdom

- Hvis du bliver syg i længere tid eller får en kronisk lidelse, kan din arbejdsgiver få hjælp til at holde udgifterne nede.
- Når en lønmodtagers sygdomsrisiko er væsentlig forøget på grund af en langvarig eller kronisk lidelse, kan der indgås en §56-aftale mellem arbejdsgiveren og lønmodtageren. Ved godkendelse i kommunen giver det arbejdsgiveren ret til refusion fra 1. sygedag med et beløb, der svarer til de sygedagpenge, som lønmodtageren har ret til fra arbejdsgiveren.
- Ordningen kræver, at din sygdom kan medføre et sygefravær på mindst 10 dage om året.

 **Læs mere**
Sundhed.dk

→ Sygdom går ud over kollegerne

Social- og sundhedshjælper **Marianne Olsen** har for nylig været sygemeldt tre uger fra sit arbejde i hjemmeplejen i Roskilde Kommune, fordi hendes tommelfinger blev overbelastet på arbejdet som følge af en gammel skade.

Det skete henover nogle helligdage, hvor der altid er så travlt, at borgernes bade bliver skåret fra, fordi der er færre på arbejde. Marianne vidste derfor, at hendes sygemelding ville påvirke kollegernes arbejdsdag, fordi de også skulle klemme hendes borgerbesøg ind i vagtplanen.

“Jeg får dårlig samvittighed, når jeg skal ringe mig syg, fordi jeg ved, at mine kolleger får ekstra urimelig travlt. Man bliver på en måde dobbelt ramt – af sygdommen og af dårlig samvittighed,” siger 60-årige Marianne.

Travlhed skaber forvirring

Det er ikke altid muligt at få vikardækning, når der er sygemeldinger, og derfor fordeles ekstraarbejdet mellem kollegerne. Travlheden skaber forvirring og stress, og der er større risiko for fejl, når man tager kollegernes borgerbesøg, har Marianne erfaret:

“Jeg har selv glemt at give en pille til en borger, fordi pillen lå i køleskabet og ikke sammen med resten af medicinen,” siger hun.

Borgerne bliver ikke forsømt, men rutinen, og det at man kommer hos de samme

borgere, er vigtig. Nogle borgerne er også meget afhængige af, at det er et velkendt ansigt, for de føler sig utrygge ved eksempelvis at blive badet af andre.

“I mit arbejde kommer man tæt på borgerne, og man ved, at nogle af dem bliver utrygge eller vrede, hvis det er andre, der kommer ud til dem. Jeg har en gammel mandlig borger, som ikke har lang tid igen. Han spørger efter mig, hvis jeg er syg. Det er synd for ham.”

Stor forståelse for kollegers sygdom

Selvom sygemeldinger lægger et enormt pres på de fremmødtes arbejdsbyrde, har kollegerne generelt forståelse for hinandens sygefravær, oplever Marianne. For kollegerne er ikke i tvivl om, at det er alvor, når der er sygemeldinger.

“De fleste af os deler heldigvis den holdning, at man kun bliver hjemme, hvis man er rigtig syg, for det er tarveligt, at andre skal løbe hurtigere,” siger Marianne.

Hun og kollegerne har talt med ledelsen om at få en bedre vikardækning i tilfælde af sygdom, og hun mener, at ledelsen har lyttet. De seneste måneder har der været flere vikarer til at hjælpe med at løse borgerbesøgene end tidligere, og det hjælper på den gode stemning på arbejdspladsen.

“Det er blevet bedre, men det er ikke altid nok. Omvendt kan jeg godt se, at det kan være svært for min leder at få budgettet til at hænge sammen og skaffe nok vikarer ved pludselig opstået sygdom. Det er nemmere at planlægge ved langvarig sygdom.”

Derfor synes Marianne også, at det er helt i orden, at hendes leder ringer og spørger, hvor længe hun forventer at være syg. Hun har aldrig følt sig presset af sin leder til at møde syg på arbejde. Alligevel spørger den dårlige samvittighed altid over for lederen, borgerne og kollegerne, når hun melder sig syg. ★

Ledere forsøger at få syge på arbejde
Side 38



Jeg får dårlig samvittighed, når jeg skal ringe mig syg, fordi jeg ved, at mine kolleger får ekstra urimelig travlt.

MARIANNE OLSEN

cast@foa.dk



Ledere forsøger at få syge på arbejde

Hvert tredje FOA-medlem er blevet spurgt af sin leder, hvad han eller hun fejlede ved sygemelding. **Et brud på loven**, siger FOA-jurist.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov

Det er hårdt at være syg, men det kan være lige så hårdt at melde sig syg for mange FOA-medlemmer. Hvert femte FOA-medlem svarer i en ny undersøgelse, at de har oplevet, at deres leder har forsøgt at få dem til at komme på arbejde, selvom de er syge.

Lederne bør uddannes

Ud over at mange medlemmer føler sig presset til at komme på arbejde, svarer hver tredje af de adspurgte også, at deres leder har spurgt ind til deres sygdom mindst en gang. Det gør de til trods for, at det står beskrevet i helbredsoplysningsloven, at arbejdsgiver ikke må stille spørgsmål om den ansattes helbred.

Det er et stort problem, når ledere ikke kender lovgivningen eller måske bare ikke overholder den, mener chefjurist i FOA **Ettie Trier Petersen**.

“Der er tale om en beskyttelseslovgivning i forhold til medarbejderne, da oplysninger om ens helbred kan være meget følsomt. Lederne lokalt bør

uddannes, så de respekterer lovgivningen,” siger Ettie Trier Petersen.

5 ting du skal vide ved sygdom
Side 40-41

Uansvarlig ledelsesstil

Lederens håndtering af sygemeldingerne vidner om en uansvarlig ledelsesstil, hvor lederne presser de ansatte til at komme på arbejde, selvom de er syge, mener FOAs formand, **Mona Striib**.

“Lederne burde i stedet koncentrere sig om at gøre noget ved årsagerne til sygdom på arbejdspladsen og hjælpe de ansatte med at komme tilbage på arbejde, hvis de er langtidssygemeldte,” siger Mona Striib. ★

cast@foa.dk

Så mange arbejdsdage har FOA-medlemmer været sygemeldt inden for det seneste år

- 0 sygedage: 17 procent
- 1-7 sygedage: 47 procent
- 8-14 sygedage: 18 procent
- 15-30 sygedage: 8 procent
- 31 dage eller mere: 8 procent

Kilde: Medlemsundersøgelse om sygemeldinger, marts 2018, 4.538 deltog

Pres fra leder og kolleger

○ 36 procent

svarer, at de har oplevet, at lederen har spurgt ind til, hvad de fejlede en eller flere gange.

○ 21 procent

svarer, at de har oplevet, at deres leder har forsøgt at få dem til at komme på arbejde, selvom de er syge.

○ 18 procent

svarer, at de har oplevet et pres fra deres kolleger om at komme på arbejde, selvom de er syge.

Kilde: Medlemsundersøgelse om sygemeldinger, marts 2018, 4.538 deltog

[bag om ordet]

Helbredsoplysningsloven regulerer arbejdsgiverens mulighed for i forbindelse med ansættelse eller under en ansættelse at stille spørgsmål om en lønmodtagers helbred eller forlange, at lønmodtageren helbredsundersøges.

Kilde: retsinformation.dk

Oplever du som tillidsrepræsentant, at dine kolleger føler sig presset til at gå på arbejde, selvom de er syge?

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: Jørgen True

Birgit Hansen, tillidsrepræsentant og pædagog-medhjælper, Pastinakken SFO, Faxe Kommune

Vi vil ikke smitte hinanden

Jeg oplever ikke, at kollegerne føler sig presset til at komme på arbejde, selvom de er syge. Det er typisk langtidssygdom eller influenza, som syge medarbejdere fejler hos os. Vi har den holdning, at vi ikke vil have syge medarbejdere, der kan gå og smitte os andre på arbejdet, så de får 'skæld ud', hvis de møder op syge. Heldigvis bliver kollegerne hjemme, indtil de er raske.



Sandra Pedersen, tillidsrepræsentant og social- og sundhedsassistent Distrikt Præstø, Vordingborg Kommune

Syge føler sig pressede

Jeg hører fra mange kolleger, at de har det svært med at melde sig syge og føler sig presset til at komme på arbejde. Det gør de, fordi de får dårlig samvittighed over for kollegerne, som de ved, skal løbe stærkere, fordi normeringen er meget lav. Vi taler om sygemeldinger på arbejdspladsen, særligt når medarbejderne er ramt, men alle føler et stort ansvar over for hinanden. Derfor møder mange ind, selvom de ikke er raske.

Ole Søby Mikkelsen, tillidsrepræsentant, teknisk servicemedarbejder, Lille Næstved Skole, Næstved Kommune

Intet pres fra leder

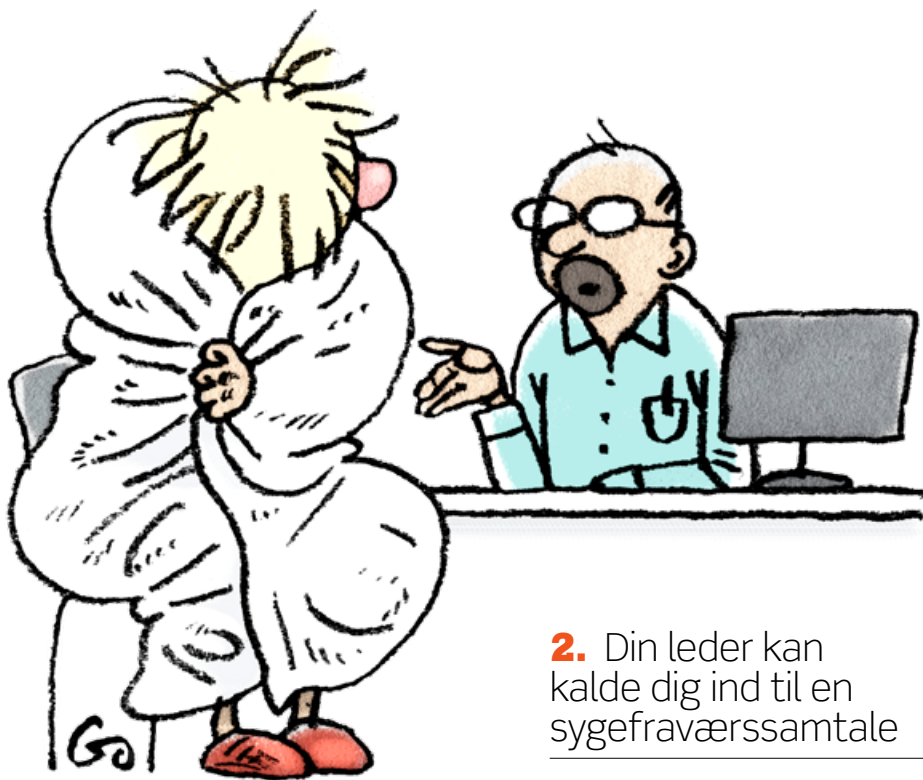
Dem, jeg repræsenterer, fortæller ikke om et pres for at møde ind syge. Vores leder siger også altid til os, at vi skal tage de sygedage, vi har brug for. Vi får ikke vikarer, så hvis nogen er syge, bliver opgaverne først lavet senere. Sådan er det bare. Vi løber stærkt hver eneste dag, men vi løber ikke stærkere, når der er sygdom.



5 ting du skal vide, hvis du melder dig syg

Bliver du ramt af sygdom, må din arbejdsgiver ikke spørge ind til dit helbred, eller hvad du fejler. Men du har stadig nogle **forpligtelser, du skal overholde**, over for din arbejdsplads.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov H illustration: Gitte Skov



1. Orientér dig om arbejdspladsens sygefraværspolitik

Den enkelte arbejdsplads har ofte regler for, hvornår man skal melde sig syg, hvordan man skal melde sig syg, og hvem man skal melde sig syg til. Reglerne om sygemeldinger kan du som regel finde i arbejdspladsens personalehåndbog om sygefraværspolitik. Sygefraværspolitikken skal overholdes.

2. Din leder kan kalde dig ind til en sygefraværssamtale

En sygefraværssamtale er en omsorgssamtale, som kan handle om, hvilke specielle skånehensyn, ændrede arbejdsopgaver og hvilemuligheder, du eventuelt har brug for i dit arbejde for at nedbringe dit sygefravær. Hvis du er langtidssygemeldt, kan samtalen også handle om, hvordan og hvornår du kan vende tilbage til arbejdet. Sygefraværssamtalen er ikke en tjenestelig samtale, og den må aldrig handle om ansættelsesforholdets ophør. Du kan få bistand af din tillidsrepræsentant eller en anden bisidder fra din lokale afdeling til samtalen.

3. Arbejdsgiver kan forlange en lægeerklæring

Hvis du er syg, kan din arbejdsgiver forlange en lægeerklæring. Det kan være en mulighedserklæring, som beskriver, hvordan du kommer tilbage på jobbet. Hvis arbejdsgiver ønsker en mulighedserklæring, har du pligt til at deltage i en sygefraværssamtale med arbejdsgiver og i en lægekonsultation, såfremt du er i stand til det under din sygdom.



4. Giv din leder en tidshorisont på din sygdom

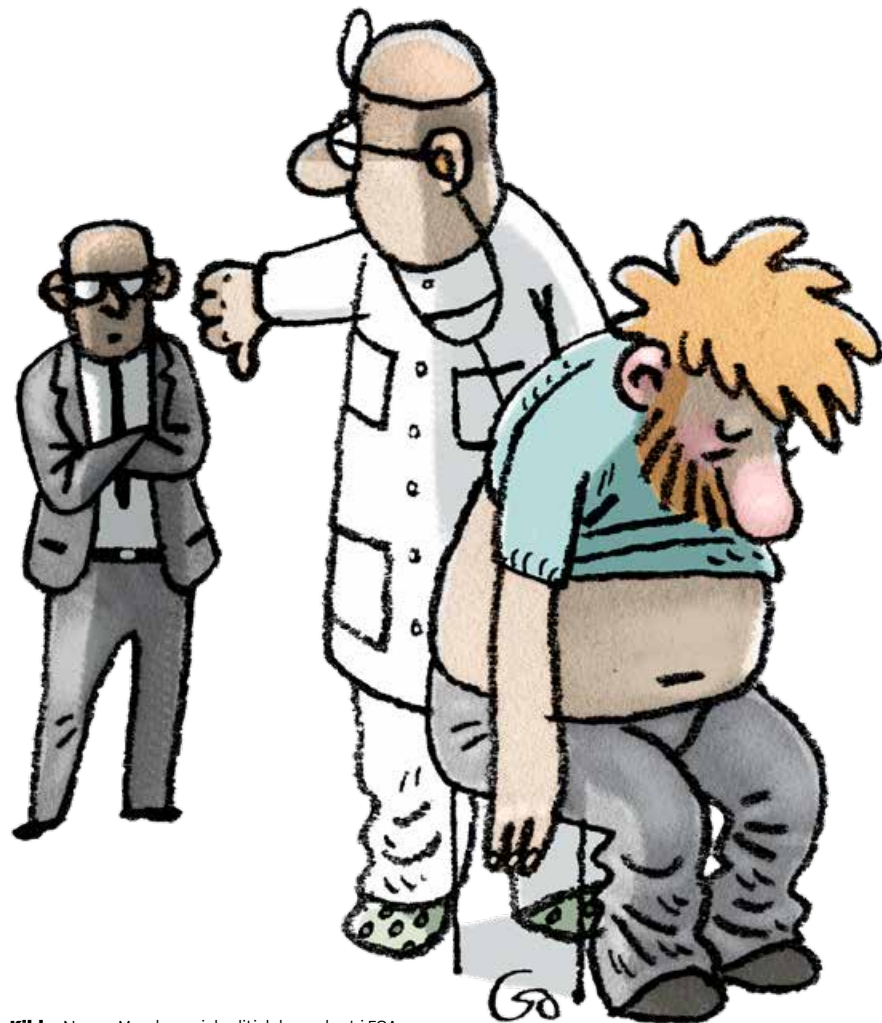
Det er en god idé at give din leder en tidshorisont for, hvornår du regner med at være klar til at komme på arbejde igen. Lederen kan bedre planlægge i forhold til vikardækning, hvilket vil komme kollegerne til gode. Det er dog ikke en bindende pligt, du har.

5. Helbredsoplysningsloven beskytter dine privatoplysninger

Spørgsmålet om, hvad arbejdsgiver kan og må spørge om i forhold til lønmodtagers sygdom, er først og fremmest reguleret i helbredsoplysningsloven. Som en følge af det har din leder, eller den der på ledelsens vegne modtager din sygemelding, ikke lov til at spørge ind til dit helbred eller til, hvad du fejler. Du er ikke forpligtet til at oplyse din arbejdsgiver om, hvad du fejler.

Brug FOA

Du kan altid henvende dig til din tillidsrepræsentant eller i din lokale FOA-afdeling for råd, vejledning og støtte i et forløb omkring din situation på jobbet.



Kilde: Nanna Mørch, socialpolitisk konsulent i FOA og Ettie Trier Petersen, chefjurist i FOA

7 skridt

Du har mulighed for at gå ned i tid, supplere med efterløn og samtidig **opspare en skattefri præmie**. Dog er der visse betingelser.

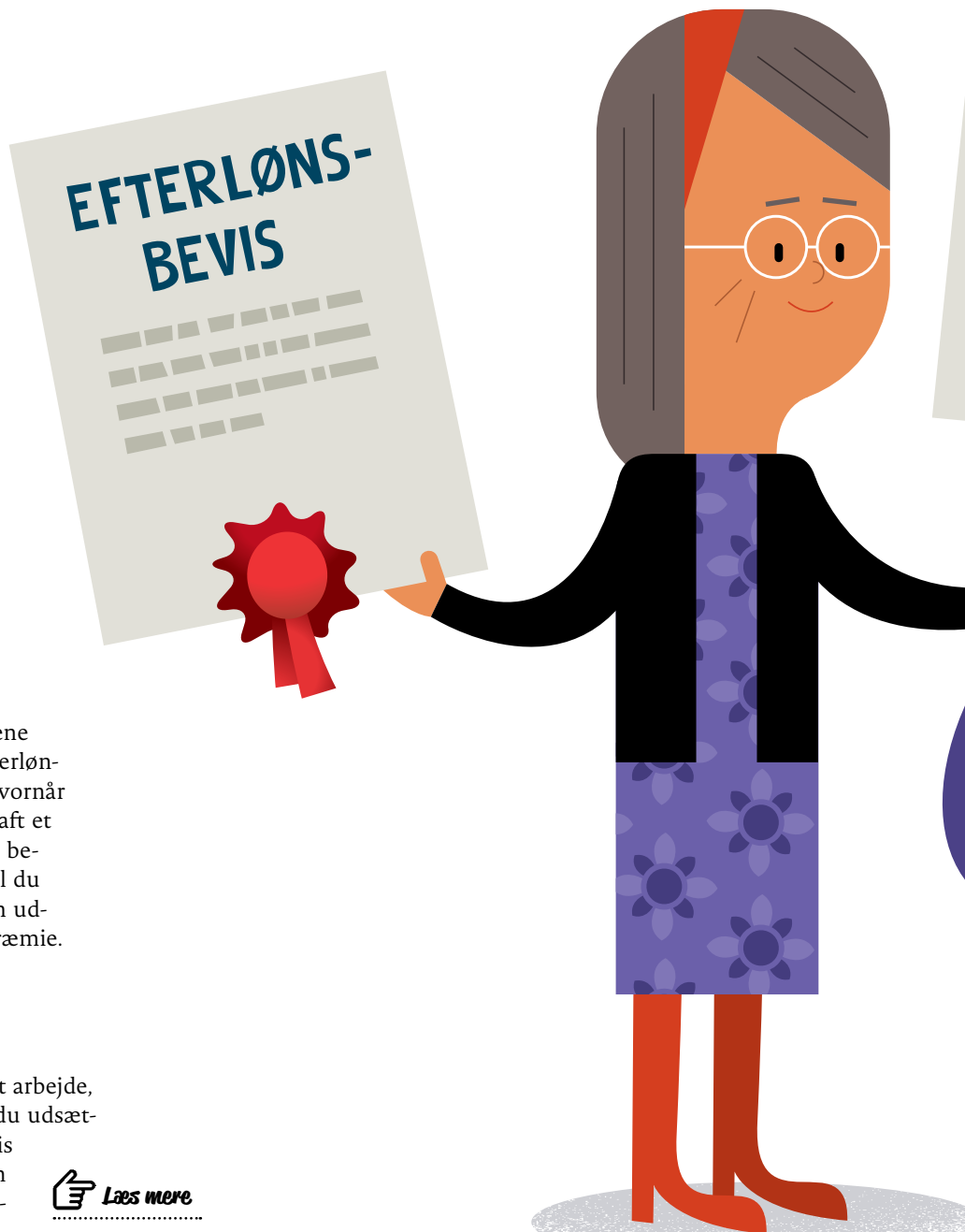
Sådan kombinerer du deltidsarbejde, efterløn og skattefri præmie

1 Er du født 1. juli 1959 eller senere, optjener du skattefri præmie i perioden, fra du får dit bevis, til du går på efterløn.

2 Er du født før 1. juli 1959 og vil optjene skattefri præmie, skal du udskyde efterlønnen mellem ½-2 år, alt afhængig af, hvornår du er født. Derudover skal du have haft et vist antal arbejdstimer. Først derefter begynder du at optjene præmie, frem til du går på efterløn. Du kan læse mere om udskydelsesreglen på foa.dk/skattefri-praemie.

3 For at optjene skattefri præmie af det arbejde, du har, imens du er på efterløn, skal du udsætte efterlønnen, til du har haft dit bevis i 2 år og har arbejdet 3.120 timer som fuldtidsforsikret/2.496 timer som deltidsforsikret.

 **Læs mere**
foa.dk/skattefri-praemie





4 Når du har opfyldt førnævnte betingelser, optjener du en skattefri gevinst på 13.416 kroner som fuldtidsforsikret/8.944 kroner som deltidsforsikret, for hver gang du har haft 481 arbejdstimer.

5 Først når du rammer folkepensionsalderen, kan du få din skattefrie præmie udbetalt.

6 Du skal udfylde en ansøgning om udbetaling af skattefri præmie for at få præmien udbetalt. Du finder blanketten på foa.dk.

7 Husk, at du skal søge om din præmie senest 3 år efter, du når folkepensionsalderen – ellers mister du retten til præmien.

[bag om ordet]

Den skattefri præmie er det samlede beløb, du får udbetalt. Præmien udgøres af præmieportioner a 13.416 kroner for fuldtidsforsikrede og 8.944 kroner for deltidsforsikrede. Man kan maksimalt optjene 12 præmieportioner.



Se FOAs pjecer om efterløn:
foa.dk/efterloen-og-skattefri-praemie



Find din efterlønsalder

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født.



foa.dk/aldersgrænser-efterloen-og-folkepension

Kontakt din a-kasse

Hvis du har brug for hjælp, er du velkommen til at få rådgivning i din lokale a-kasse. Husk, at al korrespondance med din a-kasse foregår digitalt, så tjek løbende din indbakke på foa.dk/min-post

Kilder: Trine Jørgensen og Mette Wiederholt Pedersen, FOA A-kasse

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Jan Nyborg Green** om sit job. Kan du gætte, hvad han laver?

På min arbejdsplads arbejder vi meget tværfagligt



Jeg har som regel hverdagstøj på. Medmindre jeg ved, at jeg skal lave noget, der sviner.



Der findes en uddannelse til mit job, men det er ikke et krav. Jeg er selv uddannet gulvlægger.



Jeg arbejder primært i dagtimerne, men når vi holder fællesspisning, arbejder jeg også om aftenen.



I mit job er det håndværksmæssige vigtigt, og det er godt at have hænderne rigtigt skruet på.



På mit arbejde har vi skiftende udstillinger, som jeg hjælper med at hænge op og pille ned.



Jeg hjælper med det praktiske, når vi har koncerter.



Min arbejdsopgaver varierer meget, men en af mine faste opgaver er at skifte halogenpærer.



Hvad laver Jan?

Kan han være ...

- Biblioteksbetjent
- Sосу-assistent
- Plejehjemspejel
- Portør
- Legepladsansat



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 12. september. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Michael og de andre

- FOA har 491 medlemmer, der er bybuschauffører.
- Som buschauffør skal man først og fremmest manøvrere bussen gennem trafikken, så hverken passagerer eller medtrafikanter udsættes for fare. Derudover skal man sørge for ro og orden, og at køreplanen overholdes.
- For at blive buschauffør skal man have erhvervskørekort til personbefordring.

[i nummer 3]

Michael er buschauffør

Charlotte Jensen i Nykøbing Sj. havde gættet, at Michael Stenild er buschauffør. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Charlotte.



Foto: Niels Åge Skonbo

[cv]

Navn: Mikael Stenild
Job: Buschauffør hos Midttrafik
Medlem af FOA siden 2016

Forfatter: Skru op for humoren på arbejdspladsen

Danskerne skal **øve sig i at være lattermilde kolleger**, for så bliver det sjovere og sundere at gå på arbejde, siger forfatter Karen-Marie Lillelund.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: karenmarielillelund.dk



Karen-Marie Lillelund er forfatter og holder foredrag om blandt andet **humor som værktøj og stress-ventil**. Hun har lanceret en gratis app, der skal få humoren til at blomstre mellem kollegerne.

Der skal være mere latter og glimt i øjet på medarbejderne på de danske arbejdspladser, hvis det står til forfatter og foredragsholder **Karen-Marie Lillelund**. For der er intet at tabe ved at se den sjove og skæve vinkel – både i livet generelt og på arbejdspladsen, er hendes budskab:

“Det er bevist, at mennesker, som har det sjovt på arbejdet, bliver mindre syge, og de bliver også hurtigere raske ved sygdom,” siger Karen-Marie Lillelund.

‘Klagekonkurrencer’ påvirker arbejdsmiljø

Hendes erfaring er, at de fleste kolleger

er søde ved hinanden, men hun oplever også, at danskerne hurtigt er krænkelssesparate og let tager en offermentalitet på sig.

“Nogle gange opstår der nærmest klagekonkurrencer, hvor det hele er så synd for alle, og det bliver man træt af at høre på og kommer i dårligt humør af,” siger hun.

Ifølge Karen-Marie Lillelund smitter humor og positiv energi. Omvendt spreder dårlig energi sig også blandt kollegerne, så man skal tænke over, hvilken stemning ens humor spreder på arbejdspladsen.

“Hvis man ikke deler ud af sit over-

skud, så kommer man ubevidst til at dele ud af sit underskud,” siger hun.

Humor kan man øve sig på

I det hele taget bør danskerne sortere lidt mere i kampene og arbejde aktivt med at få en lattermild kultur på arbejdspladsen, mener Karen-Marie Lillelund. Og man kan godt øve sig i, at se det sjove i hverdagen og i de små ting:

“Hvis vi bliver bedre til at lytte til og grine af kollegernes gode historier og dele vores egne, så er vi nemmere at omgås på arbejdspladsen.” ★

cast@foa.dk

Vælg mærkevarerne fra - og spar penge

Mærkevarer får ofte tæv i test af butikkernes egne mærker. Går du efter testvinderne, sparer du penge og får tilmed **bedre kvalitet.**

.....
Af Lis Hornø

Coops Classic cola fik seks stjerner, mens Coca Cola fik fire i en test i Søndagsavisen. Classic kostede 3,25 kroner, og Coca Cola kostede 8,00 kroner for en tredjedel liter.

Medier som Søndagsavisen, Forbrugerrådets Tænk og Politiken tester dagligvarer. **Michael René** har i over 15 år smagstestet for dem. Han er kandidat i fødevarervidenskab, lektor ved Københavns Professionshøjskole og sensoriker. Det vil sige, at han vurderer madkvalitet og smag med sanserne.

“Pris og kvalitet hænger ikke altid sammen. Jeg sidder ofte og måber, når de afslører kilopriserne. Læser man testene og prøver vinderne, er der mange penge at spare,” siger han.

Matcher på smag og kvalitet

“Med testvinderen er man sikker på at få den bedste smagsoplevelse indenfor produktets kategori. Så kan man læse indholdsdeklarationen og vælge efter sin egen etik og livsfilosofi med kriterier som økologi, dyrevelfærd og allergi,” siger Michael René.

Testene viser tit, at der er lige så meget kød, frugt eller kakao i billigere mærker som i mærkevarerne.

Jesper Frederiksen, leder af Brand Management i Coop, forklarer det sådan:

“Vi er store og har købekraft, så vi kan udfordre de internationale producenter. Vi kigger på brands og på, hvad forbrugerne vil have. Så går vi ud i markedet og finder nogen, der kan producere det til os. Vi kan sælge vores egne produkter billigere, fordi vi ikke har de samme udgifter til markedsføring som mærkevarerne. Og vi kan selv bestemme, hvor på hylderne for eksempel Änglamark skal stå.”

Coop har 8-9.000 såkaldte private labelvarer. ★

lis.hornoe@gmail.com



Fire slags private labels

Kædernes egne mærker kan deles i fire grupper: Discount, mellemkvalitet, high end samt miljø- og allergivenlige serier. Her er eksempler på private labels fra de tre store dagligvarekoncerner: Dansk Supermarked, Coop og Dagrofa. Brug listen til at orientere dig efter, hvilken kvalitet du ønsker.

High end – fokus på kvalitet

- Princip
- Smag forskellen
- Omhu
- Irma (*)

Mellemkvalitet – god til prisen

- Vores (og så et R i en cirkel for: registreret varemærke)
- Coop
- Gestus

Discount – beskedne varer til lavpris

- Budget
- Xtra
- First Price

'Skræddersyede' – f.eks. økologiske, Svane/Blomst og Astma-allergi-mærke

- Levevis
- Ånglamark
- Grøn Balance

(*) Irma sælger en del varer under Irma-mærket, de ligger i kategorien høj kvalitet.

Kilder: Dansksupermarked.com, Dagrofa.dk, Coop.dk m.fl.



[bag om ordet]

Private label betyder privat etiket og er et varemærke, der ejes af en butikskæde i stedet for af varens producent. Kæden får varen produceret og pakket i emballage med eget design. Private label kaldes også EVM (eget varemærke) eller own brand.

Under halv pris

Tre eksempler på, at testvindere koster under halvdelen af det dyre alternativ.

Tunsalat: Lidls til 44,75 kr. pr. kilo vandt med fem stjerner. Irmas til 107,50 kr. pr. kilo fik én stjerne. Test, marts 2018 på testuniverset.dk

Hønskedsuppe: Aldis til 14,95 kr. pr. liter vandt med fire stjerner. Mou økologisk til 34,95 kr. pr. liter fik nul stjerner. Test, oktober 2017 på testuniverset.dk

Gin: Finsbury London Dry Gin fra Dansk Supermarked til 79,95 kr. for 70 centiliter vandt med fire stjerner. Tanqueray London Dry Gin til 156,95-199 kr. for samme mængde fik én stjerne. August 2017, test på testuniverset.dk

Kilde: Testuniverset.dk

Aldi billigst

En gang årligt fylder Søndagsavisen en indkøbsvogn hos ti dagligvarekæder og to netsupermarkeder for at teste priser. I januar 2018 blev 26 sammenlignelige varer købt, idet man alene gik efter laveste pris uden hensyn til kvalitet. Aldi tog 242,05 kr. for vognens indhold og var billigst.

Irma tog 516,72 kr. og var dyrest. Netsupermarkederne Nemlig.com og Coop.dk tog henholdsvis 276,40 og 284,63 kroner. Der blev kun købt varer fra butikernes faste sortiment, ikke tilbuds- eller spotvarer.

Kilde: Søndagsavisen



Har du et spørgsmål om din privatøkonomi, du gerne vil have svar på? Så send dit spørgsmål til **brevkasse@foa.dk** eller udfyld formularen på **foa.dk/brevkasse**, og redaktionen vil kontakte en ekspert, der kan hjælpe dig med at få svar på dit spørgsmål.



23. september

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

Er din boligstøtte blevet nedsat?

Har du oplevet, at din boligstøtte er blevet nedsat, fordi dine dagpenge eller din efterløn er blevet udbetalt senere, end den plejer? Så har du mulighed for at få din sag genoptaget hos Udbetaling Danmark.



om, hvordan du gør under a-kassens nyheder på foa.dk/a-kasse

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via foa.dk/a-kasse

Digital post

Vi sender de fleste af vores breve digitalt til din indbakke på foa.dk/min-post. På Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele.

A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Nye regler: Kend din ret til supplerende dagpenge

1. oktober 2018 træder en række nye regler om supplerende dagpenge i kraft.

• Din ret til supplerende dagpenge bliver forlænget

I dag har du mulighed for at modtage supplerende dagpenge i 30 uger. Sådan vil det også være fremover, men som noget nyt får du mulighed for at forlænge dine 30 uger til i alt 42 uger. Hovedreglen er, at du kan få fire ekstra ugers supplerende dagpenge for hver gang, du har arbejdet en måned på fuld tid (dvs. mere end 146 timer).

• Du kan løbende genoptjene supplerende dagpenge

I dag kan du først begynde at genoptjene din ret til nye 30 uger med supple-

rende dagpenge, når du har brugt alle dine gamle uger. Det betyder i praksis, at du kan have adskillige års arbejde på fuld tid, uden at du optjener en ny ret til supplerende dagpenge. Fra 1. oktober får du mulighed for at genoptjene din ret til supplerende dagpenge løbende, så du ikke skal have brugt alle dine 30 uger, før du begynder at genoptjene en ny ret.

• Retten til at drive selvstændig virksomhed med supplerende dagpenge begrænses

I dag kan du modtage supplerende dagpenge i 30 uger. Du kan desuden drive selvstændig virksomhed samtidig med, at du modtager dagpenge i 78 uger. Fra 1. oktober får du

mulighed for at få supplerende dagpenge eller drive selvstændig virksomhed med dagpenge i 30 uger. Den nye regel indebærer for det første, at muligheden for at drive selvstændig virksomhed med dagpenge nedsættes fra de nuværende 78 uger til 30 uger. Derudover betyder reglen, at du samlet set kun kan modtage dagpenge i 30 uger, enten mens du har deltidsarbejde, eller mens du driver selvstændig virksomhed. Du kan altså ikke både få 30 uger med supplerende dagpenge og 30 uger med selvstændig virksomhed med dagpenge. ★



foa.dk/supplerende-dagpenge-2018

Omstridt regel om supplerende dagpenge trækkes tilbage

I sidste udgave af Fagbladet FOA, der udkom i juni 2018, omtalte vi en ny regel om supplerende dagpenge, som betød, at man ikke kan modtage dagpenge i måneder, hvor man har arbejde, hvis man har mistet retten til supplerende dagpenge.

Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen (V) har nu besluttet at trække denne regel tilbage. Det betyder, at hvis man tager arbejde, efter at man har mistet retten til supplerende dagpenge, kan man ikke modtage dagpenge i den uge, hvor man arbejder. Man

mister altså 'kun' op til en uges dagpenge i stedet for en måned. Denne regel gælder i dag og vil altså fortsætte med at gælde også efter 1. oktober 2018. ★

FOAs hjemmeside holder altid åbent. Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.



Foto: Colourbox.com

En tillidsrepræsentant er guld værd

Din tillidsrepræsentant kan forbedre dine vilkår på jobbet. For eksempel kan tillidsrepræsentanten sørge for, at du får den løn, du har ret til. Tillidsrepræsentanten varetager nemlig dine og dine kollegers interesser over for ledelsen, og det er jer, der vælger tillidsrepræsentanten. Se det store tema om tillidsrepræsentanter på FOAs hjemmeside.



Læs mere

foa.dk/tillid



Deltag i FOAs medlemspanel og vind præmier

FOA vil gerne vide meget mere om, hvilke behov du har som medlem. Derfor inviteres du med i FOAs medlemspanel: Medlemspulsen. Som tak er du med i konkurrencen om at vinde gavekort til indkøb og hotelferier.



Læs mere

foa.dk/medlemspulsen

Kan FOA få fat i dig?

For at FOA kan give dig den bedst mulige service, har vi brug for dine personoplysninger.



Læs mere

foa.dk/persondata



Foto: Colourbox.com

Har du fået de tillæg, du har krav på i ferien?

Sommerferien er slut for de fleste af os. Har du tjekket, om du har fået de tillæg, som du havde krav på i ferien – hvis ikke kan der være en del at hente. Mange FOA-medlemmer går nemlig hvert år glip af flere tusinde kroner på lønsedlen, når de holder ferie. Det skyldes, at de ikke får de tillæg, som de normalt får udbetalt, og som de har ret til. Det kan for eksempel være tillæg for aften- og weekendarbejde. ★



Læs mere

foa.dk/ferie.dk

Følg FOA på Facebook

Du kan finde masser af nyheder og debat på:
facebook.com/foadanmark

Elcyklen er **sundere end sit rygte**. Vi cykler oftere og længere med strøm, og alt tyder på, at det sænker risikoen for diabetes, hjerte-kar-sygdom og fedme.

Kør fra sygdommene på elcykel

Selvom batteriet betyder, at der ikke skal stampes så hårdt i pedalerne, ser elcykling ud til at give god motion og højne sundheden.

Et norsk studie har overrasket forskerne, fordi det viser, at elcyklister energiforbrug er 8,5 gange større end ved hvile, mens almindelige cyklister energiforbrug er 10,9 gange større. Forskellen er altså ikke så stor.

Forsøgspersonerne skulle cykle, som om de var på vej til arbejde, og på elcykel brugte de 51 procent af deres maksimale iltoptagelse, mens de på almindelig cykel brugte 58 procent.

Tæller som 30 minutters daglig fysisk aktivitet

Der er ikke lavet store undersøgelser af sundhedseffekten af elcykling endnu, men ifølge adjunkt **Lars Østergaard** fra Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, indikerer den norske undersøgelse, at selvom et batteri hjælper cyklen på vej, får cyklisten formentlig en række sundhedsfordele ved at cykle:

“Når folk cykler på almindelig cykel, får de lavere BMI, bedre kondition, og de sænker risikoen for hjerte-kar-sygdom og diabetes. Man kan forvente, at sundheden også for-

bedres på elcykel, hvis cykelturen erstatter en tur i bil eller bus, for eksempel i forbindelse med pendling til arbejde,” siger han og tilføjer, at selvom man først begynder at cykle til job som 55-60-årig, nedsættes risikoen for diabetes betragteligt.

Cykelture på elcykel giver ifølge det norske studie motion nok til, at de tæller med i de 30 minutters daglig fysisk aktivitet, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. ★

jonna@periskop.dk

Guide



Overvej batteriets størrelse

Batteriets kapacitet afgør, hvor langt du kan køre på en opladning. Men mange faktorer spiller ind: Din og bagagens vægt, terrænet og din egen indsats. Regn ikke med, at batteriet kan køre så langt på en opladning, som fabrikanten skriver. Måske skal du ombytte batteriet til et større.

Tjek servicen

Spørg til service og reparation hos din forhandler. Det er ikke givet, at han er ekspert i at reparere elcykler. Overvej, om du hellere vil købe cyklen hos en forhandler, der sælger mange forskellige typer elcykler eller måske hos en decideret elcykelbutik. Hos nogle forhandlere kan du låne en elcykel i for eksempel en uge. Der findes også dele-elcykelklubber, som måske opfylder dit behov.

Kilde: Cyklistforbundet m.v.

5 ting du skal overveje inden køb

- Skal du køre langt?
- Skal cyklen lastes tungt?
- Skal du have en barnestol på?
- Har du brug for lav indstigning?
- Skal du kunne løfte cyklen?

5 ting du skal lægge mærke til på cyklen

- Centermotor eller forhjulsmotor: Hvad føles bedst for dig?
- Hvor meget larmer cyklen?
- Hvordan føles det, når batteriet slår fra ved 25 km i timen?
- Kan du køre på cyklen uden strøm?
- Sidder du godt – også i lang tid?



Længere ture på elcykel

Danskerne cykler både flere ture og længere strækninger, hvis de får adgang til elcykler, viser en undersøgelse fra DTU Transport. Effekten varierer efter alder.

Yngre køber en elcykel for at cykle længere, mens ældre vil cykle mere eller begynde at cykle igen. Ældre erstatter lidt oftere ture til fods med elcykling, mens yngre lidt hyppigere erstatter bilture.

Kilde: Cyklistforbundet.dk.

Salget boomer

Salget af elcykler udgør cirka 12 procent af det samlede cykelsalg i Danmark. For fem år siden var det cirka tre procent.

Kilde: Danske Cykelhandlers blad 'Cykelbranchen'.

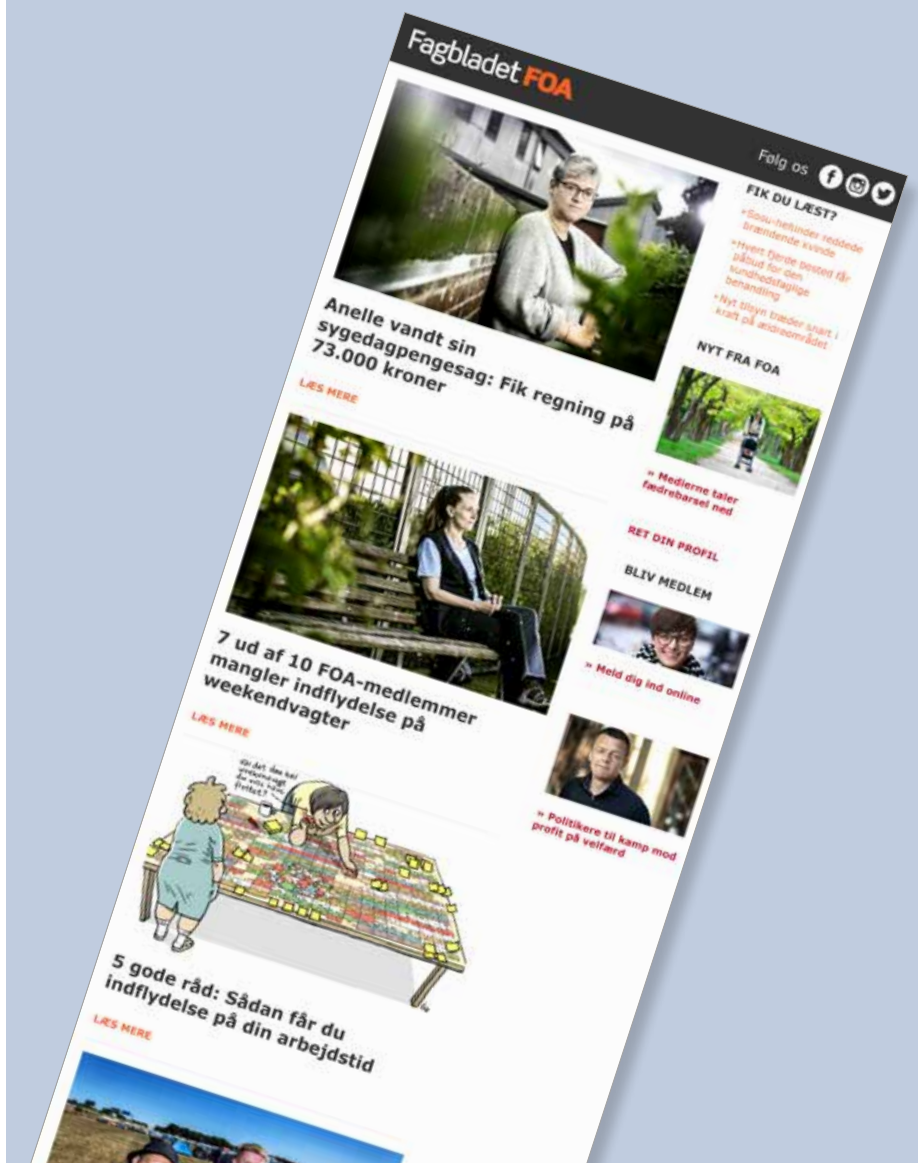
Flere ulykker

Der er flere ulykker med elcykler end med almindelige cykler, viser flere undersøgelser. Ældre er overrepræsenteret i statistikkerne. Havarikommisjonen for Vejtrafikulykker undersøger nu ulykker på elcykel nærmere.

Kilde: Havarikommisjonen og Vejdirektoratet.

Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA udsender hver fredag et nyhedsbrev med en stærk samling af de bedste nyheder og videoer.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, inspiration til dit fag og dit job og meget andet.
- Hvis FOA har din mailadresse, får du det helt automatisk i din mailboks.
- Nyhedsbrevet er tilpasset netop din faglighed.
- Går du glip af nyhedsbrevet, kan det være, fordi FOA mangler din mailadresse. Du kan tilføje og rette din mailadresse på foa.dk/persondata



SKABER DU GODE Oplevelser – OG HAR DU NÆRVÆR SAMT EMPATI?

Som kunderådgiver hos 3 er det naturligt for dig altid at give dig selv 110% for at sikre, at kunderne får en professionel behandling og en fantastisk oplevelse, hver gang de er i kontakt med os.

Dine daglige opgaver vil bestå af at servicere 3's kunder på telefonen og via e-mail. Du vil blive en del af vores Kundeserviceteam, hvor vi størstedelen af tiden supporterer og skaber merværdi, for nye og eksisterende privatkunder, i forhold til generel kundeservice.

Dette omfatter heriblandt regningsspørgsmål, abonnements-tjek og rådgivning af vores produkter.

Vi ved, at dygtige og loyale medarbejdere er vejen til succes. Derfor lægger vi vægt på at skabe et godt arbejdsmiljø, hvor vores medarbejdere trives og føler sig motiverede.

Derfor tilbyder vi bl.a. sundhedshedsforsikring, firmabetalt internet og mobiltelefoni, lækker frokostordning, massage/zoneterapi, mulighed for faglig og personlig udvikling og videreuddannelse, og mange sociale arrangementer.

Hvis du synes, ovenstående lyder interessant, kan du læse mere og søge via:

www.3.dk/job

Eller du kan kontakte:

HR-Konsulent

Lea Kiilsholm

Lea.Kiilsholm@3.dk 3120 0567

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om auberginer, der er
velegnet til vegetarmad.

Månedens råvare: Aubergine



Aubergine har et 'svampet' frugtkød og er en fyldig grønsag, der er velegnet til vegetarmad. Aubergine skal bages, koges, steges eller grilles og er ikke velsmagende rå. Skær aubergine ud, lige før den skal tilberedes, da den hurtigt bliver brun. Aubergine kan suge meget olie. Giv derfor for eksempel skiver et hurtigt dyp i kogende vand før stegning, så de suger mindre. Gode retter med aubergine er gryderetten ratatouille, ovnretten moussaka og

baba ganoush, som er en krydret mos. Mos laves af hele bagte auberginer: Prik skindet med en kødnål og bag eller grill, til auberginerne falder sammen. Bagt aubergine moses med krydderier og olie og bruges som dip eller smørelse. Aubergine har ikke godt af at blive opbevaret for koldt, da den mister smag. Aubergine kan holde sig i mange dage uden for køleskabet.

Grillede auberginer med krydret valnøddepasta

4 personer

Krydret valnøddepasta:

- 200 g valnødder
- 1-2 fed hvidløg
- ½ tsk. stødt korianderfrø
- ½-1 tsk. stødt fennikelfrø
- ca. 1 ½ tsk. havsalt
- ca. 10 friske blade arabisk mynte
- 6-8 stilke friske koriander (blade og stilke)
- 2-3 duske frisk dild
- 1 stor håndfuld friske basilikumblade
- ¼-½ frisk rød chili eller et drys tørrede chiliflager
- ca. 2 dl vand
- 1 dl friske granatæblekerner (ca. ½ frisk granatæble)

Grillede auberginer:

- 2 mellemstore auberginer
- 1 dl olivenolie (mild smag)

Salat:

- 500 g tomater
- 2 skoleagurker eller ¾ agurk
- 4-5 forårsløg

Drys: Mynte, koriander, dild og basilikum

- **Valnøddepasta:** Kom valnødderne i en foodprocessor med tørre krydderier og salt. Kør til ensartet konsistens. En morter kan også bruges.
- Skyl krydderurterne i koldt vand og lad dem dryppe af.
- Hak chilien fint. Tilsæt den og krydderurterne til valnøddeblandingen. Kør til ensartet konsistens. Tilsæt vand gradvist til cremet konsistens. Smag til med salt.
- Skær granatæblet over, befri kernerne for hvide hinder og bland kernerne i pastaen. OBS! valnøddepastaen skal anvendes inden for et døgn.
- **Grillede auberginer:** Vask auberginerne i koldt vand. Skær stilkenden af. Skær tynde skiver på langs og pensl hver skive med lidt olie. Læg dem på en varm grill, evt. en grill- eller stegepande. Grill eller steg auberginerne 2-3 min. på hver side.
- Læg en skefuld valnøddepasta på halvdelen af hver grillede skive aubergine. Fold sammen til en sandwich.
- **Salat:** Skær tomat, agurk og forårsløg i skiver. Blandes.
- Nyd auberginesandwichene med salat, friske krydderurter og brød.



mad med klinken



Katrine Klinken

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



Foto: Colourbox.com

Skyl altid krydderurter

Skyl friske krydderurter som f.eks. basilikum, dild og koriander fri af jord og sand. Husk også at skylle, når de ser rene ud – f.eks. når de kommer fra en plastikbakke. Krydderurterne kan være forurenet med bakterier og virus, der giver dårlig mave.



Foto: Colourbox.com

Citron giver ekstra smag

Citronsaft bidrager med en af de fem grundsmage, der fremhæver andre smage. Den aromatiske citronsmag sidder i den gule del af skallen. Tilsæt fint revet skal til dressinger, på grønsager, stegt kød m.m.

BORNHOLM



Spaferie på lækkert hotel

- 4 nætter i flot værelse med imponerende havudsigt i Rønne
- 4 x stor morgenbuffet
- Gratis adgang til stort og lækkert spaområde
- Færge med bil tur/retur eller bus København - Bornholm (direkte til hotellet) tur/retur
- Totalpris for 2 personer: **5.695,-**



Efterårsferie med Pool

- 4 nætter i dejligt feriehus i Allinge
- Overdækket swimmingpool
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis éntre til middelaldercenter
- Gratis spændende guideture
- Totalpris for op til 4 personer: **3.795,-**



Havudsigt-Havudsigt-Havudsigt

- Flot ferielejlighed med havudsigt i Sandkås
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- 5 nætter: Totalt for 2 personer: **3.595,-***
- * Ankomst er mulig alle ugedage
- 7 nætter: Totalt for 2 personer: **3.795,-****
- ** Ank. på man-, tirs-, ons- el. torsdage

Vi har også mange andre gode tilbud

Ring nu: 56 95 85 66

info@teambornholm.dk

www.teambornholm.dk

Dette logo er din garanti for:

- Kvalitet:
Bornholms bedste feriesteder.
- Prisgaranti:
Markedets bedste pris.



PenSam indkalder til ÅRSMØDER 2018



Forbrugergruppen
for Social og Sundhed
holder årsmøde
**torsdag den 1. november
2018 i Nyborg**



Forbrugergruppen
for den Pædagogiske sektor
holder årsmøde
**torsdag den 8. november
2018 i PenSam**



Forbrugergruppen
for Kost og Service
holder årsmøde
**torsdag den 8. november
2018 i PenSam**



Forbrugergruppen
for Teknik og Service
holder årsmøde
**torsdag den 15. november
2018 i PenSam**



Forbrugergruppen
for Ledere
holder årsmøde
**torsdag den 15. november
2018 i PenSam**

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 6 uger før** mødet afholdes til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Hvis du vil deltage i årsmødet i din pensionsordning, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at sende en mail til forbrugergrupper@pensam.dk eller ringe på telefon 44 39 30 30, hvor du også kan rekvirere dagsorden med bilag til mødet.

Du kan også se indkaldelsen til årsmøder på PenSam's hjemmeside www.pensam.dk

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 19. sep. kl. 13.30: Livet på Hospice Sjælland i Roskilde. En medarbejder fortæller om den lindrende behandling og pleje. 24. okt. kl. 13.30: Helge Friis, tidligere borgmester i Halsnæs, fortæller om sit liv som politiker og underholder med musik. 21. nov. kl. 13.30: Benny Andersens liv og sangunivers og

historien om Svante v. Nikolaj Andersen.

Mariagerfjord

Afdelingen. 26. sep. kl. 18-21: Pædagogisk Sektor holder årsmøde i FOAs lokaler, Havnegade 5, Hobro. Dagsorden jf. lovene. Kandidater til næstformandsposten meddeles skriftligt til bestyrelsen senest 19. sep. kl. 12. Efter årsmødet holder Rikke

Pedersen oplæg om børn og sorg. S.u. senest 19. sep. kl. 12. 24. sep. kl. 17: Social- og Sundhedssektoren holder årsmøde i FOAs lokaler, Havnegade 5, Hobro. Spisning starter kl. 17, årsmødet kl. 18. Dagsorden jf. lovene, herunder valg til bestyrelsen. Næstformand Anne Marie Jensen er villig til genvalg. Forslag, herunder valg af næstformand, skal

være sektoren skriftligt i hænde senest 8 dage før årsmødet. På årsmødet er der valg af deltagere til faggruppelandsmøde 2019. Efter årsmødet vil der kl. 19.30 være oplæg v. Troels Laursen, præst ved det palliative team Farsø. Sidste og bindende tilmelding af hensyn til bestilling af mad 18. sep. kl. 12. Cpr-nr. oplyses ved

tilmelding på 46 97 13 73.

Nordsjælland E+P Klubben Hille-rød.

3. okt. kl. 10: Livet som missions-søster af det dyrebare blod – hør Anna Mirjam Kaschner fortælle om ordenslivet og arbejdet i Danmark. Pris 30 kr. inkl. kaffe og brød + salg af amerikansk lotteri. Tilmelding til FOA

Nordsjælland senest 26. sep.

Odense

Seniorklub. 9. okt. kl. 9.30-10: Bindende tilmelding/betaling til julefrokost, som holdes 20. nov. på Holbøl Landbohjem i Kruså. Pris for medlem: 375 kr. – ikke-medlem: 475 kr. (Hvis der er plads). Kl. 10-12: Underholdning med orkestret

Medlemspuls

Vinderne i maj 2018

Hovedpræmie:

Tina Grønhøj
Aalborg SV

Gavekort til Coop 300 kr.:

Pia Brandt Olsen, Søborg
Line Johansen, Hjørring
Helle Kibenich Andersen, Vejle
Stina Kamilla Andersen, Aalborg Ø
Hanna Yde Nielsen, Bedsted Thy



Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Pastor Olsen. Kaffe og kage i pausen. Gratis for medlem - 25 kr. for ikke-medlem. 30. okt. kl. 8.30-19 ca: Tur til Tirpitz. Tider for opsamling: Kl. 8.30 - Veerboden i Nyborg, kl. 9.15 - Dannebrogsgade i Odense, kl. 9.30 - TV2 Rugårdsvej på P-plads. Vi gør undervejs holdt ved restaurant 'Den Røde Okse', hvor der serveres en to-retters middag. Derefter går turen til museet Tirpitz ved Blåvand. Forventet hjemkomst ca. kl. 19 m. første stop i Odense. Drikkevarer på turen er for egen regning. Pris for medlem: 300 kr. - ikke-medlem: 545 kr. (Hvis der er plads). Tilmelding og betaling er bindende og skal ske senest 4. sep.

Silkeborg-Skanderborg

Afdeling. 11. okt. kl. 18-21.30: Teknik- og Servicesektoren holder generalforsamling i FOA-huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Spising fra kl. 18-19. Dagsorden jf. lovene. Medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen. Eventuelle indkomne forslag mv.

kan læses på foa.dk/silkeborg-skanderborg under Teknik- og Servicesektor eller bestilles i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen via 46 97 20 20. 30. okt. kl. 19: Pædagogisk Sektor holder generalforsamling på Hotel Scandic, Udgårdsvej 2, Silkeborg. Dagsorden jf. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet næstformand, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Materialet vil være tilgængeligt senest 8. okt. på foa.dk/silkeborg-skanderborg under Pædagogisk Sektor eller bestilles i afdelingen via 46 97 20 20. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen. Der vil i forbindelse med generalforsamlingen være spising fra kl. 18-18.45 og kaffe med kage under selve generalforsamlingen. 13. nov. kl. 17-21.30: Social- og Sundhedssektoren holder generalforsamling på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2, Silkeborg. Dagsorden jf. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet sektor-

formand, skal være sektoren i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen, og det vil være tilgængeligt senest 26. okt. på foa.dk/silkeborg-skanderborg under Social- og Sundhedssektoren - eller materialet kan bestilles i afdelingen via 46 97 20 20. Faggruppemøde og valg til faggrupperepræsentant er fra kl. 17-18. Der vil ifm. generalforsamlingen være spising fra kl. 18-18.45, og kaffe med kage under selve generalforsamlingen.

Seniorklubben. 3. okt. kl. 13.30: Invitation til en eftermiddag med kaffe og banko i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding om du er diabetiker. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sjælland

Afdelingen. 18. aug. kl. 16.30: Virksom-

hedsbesøg hos Hørkram i Sorø. Områdegeneralforsamlinger: 8. okt. kl. 18 i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 10. okt. kl. 18 i område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. 11. okt. kl. 18 i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 27. nov. kl. 17: Repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund for delegerede valgt på de 3 områdegeneralforsamlinger og for øvrige medlemmer med taleret og uden stemmeret. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. **A-kasse.** 14. aug. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. 4. sept. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 25. sep. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse.



FOA bogshop

Få op til 25 % i rabat når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent. Læs mere på foabogshop.dk

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 13. nov. kl. 18-20: Efterløns-møde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 20. nov. kl. 17-19: Efterløns-møde i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. A-kassens callcenter:

46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 10. sept. kl. 13-15: 'Fra malkestol til psykolog klinik' v. Knud Holm Andersen. 2. okt. kl. 9-18: Udflygt til Tåsinge og Valdemar

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
Åbningstid
Mandag-torsdag: 8.30-16:00
Fredag: 8.30-15:00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk

Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

Slot. Deltagerpris 390 kr. pr. person. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og senior-klubben Slagelse.

Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 22. aug.: Tur til Dyrehavsbakken. Pris medlemmer 250 kr. og ledsagere 350 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 17. okt. kl. 14: Efterårets mode v. Danmarks Seniorshop.

Efterløns- og senior-klubben Ringsted.

6 sept. kl. 14: Rundvisning i Sct. Bendts Kirke efterfulgt af kaffe og lagkage på 'Det gamle vandrerhjem'. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 4. okt. kl. 14: Deportering af grønlandske børn v. Helene Thiesen. 1. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling efterfulgt af bankospil – medbring en pakke til en værdi af 25-30 kr.

Efterløns- og senior-klubben Nordvest-sjælland. 21. aug. kl. 8: Tur til Karen Blixen Museet og Dyrehavsbakken. Pris 250 kr. 18. sept. kl. 11 i Asnæs: Geopark Odsherred v. Hans Jørgen Olsen. 9. okt. i Asnæs: Bankospil og forslag til nye aktiviteter. 10. okt. i Kalundborg:

Bankospil og forslag til nye aktiviteter. Der skal ske tilmelding til alle aktiviteter på foa.dk/sjaelland. **Ringsted Kongrescenter.** Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Skive

Seniorklubben. 20. sep. kl. 13: Besøg hos Netto-tøj, Erslev Nykøbing Mors. Afgang med bus fra FOA Skive kl. 13. Pris 40 kr. inkl. kaffe m. brød. Husk sidste tilmelding skal ske senest 14. sep.

Sydfyn

Afdelingen. 31. okt. kl. 17: Teknik- og Service-sektoren holder sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via hjemmesiden eller TR senest 23. okt. 6. nov. kl. 17.30: Sundhed og servicesektoren afholder sektorårsmøde, i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 29. okt. 15. nov. kl. 18: Pædagogisk afholder sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 23. okt. 1. nov. kl. 14: Foredrag 'Det delte Tyskland' i FOA, tilmeld senest 26. okt. 15. nov. kl. 14: Lotto i FOA, tilmeld senest 9. nov. 29.-30. nov. kl. 9: Juletur til Lübeck, fra Sønderborg politistation, tilmeld og betal senest 21. sep. 6. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA, tilmeld og betal senest 23. nov. Husk tilmelding på fagl020@foa.dk. Program for 2018 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af

de i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 7. nov. FOA Sydfyn udbyder løbende foredrag, biograffure, medlemsrabat. Følg vores hjemmeside.

Sønderborg

Seniorklub. 13. sept. kl. 18-20: Fællesspisning i FOA, tilmeld senest 7. sep. 27. sept. kl. 11: Kør-selv-tur til Rønhave, Hestehave 20, Sønderborg, tilmeld senest 14. sep. 11. okt. kl. 14: Røde Kors modeopvisning i FOA, tilmeld senest 5. okt. 1. nov. kl. 14: Foredrag 'Det delte Tyskland' i FOA, tilmeld senest 26. okt. 15. nov. kl. 14: Lotto i FOA, tilmeld senest 9. nov. 29.-30. nov. kl. 9: Juletur til Lübeck, fra Sønderborg politistation, tilmeld og betal senest 21. sep. 6. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA, tilmeld og betal senest 23. nov. Husk tilmelding på fagl020@foa.dk. Program for 2018 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af



Du kan få mere information om arrangementerne på din lokale FOA-afdelings hjemmeside.



Find det her

foa.dk/afdelingen

seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 20. sep. kl. 14: Foredrag v. Jens Christian Jensen og Ole Nielsen om deres cykeltur fra Moltrup til Gibraltar. De viser billeder fra turen i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 13. sep. 24. okt. kl. 14: Seniorklubbens store lottospil i FOAs mødelokaler på Brundevvej, 2 Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 17. okt. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever betaler 30 kr. og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:

16. august

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 7: 13. september
Frist til nummer 8: 18. oktober

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 6: 7. september

Nummer 7: 12. oktober

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

Nummer 6 udkommer: Uge 40

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

Udgiver:

FOA

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

Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk

Social- og Sundheds-afdelingen:

46 97 22 22

sosu@foa.dk

Sydfyn: 46 97 27 27

sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

Varde: 75 21 01 00

varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88

vejle@foa.dk

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd:

46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **12. september**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 4 blev **Joan Hudecek, Aarhus**.



1. Hvor mange af FOAs medlemmer har oplevet et pres fra deres kolleger om at komme på arbejde, selvom de er syge?

- A. 8 %
- B. 18 %
- C. 28 %

2. Hvad har komikeren Torben Chris tidligere arbejdet som?

- A. Havnebetjent
- B. Pædagogmedhjælper
- C. Social- og sundhedshjælper

3. Hvornår skal man have tilbudt et helbredstjek?

- A. Det bestemmer arbejdspladsen
- B. Hvert 10. år
- C. Inden man starter med natarbejde og derefter minimum hvert tredje år

4. Hvordan lyder 1 af de 5 råd til en bedre nattevagt og søvn?

- A. Tag en lur på en til to timer før nattevagten
- B. Drik 10 kopper kaffe i løbet af natten
- C. Spis godt med sukker på din nattevagt

5. Hvor mange FOA-medlemmer, der har været sygemeldt inden for det seneste år, fik dårlig samvittighed over for borgerne?

- A. 10 %
- B. 20 %
- C. 60 %



6. Hvilket supermarked var billigst i Søndagsavisens test i januar 2018?

- A. ALDI
- B. Fakta
- C. Irma



7. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. En knap
- B. Et cykelhjul
- C. Et ur

8. I hvilken ret anvendes aubergine typisk?

- A. Ratatouille
- B. Risengrød
- C. Stegt flæsk med persillesovs



det sker

11. september
Ledertræf for FOAs ledermedlemmer, 2018, Nyborg Strand. I år med temaet 'Fremtidens ledelse'.

12. september
Maddag 2018. Mad-dagen fejres i hele landet, hvor institutioner med mad-

ordninger tilbereder det samme måltid. I år er menuen smørrebrød med rugbrødet i hovedrollen.

13. september
Små Synger Sammen. En fælles sangdag for alle førskolebørn, der i år sætter fokus på bierne.

17.-21. september
Hygiejneugen, hvor der i år sættes fokus på læring om hygiejne.

18. september
KL's Ældrekonference, Hotel Comwell, Kolding. Sætter i år fokus på de problemstillinger og dilem-

maer, der knytter sig til borgere med komplekse behov og komplekse borgerforløb.

20. september
Temadag om det strategiske arbejds-miljøarbejde i MED-hovedudvalget, HK Midt, Odense. En dag for alle medarbejder-

repræsentanter i MED-hovedudvalget.

23. september
Du kan udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk.

1. oktober
International ældredag.

Hils på din SundhedsGuide



Din SundhedsGuide er en del af din pension i PenSam

Tlf. 44 39 33 41

alle hverdage kl. 8.30-16.00

Har du svært ved at overskue hverdagen og jobbet, fordi du føler dig stresset, syg eller har ondt i kroppen?

Så ring til vores SundhedsGuider. De sidder klar til at hjælpe dig.

pensam.dk/sundhed

Kendte mærker og populære modeller - til arbejde og fritid!

praxis[®]

...gør din dag behagelig

Hos Praxis har vi et stort udvalg - til meget fornuftige priser!
Se mange flere SUPER TILBUD på **PRAXISWEAR.DK**



**25%
RABAT**
VED KØB AF
MIN. 2 DELE



TEE JAYS

Model 959616
Strik fleece - Damemodel
Let figursyet. Str. S - XXXL
Fås også til herrer -
model 959615
Før pris 449,-

Nu 339,-



SKECHERS

Model 910050
Skechers Womens Flex Appeal 2,0
Kvalitet: Blødt mesh tekstil.
Farve: Sort, Navy, Hvid
Før pris 799,-

Nu 599,-



BIRKENSTOCK

Model 940060
Arizona soft
Damesandal i skind med
to remme over vristen.
Farve: Sort
Før pris 699,-

Nu 525,-



MERRELL

Model 900020
Merrell Terran Lattice II
Kvalitet: Skind
Farve: Sort, Blå
Før pris 699,-

Nu 525,-



Model 910070
Skechers - Womens Flex Appeal 2,0 Estates
Kvalitet: Overdel i blødt sokke-
lignende, sporty strikket stof.
Farve: Mint, Sort, Grå, Rosa,
Hvid, Sort, Navy
Før pris 799,-

Nu 599,-



Model 96305
Dame buks med elastik i livet og regulerbare elastik-
stropper i livet og ved fod.
2 - way stretch - Perfekt til arbejde, fritid og sport.
88% polyamid/12% elestan
Str. XS/36 - 4XL/50
Farve: Sort, Hvid, Navy
Før pris 499,-

Nu 375,-



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 stk./par.
Tilbudet gælder til 30.09.2018 eller så længe lager haves . Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning