

Fagbladet **FOA**

5

GODE GRUNDEtil at tage et hvil
SIDE 40**fokus:****MINDRE KONTROL MED
PRIVATE BØRNEPASSERE**

Antallet er næsten fordoblet på 5 år

SIDE 9

KRIFA SVIGTEDEHeidi Møller Madsen bad om hjælp,
men blev afvist

SIDE 30

**FORÆLDRESAMARBEJDET
KØRER GLAT**Men åbne- og lukketider
kan give konflikter

SIDE 22

Kantineleder Ulla Stork-Jørgensen er heldigere end de fleste FOA-medlemmer

VI STYRER SELV VORES PAUSER

Men sosu'er og ansatte i daginstitutioner
får sjældent tid til et hvil

SIDE 34



Under radaren

“Jeg oplever en tendens til, at de børn, der er indskrevet hos de private børnepassere, kommer fra et socialt miljø, der gerne vil flyve under radaren – altså børn fra familier, der ligger på kanten af at have brug for en social indsats.”

Citatet kommer fra en kommunal dagplejeleder i en ny rundspørge. Udsagnet er dybt foruroligende af flere årsager.

For det første bør det slet ikke være muligt for udsatte problem-børnefamilier at undgå kommunens bevågenhed ved at gemme sig hos private børnepassere. Hvor en kommunal dagplejer i dag får 6-9 årlige tilsynsbesøg, er der kun 1-2 tilsyn hos de private.

For det andet er der på bare fem år sket næsten en fordobling i antallet af børn, der passes af de private.

For det tredje er forventningerne til dagplejernes faglighed steget markant.

Kommunerne stiller bl.a. krav om tidlig indsats og læring, inklusion og pædagogiske læreplaner. Krav, de ikke kan stille til de private.

Der findes helt sikkert mange dygtige dagplejere, som enten af lyst eller nød har valgt at blive private. Men der er grund til at være bekymret over udviklingen.

Gitte Hejberg



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

Droppede privat dagpleje

Henriette Hedeby og hendes mand følte sig utrygge, da deres datter Camilla var i privat børnepasning.

Side 8-11



Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

Rie Schmidt
redaktionssekretær
ries@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20

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

DET GROR UNDER SOLEN

I Solhuset i Hørsholm lærer børnene fra starten at vise omsorg for miljøet.

Side 6



Gå en tur og skift tempo

Side 50



Den gode snak

Samarbejdet med forældrene går i reglen glat. Men sommetider høres skurrende lyde. Det gælder især, når snakken handler om hente- og bringetider.

Side 22

tema
pauser

Få har tid til et pusterum

Hvert tredje FOA-medlem holdt ikke nogen pauser på deres seneste vagt ud over en eventuel frokostpause.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	43
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
www.foa.dk
foa@foa.dk

Finn Danielsen
journalist
fida@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Signe Højgaard
journalist
siho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Casper Eicke Frederiksen
journalistpraktikant
caef@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

nyt

80

millioner kroner. Så meget står Arbejdstilsynet til at miste årligt og må derfor afskedige over 120 ansatte i 2016.

Kilde: Finansministeriets budgetoverslag for 2016.



Foto fra video

34 formænd fra lige så mange forbund med til sammen over 525.000 offentlige ansatte medlemmer står sammen om kampagnen Vores aftaler. Din styrke, der sætter spot på værdien af stærke aftaler mellem arbejdsgivere og lønmodtagere.



Se mere

www.voresaftalerdinstyrke.dk

Er din kollega i FOA?

I forrige nummer af Fagbladet FOA bragte vi desværre en forkert dato. Der skulle have stået: Hvis forhandlingerne om OK15 går i hårdknude, og FOA varsler strejke, skal man være meldt ind i FOA senest 1. januar 2015 for at kunne modtage strejkeunderstøttelse. Fortæl det til dine kolleger.



Så nemt

www.foa.dk/melddigind



Hvad er det for et mediestunt? Som om vi skulle til Faaborg for at sidde og åbne en vakuum-pakket madpakke. Vi ved godt, hvordan det smager: Det smager afskyeligt.

PIA KJÆRSGAARD, VÆRDIORDFØRER FOR DANSKE FOLKEPARTI, SVAREDE PÅ EN INVITATION TIL AT SMAGE PÅ ÆLDREMADEN I FAABORG-MIDTFYN KOMMUNE, I JYLLANDS-POSTEN

FOA varsler konflikt mod Lev Vel

Efter lang tids forgæves forsøg på at tegne overenskomst med fritvalgsfirmaet Lev Vel, har FOA varslet strejke og blokade mod virksomheden fra 1. december. Lev Vel leverer praktisk hjælp og personlig pleje til ældre på Lolland og i Guldborgsund Kommune.

**Konflikt-
varsel**
Side 49

Har du tid til små pauser?

Små pauser i arbejdstiden giver pusterum og tid til at lade op. Vi har spurgt fire medlemmer, om de har tid til de små pauser.



Michelle Kia Grønbech, social- og sundhedshjælper, Greve

Ikke sat tid af til småpauser

"Det er forskelligt fra dag til dag, nogle dage er der plads til småpauser undervejs, men der er ikke lige frem sat tid af til små pauser undervejs. Hvis de små pauser er der, er det fordi, der opstår et hul."



Per Green, plejehjemspedel, Kirke Såby

Huset skal jo fungere

"Langt det meste af mit arbejde består af problemer i huset, der skal løses akut. Det gør min arbejdsdag meget uforudsigelig, så jeg kan ikke på forhånd vide, om jeg har tid til små pauser – det vigtigste er jo, at huset fungerer."



Heidi Buchholz Hermann, dagplejer, Ågerup

Det afhænger af børnene

"Man kan jo godt ind i mellem slappe lidt af, hvis der ellers er ro på børnene, men jeg vil ikke kalde det for deciderede pauser. Selv når børnene sover midt på dagen, er jeg jo stadig på arbejde, hvis der pludselig er et barn, der har behov."



Kenneth Pilgaard Irmning, pædagogmedhjælper, Viby Sjælland

Jeg finder tiden

"For mig er små pauser noget, jeg finder tid til, mens jeg er sammen med børnene. Hvis jeg fornemmer, at der er ro på, kan jeg finde tiden til små mentale pauser, mens jeg arbejder, men de stopper, så snart der er brug for mig."

Forskere strides om undersøgelse

Vuggestuebørn klarer sig bedre i skolen end dagplejebørn, konkluderede en undersøgelse fra 2013. Professor i statistik mener imidlertid, den er **fuld af fejl**.

Af Merete Nielsen ★ arkivfoto: Niels Åge Skovbo



‘Vuggestuen er bedst’.

Det var en af de overskrifter, der ramte dagspressen for et års tid siden, da undersøgelsen *Effekter af daginstitutionstilbud* fra Institut for Økonomi på Aarhus Universitet blev offentliggjort.

Den peger blandt andet på, at børn, der har gået i vuggestue, klarer sig bedre i dansk og matematik ved folkeskolens afgangsprøve end børn, der har gået i dagpleje.

Statistikprofessor: fuld af fejl

I Pædagogisk Sektor i FOA har man undret sig over nogle af de data, som undersøgelsen bygger på, og har derfor fået **Peter Allerup**, professor i statistik ved Aarhus Universitet, til at gå den efter i sømmene. Og han forholder sig særdeles kritisk.

“Deres anvendelse af statistiske metoder er fejlagtig. Der er simpelthen ikke belæg for deres konklusioner,” siger han.

FOA frygter, at en analyse fra 2013 om dagpleje og vuggestuer får kommuner til at træffe **beslutninger på forkert grundlag** og har derfor fået en professor i statistik til at gå den efter.

Desuden kritiserer han, at forskerne bag undersøgelsen har undladt at inddrage forældrenes videregående uddannelse i deres analyse. De har medtaget, om forældrene har en uddannelse ud over grundskole eller ej. Men ikke hvor lang uddannelsen er.

Professor **Marianne Simonsen**, en af de to forskere, afviser kritikken.

“Der er ikke fugls føde på den sag. Peter Allerup har enten misforstået eller ikke sat sig ordentligt ind i den statistiske metode bag studiet. Og hvad angår kritikken om uddannelsesbaggrund, har vi efterfølgende medregnet forældrenes samlede antal års uddannelse i analysen, og det ændrer ikke på hovedkonklusionerne,” siger hun.

Fagligt
talt
side 20

Læs hvad forskerne skriver

- Kronikken ‘Vuggestue vs. dagpleje – en tvivlsom analyse’ af Peter Allerup, Aarhus Universitet og Niels Glavind, Bureau 2000
- Respons på kronikken fra professor Nabanita Datta Gupta og professor Marianne Simonsen, Aarhus Universitet.
- Brev til kommuner og forskere fra Pædagogisk Sektor i FOA

 Læs mere

www.fagbladet.foa.dk/ekstra

men@foa.dk

Vold og trusler er hverdag

Godt 60 procent af **omsorgsmedhjælperne** har været udsat for vold eller trusler om vold i løbet af de seneste 12 måneder.

Af Nana Toft

Spark, slag, niv, bid og kast med genstande. Det er blot nogle af de ting, omsorgsmedhjælperne fortæller, de er udsat for på deres arbejdsplads. Over 60 procent af dem har været udsat for vold eller trusler om vold i løbet af det seneste år, og over en tredjedel fortæller, at det sker dagligt, ugentligt eller månedligt.

“Det er uhyrligt, at vi er nået dertil. Når der er så meget vold, er der noget, der ikke virker. For mig at se er det et resultat af dårlig normering og mangel på viden,” lyder det fra **Per Grieger-Rene**, arbejdsskadekonsulent i FOA.

Han peger samtidig på, at det kan hænge sammen med en dårlig arbejdspladskultur, når der ikke bliver gjort nok for at stoppe volden.

“Det er vigtigt, at volden systematisk registreres og ikke mindst forebygges,” siger Per Grieger-Rene.

Undersøgelsen viser samtidig, at 38 procent af medlemmerne aldrig har været udsat for hverken vold eller trusler om vold. Det undrer arbejdsskadekonsulenten.

“Hvorfor er der 38 procent, der tilsyneladende håndterer de her situationer godt? Et kvalificeret gæt fra mig lyder, at det hænger sammen med efter- og videreuddannelse og normering,” siger Per Grieger-Rene. ★

mail@nanatofth.dk

Undersøgelsen

FOA har i oktober 2014 gennemført en undersøgelse blandt omsorgsmedhjælperne og pædagogiske assistenter om vold og trusler på arbejdspladsen. 299 medlemmer deltog i undersøgelsen.



Læs mere

www.foa.dk/undersogelser

4

procent af omsorgsmedhjælperne er dagligt udsat for vold. 11% udsættes for vold ugentligt og 15% månedligt.

Brev til ministrene

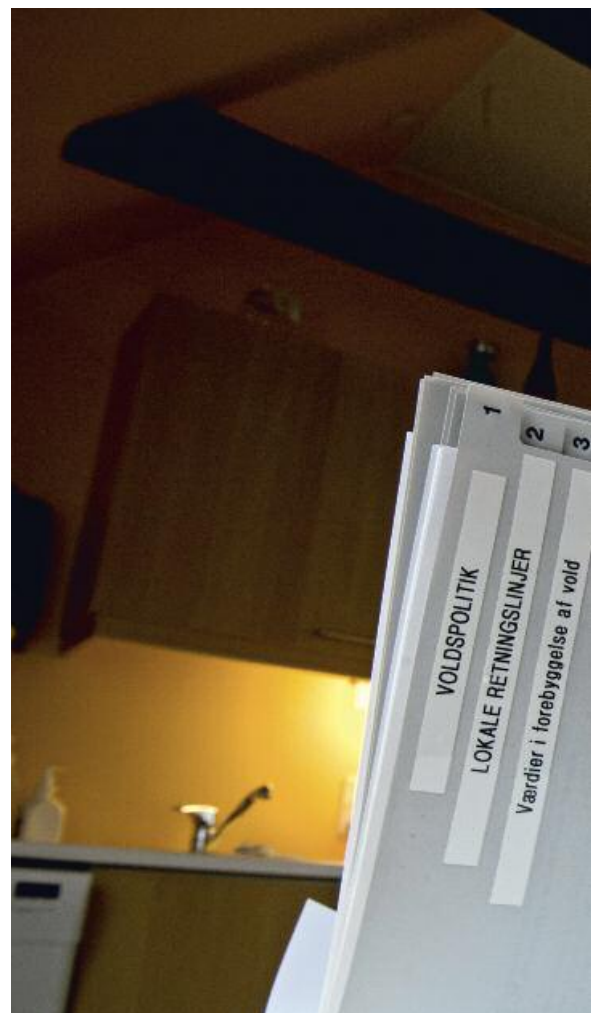
FOA har i oktober sammen med Socialrådgiverforeningen, Socialpædagogerne og Dansk Sygeplejeråd henvendt sig til beskæftigelsesminister Henrik Dam Kristensen, sundhedsminister Nick Hækkerup og minister for børn, ligestilling, integration og sociale forhold Manu Sørensen for at få medlemmernes sikkerhed på dagsordenen.

Man må bevare roen

Carsten Feldtstedt har oplevet både **vold og trusler** på sin arbejdsplads. Han fokuserer på at skabe tryghed for beboerne.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen Truue

“Ja, jeg ved godt, hvad du vil med den gaffel. Du vil kaste med den. Men det skal du ikke. Hvis du vil, kan du finde en bolle i køkkenet





og smide lidt med den i stedet for,” lyder det fra omsorgsmedhjælper **Carsten Feldtstedt** til en af beboerne på Specialcenter Vest i Slagelse.

Her bor 11 voksne, der alle har både fysiske og ofte psykiske handicap, og fælles for alle er, at de udviklingsmæssigt er omkring 1-2 år. Flere kan have en udadreagerende adfærd.

Flyvende skabslåde

At en beboer vifter lidt med en gaffel er i småtingsafdelingen. Selvom Carsten Feldtstedt og hans kolleger ofte oplever den slags, regnes det ikke for vold eller trusler, siger han. Men efter seks år i jobbet har han alligevel haft sin andel af voldsepisoderne. Udover verbale trusler har han oplevet at få en skabslåde kastet efter sig, en del knyttnæver tæt på ansigtet, og en enkelt gang

blev han skubbet ret voldsomt.

“Da skabslågen kom flyvende gennem luften, var det vigtigt ikke at blive vred. ‘Gå ind på dit værelse,’ sagde jeg langsomt og tydeligt og kiggede ham roligt i øjnene, selvom han truede med at splitte det hele ad. Og så gik han ind igen,” fortæller Carsten.

“Vi må ikke gå i panik. Jo roligere, vi kan være, jo bedre er det,” siger Carsten, der fremhæver omsorgen for beboeren:

“Det handler om at skabe trykthed for beboerne.”

Lugten i bageriet

Men jobbet er uforudsigeligt, pointerer Carsten Feldtstedt.

Carsten Feldtstedt er med i en arbejdsgruppe på sin arbejdsplads, der arbejder på at udbygge retningslinjerne for vold og trusler. “Det er et tegn på, at alle **tager det alvorligt**,” siger han.

Kulturen i faget er ofte, at ‘hvis man ikke kan lide lugten i bageriet, må man finde sig et nyt arbejde’, som Carsten Feldtstedt formulerer det.

Jobbet som omsorgsmedhjælper kræver ingen formel uddannelse, og Carsten Feldtstedt føler sig heldig, for han har netop færdiggjort fem måneders betalt efteruddannelse, som har givet ham mere viden om psykiatri, pædagogiske lege, medicin og voldens psykologi.

“Det var virkelig godt at få mere viden og flere konkrete redskaber. Det betyder, at jeg i endnu højere grad kan bevare roen og forhindre, at en episode udvikler sig,” siger han. ★

mail@nanatoft.dk

Sakset fra foa.dk

22.10.

Kommuner forærer opgaverne til private

6 ud af 10 kommuner siger, at de vil byde på egne opgaver i et kontrolbud. Men i realiteten er det kun få kommuner, der gør det.

21.10.

Nu vil vi have mere i løn

Højere løn til lavtlønnede, så reallønnen sikres. Det er et af de vigtigste krav fra FOA ved de kommende overenskomstforhandlinger i 2015.

21.10.

Rekordhøj erstatning for sexchikane

3 millioner kroner er formentlig Danmarks største erstatning for en arbejds-skade som følge af sexchikane, hvor et FOA-medlem har mistet 75 procent af hversevne.

20.10.

Klasseskel påvirker dine børns karakterer

Som far så søn – dine børns karakterer bliver lavere, hvis du tilhører en af landets laveste klasser.

16.10.

Arbejdere hårdest ramt af krisen

Især kortuddannede og lavtlønnede blev skubbet ud af arbejdsmarkedet under finanskrisen.

15.10.

Millioner til bedre normeringer misbruges

Kommunerne får hvert år 500 millioner kroner til at forbedre normeringerne i daginstitutioner og dagpleje. Men mere end hver tredje kommune vil til næste år bruge pengene på noget andet.

Læs flere nyheder på foa.dk

Sagt om privat børnepasning

Citater fra FOAs rundspørge om privat børnepasning, hvor 64 dagplejeledere har medvirket.



Forældrene foretager et valg med privat børnepasser, og noget af det, de vælger, er, at der ikke er dokumentation for den pædagogiske kvalitet på samme måde som inden for det kommunale.

.....
JOAN LINDSKOV, DAGPLEJELEDER,
KOLDING KOMMUNE



En mor flyttede sit barn fra privat pasning til kommunal, fordi den private børnepasser havde bidt hendes barn i armen, for nu skulle hun lære ham ikke at bide.

.....
BODIL BLOCH, DAGPLEJELEDER, VEJEN KOMMUNE



Der er klare regler på det kommunale område. Men hvis vi hos en privat børnepasser oplever nogle ting, som vi ikke synes er i orden, hvor står det så, at det ikke er i orden?

.....
LISE FABRICIUS, DAGPLEJELEDER,
VEJLE KOMMUNE



Man kan frygte, at børnepassere undlader at underrette af frygt for, at barnet bliver meldt ud og derved betyder manglende indtægt til børnepasseren.

.....
KIRSTEN HESSELLUND, DAGPLEJELEDER,
SILKEBORG NORDVEST



Jeg oplever en tendens til, at de børn, der er indskrevet hos de private børnepassere, kommer fra et socialt miljø, der gerne vil 'flyve under radaren', altså børn fra familier, der ligger på kanten af at have brug for en social indsats.

.....
LOTTE KRARUP, DAGPLEJELEDER, IKAST-BRANDE KOMMUNE



Vi har adskillige oplevelser og erfaringer med, at børn, der skifter fra privat pasning til kommunal dagpleje, har haft behov for en særlig pædagogisk indsats.

.....
JONNA ØSTENKÆR, DAGPLEJELEDER, BRØNDERSLEV KOMMUNE

Boom i privat børnepasning

Flere børn passes i **private ordninger**, hvor der stilles færre krav til pædagogik og faglig sparring end i kommunale tilbud.

Af Merete Nielsen og Finn Danielsen ★ foto: Colourbox

På fem år er antallet af børn hos private børnepassere – også kaldet private dagplejere – næsten fordoblet, så der i dag er mere end 7.000 børn i ordningen.

Sideløbende med den udvikling er kravene til fagligheden i de yngste børns pasningstilbud vokset og blevet mere specifikke. Det gælder både for daginstitutioner og den kommunale dagpleje, hvor der er krav om blandt andet tidlig indsats og læring, inklusion og pædagogiske læreplaner.

Ikke samme krav til kvalitet

Denne udvikling er paradoks, mener **Eik Møller**, formand for Børne- og Kulturchefforeningen.

“Man kan sige, at hensynet til forældrenes frie valg har vundet over hensynet til en mere systematisk tilgang til børns trivsel og læring,” siger han.

Eik Møller peger på, at kommunerne ikke kan stille de samme krav til de private børnepassere som til de kommunale dagplejere.

“Der er ikke krav til det pædagogiske indhold og de aktiviteter, de laver med børnene. Heller ikke til efteruddannelse og sparring med kolleger i legestuer, og hvilken mad børnene får.”

Problem med forældre som arbejdsgivere

Eik Møller mener desuden, det kan være problematisk, at forældrene har en arbejdsgiverrolle.

Og den problemstilling genkender en række dagplejeledere, som Fagbladet FOA har talt med. **Anette Haudal** fra Odsherred Kommune understreger, at mange private børnepassere er dygtige,

men at netop arbejdsgiverforholdet kan spænde ben for det rette pasningstilbud til et barn.

“På vores tilsynsbesøg ser vi indimellem børn, der for eksempel ikke udvikler sig motorisk eller sprogligt i det tempo, de bør. De har brug for en mere målrettet pædagogisk indsats, men i de tilfælde oplever vi ikke altid, at de private tager vores vejledning til sig. De vil jo gerne beholde barnet.”

Færre tilsyn hos private

En rundspørge, FOA har lavet blandt dagplejeledere, viser, at de private børnepassere får væsentlig færre tilsynsbesøg end kommunale dagplejere.

I for eksempel Brønderslev Kommune får de private højst to tilsyn om året.

“Det er en politisk beslutning. Vi har forsøgt at få bevilget flere midler til tilsyn, men det gik ikke igennem,” siger dagplejeleder **Jonna Østenkær**.

Tavs minister

Fagbladet FOA har forgæves forsøgt at få den ansvarlige minister for børneområdet, Manu Sareen, til at forklare, hvordan det stigende antal børn i privat pasning hænger sammen med regeringens ønsker om øget pædagogisk kvalitet. Ministeriet oplyser, at der arbejdes på en planlagt undersøgelse af ejer- og tilbudsformernes betydning for kvaliteten. Undersøgelsen er foreløbig mere end to år forsinket, og det er fortsat uvidt, hvornår den vil blive offentliggjort. ★

men@foa.dk og fida@foa.dk

14

procent af de børn, der i 2013 blev passet i private hjem mod betaling, er i den private ordning, mens den kommunale dagpleje har **86%**. I 2004 var den private andel **5%**.

Kilde: Analysefirmaet Bureau 2000

Privat pasning næsten fordoblet

I efteråret 2008 gav kommunerne tilskud til **4.116 børn** i privat pasning. I starten af 2014 var antallet steget til **7.258 børn**.

Kilde: Analysefirmaet Bureau 2000

Frit valg

Ifølge **Dagtilbudslovens § 80** skal kommunerne give forældre tilskud til privat børnepasning for børn i alderen fra 24 uger til skolestart. Kommunen kan dog beslutte kun at give tilskud til en del af aldersgruppen.

Kilde: Dagtilbudsloven





Vi følte os helt alene

Trygheden ved det pædagogiske samarbejde i den kommunale dagpleje er den helt afgørende forskel til **privat børnepasning**, mener forældre.

.....
Af Finn Danielsen ★ foto: Lars Aarø

Hvad gør man, når man har valgt en privat børnepasser, og det bare ikke fungerer? Det spørgsmål havde **Henriette Hedeby**, der er uddannet social- og sundhedsassistent, og hendes mand svært ved at få svar på. Derfor stoppede de efter bare seks uger med privat børnepasning og søgte

plads til datteren Camilla i Vejle Kommunes dagpleje.

“Man står virkelig alene, når man vælger privat. Det virkede som om, børnepasseren helst ville passe sig selv og ikke kontakte kommunen,” siger Henriette Hedeby.

Hendes dengang etårige datter græd næsten konstant,

da hun startede hos den private børnepasser i Give. Hun blev pylret, utryg og indadvendt, og forældrene oplevede, at hendes udvikling gik i stå.

Børnepasseren mente, at der var noget galt med Camilla, dog uden at pege på, hvad det kunne dreje sig om. En

småbørns konsulent vurderede senere, at Camilla intet fejlede.

“Jeg synes, det var et stort minus, at børnepasseren manglede nogen, som hun kunne få noget hjælp hos. Det er der jo i den kommunale dagpleje,” siger Henriette Hedeby.

"Vi var uheldige, og Camilla fik en **dårlig oplevelse** hos den private børnepasser, men vi kom heldigvis godt ud på den anden side," siger sosu-assistent og forælder Henriette Hedeby.

Hvad
mener
du?

**Er det vigtigt,
at forældre
har mulighed
for at vælge
privat børne-
pasning?**

 Sig din mening
på Facebook
[www.facebook.com/
fagogarbejde](http://www.facebook.com/fagogarbejde)

Kvaliteten er det vigtigste

Ordningen med private børnepassere **bør udfases**, siger Jakob Sølvhøj, formand for Pædagogisk Sektor i FOA.

Af Merete Nielsen

Hvad har FOA imod private børnepassere?

Det er et problem, at der ikke gælder de samme krav til den pædagogiske kvalitet som i den kommunale dagpleje – herunder læreplaner og børnemiljøvurderinger. Desuden er det skidt for den enkelte at arbejde uden den sikkerhed, der ligger i at have en overenskomst. Hvis der mangler børn, eller man bliver syg, falder indtægten.

Vil FOA så arbejde for at forbedre ordningen?

Nej, det giver ikke mening at have et parallelt, identisk system. I og med private børnepassere er selvstændige erhvervsdrivende har jeg svært ved at se, hvordan man ville kunne opstille nøjagtig de samme kvalitetskrav til for eksempel kollegial sparring og kompetenceudvikling. Desuden vil de private stadig have en grund-

læggende utryghed i deres indkomst og arbejdsvilkår.

Hvilke initiativer er der brug for?

Vores bud er, at man stopper for tilgangen til private børnepassere, så der ikke godkendes nye. For dem, der er godkendt, skal der være god tid til at udfase ordningen, så de ideelt set kan blive ansat i den kommunale dagpleje, efterhånden som der vil være børn til det. ★

Samarbejde giver fordele

Skiftet fra privat til kommunal betød mere tryghed for både barn og forældre.

"Jeg kan godt lide samarbejdet mellem dagplejere og pædagoger og legestuerne, hvor de mødes en dag om ugen. Det er en stor fordel, at de kender både hinanden og forældre og børn rigtig godt."

Når Camilla skal i gæstedagpleje kender hun både børn og voksne. Hos den private børnepasser var det overladt til forældrene selv at sørge for



**Man står
virkelig
alene, når
man vælger
privat.**

.....
HENRIETTE HEDEBY, MOR
TIL CAMILLA

pasning, hvis børnepasseren blev syg eller holdt ferie. Det er også en ret vigtig forskel på privat og kommunal, ligesom antallet af børn er det, mener Henriette Hedeby.

"Jeg kan se en klar fordel i, at den kommunale dagpleje kun har fire børn, mens der var fem hos den private. Det giver en anden ro."

Mere for pengene i kommunen

Hun er dog opmærksom på, at de fem børn hos den private er en del af forklaringen på, at pasningen her var billigere. Og prisen indgik da også i overve-

jelsen, da familien Hedeby i første omgang bestemte sig for en privat børnepasser.

"De afgørende grunde var, at vi helt selv kunne vælge hende, og at vi kunne spare 500 kroner om måneden."

Men man får mere for pengene i den kommunale dagpleje, vurderer Henriette Hedeby nu, baseret på halvandet års erfaring. Toethalvtårige Camilla er så glad for sin dagpleje, at det kræver særlig forberedelse, når hun skal holde fri. Og hendes plads skal gerne overtages af lillebror Emil på et halvt år. For familien har ingen planer om privat pasning til ham. ★

fida@foa.dk

Forskel på tilsyn

Kommunale dagplejere får typisk **6-9** årlige tilsynsbesøg plus tilsyn i legestuegrupperne, mens der typisk kun er tilsyn **1-2** gange om året hos private børnepassere.

Kilde: FOA-rundspørge med deltagelse af 64 dagplejeledere

Ingen overenskomst

De private børnepassere er selvstændige erhvervsdrivende. De har ingen overenskomst, deres indkomst er den aftalte indbetaling fra forældrene.

Flest i Aalborg

Aalborg er med **1.075** børn den kommune, der har flest børn hos private børnepassere.

Kilde: Analysefirmaet Bureau 2000

Fra dagplejer til privat børnepasser

Linda Emkjær er efter næsten 20 år i den kommunale dagpleje blevet en tilfreds privat børnepasser.



Læs mere

www.foa.dk/linda

groft sagt

Gyngerne og karrusellen

Ejeren af en privat vuggestue i København havde ikke råd til ordentlig personalenormering, men trak alligevel 1,6 millioner kroner ud af institutionen som overskud.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Trygheden er ved at krakelere, siger samfundsdebattør **Lars Olsen**, der er aktuel med ny bog.

Som en terrier har han bidt sig fast. Og han ligner ikke en mand, der har tænkt sig at slippe grebet om det emne, der har optaget ham i årevis. Lars Olsen – forfatter og debattør – lever af at analysere og formidle viden om den stigende ulighed i samfundet. En ulighed båret af, at over-

klassen og dele af den højere middelklasse stikker af fra resten af samfundet. Deres indkomst er steget markant – også i kriseårene. De klumper sig sammen i rigmandsghettoer og møder derfor i mindre grad folk fra andre samfundsklasser.

I efteråret har Lars Olsen igen taget en tur i mediemøllen og formået at sætte dagsorden med en ny samfundskritisk bog. Bag de tørre tal gemmer sig mennesker, der oplever en stigende utryghed – blandt andet affødt af arbejdsløshed og reformer. “Noget helt grundlæggende ved

det danske samfund – nemlig tryghed – er ved at krakelere,” siger Lars Olsen.

For arbejderklassen, der udgør cirka 45 procent, er det blandt andet seniorårene på arbejdsmarkedet, der skaber utryghed. Kan helbredet holde hele vejen til folkepensionen? “Derfor er det fatalt, hvis topembedsmændene ikke længere møder den nedslidte tømmer eller sosu, der ikke kan få efterløn. Det bliver mere uklart, hvad deres beslutninger betyder for almindelige mennesker.” ★



Foto: Morten Holtum

Lars Olsen, journalist og forfatter, født i 1955 på Nørrebro. Har skrevet flere dagsordensættende bøger, senest medforfatter til: ‘Klassekamp foroven – Den danske samfundsmodel under pres.’

Bengt Burg på besøg

Ikke mere knas med leddene



Skolelæreren Steen Lerdrup på 52 år fra Køge, oplevede i en tidlig alder problemer med leddene. Ting han før kunne gøre uden problemer, blev pludselig svære. Men så startede han på naturmidlet Movizin Complex. Bengt Burg, der også bruger produktet, er kommet på besøg for at høre om Steens erfaringer.

Da vi møder Bengt Burg, er han på besøg hos Steen i Køge, der allerede i en alder af 52 år fik problemer med sine led.

”Pludseligt kunne mine led ikke bevæge sig som tidligere. Jeg opbevarer mit brænde under min terrasse, men jeg kunne simpelthen ikke komme der ind, og det går jo ikke, for så bliver der jo koldt i huset”, fortæller Steen.

”Min kone, der i begyndelsen var den mest skeptiske, har heller ikke længere knas med sine led...”

”Da jeg en dag læste i avisen om Bengt Burgs gode erfaringer med naturmidlet Movizin Complex, tænkte jeg: Der kan jo ikke ske noget ved at prøve - og jeg vil da hellere tage et naturmiddel, før jeg prøver noget andet.”

Effekt efter få uger

Steen brugte kun produktet i få uger, før han kunne mærke de første bedringer i leddene. Den dag Bengt Burg er på besøg, springer han let og elegant ind under terrassen og henter brænde.

”Ja, det virker – og jeg kan helt uden at blinke, anbefale alle med ledproblemer at prøve Movizin Complex.

Min kone, der i begyndelsen var den mest skeptiske, er også startet på produktet, og i dag har hun heller ikke længere knas med sine led”, siger Steen med et smil.

Glade brugere

Bengt Burg kender mange glade brugere af Movizin Complex.

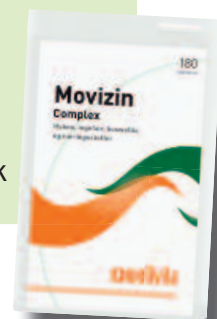
”Jeg møder mange hver uge på havnen, hvor min båd ligger, som også har fået det bedre efter at have taget naturmidlet. Alle os over 60 år er jo skrækslagne ved tanken om ikke at kunne klare os alene i båden. Når bevægeligheden er i orden, kan man føle sig tryk”, siger Bengt Burg.

Hvor kan du købe produktet?

Den nyeste viden om vedligeholdelsen af led er koncentreret i Movizin Complex: ingefær, hyben samt boswellia er en effektiv cocktail mod ledproblemer.

Movizin Complex kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: kr. 99,- for 45 dages forbrug.

Tabletterne kan bestilles på tlf. 82 30 30 40 og på www.wellvita.dk



Så er kravene formuleret

FOAs forslag til fælles krav til kommuner og regioner ved de forestående overenskomstforhandlinger er nu faldet på plads på et strategimøde i FOAs hovedbestyrelse. FOA vil have lønstigninger til alle, så købekraften – reallønnen – som minimum bevares i den kommende overenskomstperiode.

Samtidig lægger FOA rigtig stor vægt på, at der denne gang bliver taget et særligt hensyn til de lavtlønnede, som har mærket konsekvenserne af den økonomiske krise hårdest. Og så vil FOA have afsat en ligelønspulje til de typiske kvindefag i kommuner og regioner, som er lavere lønnede end typiske mandefag i både den offentlige og private sektor. I samme boldgade vil FOA kræve overarbejdsbetaling til deltidsansatte i stedet for merarbejdsbetaling.

FOA vil have lønstigninger til alle, så købekraften – reallønnen – som minimum bevares i den kommende overenskomstperiode.

kompetencefonde i regionerne, der kan være med til at finansiere efteruddannelse og kompetenceudvikling. Der blev oprettet kompetencefonde i kommunerne ved den seneste overenskomstforhandling. Og så har vi en stribe krav til forbedring af vilkårene for tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter, blandt andet krav om, at tillidsrepræsentanter skal kunne afholde møde med deres kolleger i arbejdstiden.

Alt i alt godkendte mødet op mod 50 forskellige krav, som nu går nu videre til koordinering med kravene fra alle de andre forbund, som FOA forhandler sammen med i Forhandlingsfællesskabet, som dækker alle ansatte i kommuner og regioner. ★

[kort sagt]

FOA har udtaget forslag til fælles krav til kommuner og regioner til de kommende overenskomstforhandlinger.

Og endelig vil vi have ret til at aftale, hvordan de lokalt aftalte tillæg, der bliver ledige, når medarbejdere går af, skal anvendes.

Også på pensionssiden stiller vi en række krav. Vi vil have hævet pensionsbidraget for de, der i dag har den mindste bidragsprocent og afskaffet det, der er tilbage af såkaldte karensbestemmelser.

På listen over FOAs krav er også større tryghed i ansættelsen, forbedret psykisk arbejdsmiljø, bedre barselsorlovsregler og oprettelse af såkaldte



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook

Fingrene væk

22. oktober

Skal der pilles ved arbejdstidsaftalen, skal det være forbedringer, højere tillæg for week-end- og helligdagsarbejde, overarbejdsbetaling ved alle timer, der overstiger det, man er ansat til, og fo-timerne skal være de samme, som de præsterede timer. Hvis det er ændringerne, så o.k. Ellers – så fingrene væk.

Brith Dorph Josephsen

Facebook

Kvæler arbejds-glæden

22. oktober

Lad os nu da for pokker arbejde med det, vi er gode til og lad os have vores timer i et stræk, så vi ikke skal møde ind på flere tidspunkter i løbet af en arbejdsdag. Det kvæler totalt arbejdsglæden og gør vores arbejde middelmådigt. Det kan vi simpelt hen ikke være bekendt i dagens Danmark.

Zita Rostgaard Petersen

Facebook

Mad som i gamle dage

9. oktober

I min kommune får de ældre leveret deres varme mad i vakuumpakkede pakker. Jeg har været ansat i over 10 år, og jeg ved ikke hvor længe, det har været sådan. Det eneste, jeg ved, er, at når vores køkkenpige lavede almindelig gammeldags mad, så kom-



Det er ikke nemt at få job, når man er 59 år og desværre har knap tre år til efterløn.

RANDI BIRGIT CHRISTENSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

menterede de ældre, at nu dufter det som i gamle dage. Så de sætter pris på velduftende mad. Det øger i øvrigt deres appetit.

Annemarie Ramløv

Facebook Kasserer mere mad nu 9. oktober

Her i hjemmeplejen har vi vakuumpakket mad. Det fungerer, efter borgerne har vænnet sig til det. Men vil nu sige, at der bliver kasseret mere mad fra smørrebrødspakkerne end før, da vi selv smurte frokost. Vi andre vil jo også helst have vores yndlingspålæg, hvis vi selv kan vælge. Mange kan ikke tygge rugbrødet. Og så efterlyser de tandsmør på brødet. Generelt er mange kede af, at det har betydet mindre social kontakt i det daglige.

Karina Pernille Hansen

Facebook Vakuumpakket mad, nej tak 9. oktober

Jeg tror, de fleste forældre ville stejle, hvis vores børn i vuggestuer og børnehaver skulle spise vakuumpakket mad, der er smurt 8 dage tidligere! Ældre skal have mad, der er tilberedt i køkkenet på plejehjemmet!

Hanne Jørgensen

Facebook Lav dagpenge- systemet om 20. oktober

Jeg har da været udsat for, at der var over 300 ansøgninger til rengøringsjob. Det er ikke nemt at få job, når man er 59 år og desværre har knap tre år til efterløn. Jeg har arbejdet i over 1½ år som vikar og kan ikke få supplerende dagpenge mere, så jeg er nødt til at stoppe. Håber

snart, at der bliver lavet om på dagpengesystemet.

Randi Birgit Christensen

Facebook Færre sosu-hjælper- job 20. oktober

Jeg har søgt mange stillinger, men fået afslag, og jeg kan se, at social- og sundhedshjælperstillingerne bliver færre og færre. Stillingerne bliver nu slået op som assistentstillinger, da de har flere kompetencer og er meget billigere end os, der er gamle i gårde.

Kirsten Twile Thyregod Lorentzen

Facebook Billig arbejdskraft 20. oktober

Kommunerne uddanner sosu-hjælpere til arbejdsløshed. Når én er uddannet og skal have løn som uddannet, tager kommunen bare en ny elev ind til billig penge. Det er her, FOA skal rette sit krudt.

Ingrid Kallehauge Larsen



Pauseløse arbejdsdage

Hvert tredje FOA-medlem har ingen små pauser i arbejdet. Det øger risikoen for stress, konflikter og fejl.

Tema side 34-41



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:

www.facebook.com/fagogarbejde

15

procent. Så stor en andel af befolkningen hører til underklassen. I 1985 var det 10 procent.

Kilde: www.klassesamfund.dk

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side www.facebook.com/fagogarbejde. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på foa.dk og på Facebook.



1 Tomater. I væksthuset dyrkes tomater og andre grøntsager, og børnene kan følge med i, hvordan det hele gror.

2 Solenergi. Solceller og solfangere på taget producerer al husets elektricitet og varme – og der er endda overskud.

3 Smart. På skærmen kan man følge med i el-forbrug, varmeproduktion og CO₂-indhold i luften, og børnene kan se, hvor meget energi de er med til at producere, når de løber i legepladsens hamsterhjul.

4 Frisk luft. Målere i alle rum sørger for automatisk udluftning, når luftens CO₂-indhold bliver for højt.





7



8



9

Solens gode venner

I Solhuset lærer børnene fra starten, hvordan man **passer på klimaet** ved blandt andet at samle skrald i naturen og ikke smide bunker af papir i skraldespanden. Økologisk mad og daglig motion er også en del af hverdagen i institutionen, hvor omsorgen for miljøet viser sig både i pædagogikken og i husets indretning.

Af Casper Eicke Frederiksen ★ foto: Jørgen True

[solhuset]

Solhuset i Hørsholm åbnede i 2011 som en særligt klimavenlig daginstitution for børn i alderen 0-6 år. Med sine solpaneler producerer huset mere energi, end det bruger. Og lys og ventilation styres helt automatisk.

5 Kokken. Pædagogmedhjælper Heidi Holm er i sving i køkkenet, som er i åben forbindelse med institutionens spisesal.

6 Malebøger. Det er Solhusets bud på, hvordan man undgår, at bunker af papir bliver smidt ud hver dag.

7 Udsigt. Vinduerne er i børnehøjde. Så kan børnene lege inden døre og alligevel være i kontakt med naturen.

8 Yoga. Pædagogmedhjælper Charlotte Nørmark Hede mener, at børnene er bedre til at løse opgaver med bogstaver og tal efter 20 minutters yoga.

9 Velbekomme. I Solhuset er der ingen, der har madpakker med. Institutionens to køkkenmedarbejdere sørger for, at maden er sund.

Det pædagogiske håndværk

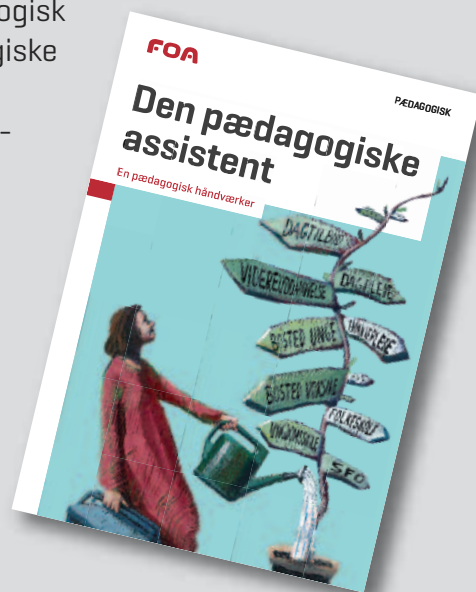
Med antologien 'Den pædagogiske assistent – en pædagogisk håndværker' tegnes et nuanceret billede af den pædagogiske assistentuddannelse. De mange bidrag fra elever, lærere, færdiguddannede og pædagogiske ledere viser, at uddannelsen har sit helt eget dna. En meningsfuld og fyldestgørende ramme, som beskriver den. Ikke ud fra en minustænkning, hvor der trækkes fra, sammenlignes eller konkurreres med andre uddannelser, deres tænkning og uddannelsesmæssige ståsted. Men som en selvstændig, fuldgyltig og egen måde at tilegne sig et pædagogisk håndværk på.

Udgivet af FOA, Pædagogisk Sektor.

107 sider, illustreret, pris 30 kr.

Bogen kan bestilles på www.foa.dk/publikationer

Vælg 'Pædagogisk Sektor' i menuen til højre.



GODE TILBUD, SLÅ TIL NU!



BabySam Posen

243934	80 cm.	Før: 599	Nu: 359 kr.
243935	100 cm.	Før: 699	Nu: 419 kr.
243936	115 cm.	Før: 749	Nu: 449 kr.



103840

Odder Letvægtskrybbe

Krybben har en overdel som en almindelig barnevogn dog med et større liggemål. Stabilt stål stel med solide hjul og bremses. Pu-coated PVC-fri tekstil, vandtæt og let at rengøre.

Før 4.999,-

Liggemål 40 x 108 cm.

Udvendige mål 132 x 56 x 120 cm.

Vægt 19 kg.



BabySam

INSTITUTIONSSALG

Kundeservice Tlf. 73 83 00 00

Mail inst@babysam.dk

www.babysaminst.dk

Alle priser er netto ekskl. moms og gælder indtil 23/12-2014 eller så længe lager haves. Vi tager forbehold for trykfejl og udsolgte varer.

Pædagogmedhjælper Martin Bech Pedersen er glad for **øret på væggen**, der lyser rødt, når støjen skader.

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller legeredskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: mail@nanatofte.dk

Martins favoritter

- **Lego** – Jeg elsker at bygge med Lego og kan sagtens bygge i timevis – også uden børn.
- **Musik** – Jeg spiller tit guitar i sfo'en og synger med børnene. Vi kan godt lide skæve voksenalte, der også er gode til børn som Roben & Knud.
- **Naturen** – Jeg nyder at rende rundt udenfor sammen med børnene og finde dyr, bygge akvarium til haletudser og at lave vandbaner.

[cv]

Navn: Martin Bech Pedersen

Alder: 41

Job: Pædagogmedhjælper gennem 18 år i sfo'en på Guldbæk Friskole i Rebild Kommune

Rød alarm for støj

SoundEar egner sig til fleksibel indstilling af støjgrænsen på arbejdspladser med megen støj. En rød alarmknap viser, hvornår støjniveauet er for højt. Det kan indstilles på 16 forskellige støjgrænser mellem 40 og 115 dB. Pris fra 3.550 kr.

45 børn

Guldbæk Friskole er en lille skole med 45 børn i sfo'en. Som i de fleste andre sfo'er har der været problemer med støj. Det har det lysende øre ændret på.

Vi holder øje med øret

Hvorfor har I et øre på væggen? Jeg så det i Kreas katalog og søgte om penge i støtteforeningen, da her ofte var for meget larm. Nu har vi haft det i fem år. Det er så godt, at jeg ikke kan undvære det. Det er meget nemmere at få ro, når jeg kan vise, at der er for meget støj.

Hvordan virker det? Dioderne på øret lyser hele tiden grønt. Når de gule lamper lyser, er vi tæt på grænsen, men støjniveauet skader ikke. Når øret lyser rødt, er vi over 80 dB. Det er så højt, at man på andre arbejdspladser skal have hørevern på.

Hvad sker der, når øret lyser rødt? Både børn og voksne er gode til at holde øje. De nye børn skal altid lige prøve det af ved at skrike så højt,

de kan, men når nyhedens interesse har lagt sig, er alle gode til at dæmpe sig, så snart de ser øret lyse rødt.

Hvad gør I, hvis der ikke bliver ro? Hvis en gruppe børn støjer for meget, bliver de bedt om at gå ud på legepladsen. De fleste børn er glade for det og skeler ofte til det. Så har de mere ro til at lege med perler, tegne eller hvad de har lyst til.

Er det så en stille-sfo? Vi kan sagtens både snakke, se på tablets med lyd og spille guitar. Men når vi skal synge, slukker vi øret. Og når vi leger med Lego. Så lyser det næsten hele tiden rødt. Det må vi så leve med, for vi elsker at lege med Lego. Det er utroligt, så meget de klodser kan larme. ★

isabelrosado@mail.dk

"Vi har lige haft en **snu lille dreng** fra 0. klasse, der slukkede for øret, inden han tabte i et spil, og så råbte han," fortæller Martin Bech Pedersen.



Kan vi så komme videre?

“Vuggestuen er bedst” hed overskriften, da fagbladet Børn&Unge sidste efterår præsenterede en forskningsrapport om dagtilbuds betydning for de 0-2 årige senere skolegang. Udsagnet er siden blevet gengivet i både medier og andre rapporter, men som det kan læses i dette nummer af Fagbladet FOA, rettes der nu forskningsmæssig kritik af, at der ikke er belæg for konklusionen.

I FOA er vi glade for, at forskere interesserer dig for dagtilbuds betydning for de mindste børn. Forskning er afgørende for at udvide vores viden om, hvordan dagtilbud kan bidrage til at give de 0-2 årige en god barndom og understøtte deres udvikling bedst muligt.

Forskningen kan give det pædagogiske personale bedre udgangspunkt for at udvikle den pædagogiske praksis og politikerne bedre grundlag for at træffe beslutninger om udvikling af dagtilbudsområdet. Det er

I FOA er vi glade for, at der blandt forskere er stigende interesse i at forske i dagtilbuds betydning for de mindste børn.

klare sig i folkeskolen end børn med vuggestueerfaring. Og så kan vi måske komme videre med at sikre de 0-2 årige den bedst mulige hverdag – hvad enten den tilbringes i vuggestuen eller i dagpleje-hjemmet. ★

Jakob Sølvhøj

Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Der var ikke forskningsmæssigt belæg for, at børn, der har gået i dagpleje, skulle være ringere rustet til folkeskolen, end børn med vuggestueerfaring, påpeger forsker.

**Forsker-
strid**
Side 5



Arbejdstilsynet får kniven

Arbejdstilsynet mister 80 millioner kroner årligt og må afskedige over 120 ansatte i 2016, fremgår det af Finansministeriets budgetoverslag for 2016.

Kilde: Ugebrevet A4



Skal du på arbejde i morgen?

Da Folketinget tilbage i 2012 vedtog loven om digital post, banede man dermed også juridisk vejen for, at offentligt ansatte kan fyres med en besked i e-boks.



20.000 sager skal måske gå om

En stikprøve foretaget af Kammeradvokaten har afsløret, at der ofte er fejl i Arbejdsskade-styrelsens afgørelser. FOA vurderer, at op imod 20.000 FOA-medlemmers sager i Arbejdsskadestyrelsen måske bør gå om.

68

procent. Så meget er antallet af anmeldte psykiske lidelser steget på tre år. Det viser 2013-årsopgørelsen fra Arbejdstilsynet.

Kilde: MedarbejderCare

41

procent af danskerne vil vælge at lade den ene forælder gå hjemme med familiens børn, hvis det var økonomisk muligt. 32 procent siger nej, og resten er i tvivl.

Kilde: Analysebureauet Wilke for Avisen.dk

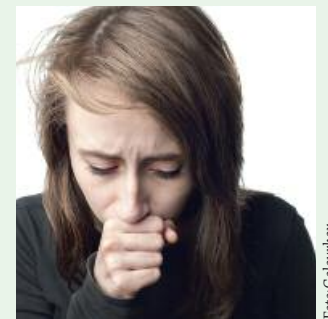


Foto: Colourbox

Sløje pædagoger passer deres job

To ud af tre pædagoger er inden for det seneste år gået på arbejde, selvom de var syge. Det viser en undersøgelse, BUPL har foretaget blandt deres medlemmer. Det store flertal siger, at de møder på arbejde, selvom de er sløje, af hensyn til deres kolleger.

Johan Hviid Andersen, professor og overlæge på arbejdsmedicinsk klinik på Regionshospitalet Herning, synes ikke, det er en god ide: “Der er forskning, der tyder på, at jo mere man møder syg op på arbejde, jo større risiko har man for at få længerevarende sygefravær senere,” siger han til Avisen.dk.

De små siger

Jeg giver Maya på fem år creme på hendes arme, der er plaget af børneeksem, og siger:

“Nårh, hvor er det bare synd for dig, at din eksem gør huden så tør, at den bløder.”

Maya trækker glad på skuldrene og svarer:

“Ja, men i det mindste har jeg ikke tyndskid!”

Indsendt af pædagog Kim Brofeldt, Rødovre, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børneцитat til redaktionen@foa.dk



Foto: Claus Boesen

Rotation i Odense

Odense Kommunes godt 400 pædagogmedhjælpere har fået tilbud om at lære mere om inklusion. Det sker som led i et rotationsprojekt, hvor ledige træder til som vikarer i de otte uger, pædagogmedhjælperne tilbringer på Social- og Sundhedsskolen Fyn. Foreløbig har 56 procent af pædagogmedhjælperne meldt sig til kurset, og de første er allerede i gang. Pædagogerne har i forvejen været igennem et lignende forløb.

Kilde: Odense Kommune

43

procent af eleverne i 7. klasse oplever sjældent eller aldrig, at deres forældre interesserer sig for, hvilke film, serier og tv-programmer de ser.

Kilde: Børnerådet

Små børnegrupper gavner inklusion

Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) har gennemført en kortlægning af arbejdet med inklusion i dagtilbud. Herunder har EVA også kigget på, hvor mange børn der går glip af udviklingsmuligheder, fordi de sjældent deltager i fællesskaber med andre børn. 19 procent af dagplejerne vurderede, at de havde sådanne børn i deres dagpleje, mens 40 procent af pædagogerne for 0-3 årige børn i daginstitutioner havde samme vurdering. En forklaring kan være, skriver rapporten, at dagplejerne har bedre mulighed for at sikre børnenes deltagelse i små grupper.



Læs mere

Du kan finde rapporten på EVAs hjemmeside: kortlink.dk/f54y

Endnu flere besparelser

41 ud af 70 kommuner, som er blevet spurgt af analysefirmaet Epinion, svarer, at de i 2015 vil bruge færre penge på dagtilbudsområdet. 16 forventer uændrede udgifter, mens 13 vil øge udgifterne. Kommunerne blev også spurgt om, hvordan de konkret vil spare: 31 af de 70 kommuner pegede på sammenlægning af institutioner.



Foto: Colourbox



De unge bliver presset til at tage en uddannelse hurtigt, og komme hurtigt ud på arbejdsmarkedet. De er bange for at komme bagerst i jobkøen, hvis de holder en pause eller får børn.

HELLE ROSDAHL LUND, LEDER AF CENTER FOR BALANCE MELLEM ARBEJDSLIV OG FAMILIELIV, TIL AVISEN.DK

Tjek barnets udvikling

En ny SFI-rapport peger på tre skemaer, der hurtigt kan give et indtryk af, om der er grund til bekymring for et barn. Undersøgelsen fremhæver tre redskaber til at måle 0-3-åriges socio-emotionel udvikling:

• Ages & Stages



Foto: Colourbox

Questionnaires: Social-Emotional

- Devereux Early Childhood Assessment for Infants and Toddlers
 - Social-Emotional Assessment/Evaluation Measure.
- De tre skemaer har 19-36 spørgsmål og kan udfyldes på under 20 minutter af både fagfolk og forældre.



Læs mere

kortlink.dk/sfi/f4zb

Forældre presser åbningstiden

Forældresamarbejdet fungerer fint. Når der er konflikter, handler de ofte om **hente- og bringetider**, viser en ny medlemsundersøgelse.

Af Karin Svennevig Hyldig

tema forældresamarbejde

Langt de fleste af FOAs medlemmer i daginstitutionerne og i dagplejen, nemlig 95 procent, synes, at forældresamarbejdet fungerer godt. Men der er alligevel én ting, mange finder svært at tale med forældre om: Når de ikke overholder åbne- og lukketider. Det siger 20 procent af de ansatte i daginstitutionerne og hele 33 procent af dagplejerne. Nogle gange giver det anledning til konflikter. Tilsammen fortæller 16 procent af de

to personalegrupper, at de inden for det seneste år har oplevet en konflikt med forældre, der henter for sent. Det viser en undersøgelse, FOA har foretaget blandt 375 medlemmer ansat i dagtilbud.

Forældre ønsker fleksible åbningstider

Det er ikke så underligt, hvis far og mor kommer halsende i sidste sekund, siger fremtidsforsker og cand. scient. pol. **Marianne Levinsen**, der blandt andet holder foredrag i dagtilbud om tidens forældre.

“Krisen har især presset de unge forældre på arbejdsmarkedet. De skal hele tiden lige gøre noget ekstra for at bide sig fast og tjene til huslejen,” forklarer hun.

En analyse, Hedensted Kommune foretog i 2013 blandt 521 småbørnsforældre viste, at hver fjerde familie ønsker mere fleksible åbningstider i børnenes dagtilbud. Især pendlerne er pressede:

“Vores behov for pasning er, at I har åbningstid til kvart over fem, da vi begge har arbejde nordpå og en del kørsel,” som en forælder skriver. ★

karin.svennevig@gmail.com

5

årsager til konflikter med forældre inden for det seneste år:

Hente- og bringetider: **16%**

Barnets søvn: **11%**

Barnets adfærd: **11%**

Barnets trivsel og

udvikling: **7%**

Problemer i familien: **6%**

Tallene er et gennemsnit af besvarelserne fra ansatte i daginstitutioner og dagpleje.



Læs mere

FOAs undersøgelse om forældresamarbejde kan findes på

www.foa.dk/undersogelser



Pædagogmedhjælper Susanne Bentzen nyder, når forældre har **god tid til at hente** og høre om barnets dag i børnehaven. Her får hun en sludder med treårige Antons mor, Anita Borup Sigsgaard, i garderoben.



Her er konflikter sjældne

Forældre i Børnehaven Mejsevej i Aars får skriftlig og mundtlig besked om at **overholde åbningstiden**. Forsinkelser er sjældne. Og det er konflikter også.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Niels Åge Skovbo

Læs videre på næste side →

Klar besked

Forældre til børnene i Børnehaven Mejsevej bliver fra dag ét informeret om reglerne:

- Personalet har fri klokken 16.45 på hverdage og 16 på fredage, så da skal alle være ude ad døren
- Personalet må ikke tage børn med hjem eller selv aflevere uafhængte børn
- Ledelsen ringer til politiet, hvis et barn ikke er hentet en halv time efter lukketid og forældrene ikke svarer på telefonen. Politiet vil så kontakte den sociale bagvagt
- Personalet kan også selv have aftaler og børn, der skal hentes lige efter lukketid.

Børnehaven Mejsevej

Børnehaven Mejsevej er en aldersintegreret kommunal institution i Aars, Vesthimmerlands Kommune, med plads til 61 børn i alderen fra 0-6 år.



Børnene er trætte
sidst på dagen. De kan
lynhurtigt køre op,
hvis vi voksne bare
står og snakker med

SUSANNE BENTZEN



I Børnehaven Mejsevej siger alle børn pænt goddag og farvel og **flytter deres klods** på mødetavlen.

Her er konflikter sjældne



“Anton, kan du fortælle mor, hvor vi har været i dag?”

Treårige **Anton** kigger op fra Legoklodserne, smiler og ser rundt på sin mor, Anita Borup Sigsgaard, storesøster Laura og pædagogmedhjælper **Susanne Bentzen**.

“Legepladsen,” siger han.

De snakker lidt om legepladsen og de nedfaldne blade, der skal klistres på karton, og kastanjerne, der skal blive til ugler. Og blæsevejret.

“Og i morgen skal vi bage boller, ikke Anton,” siger Susanne Bentzen.

Hun nyder de stunder, hvor både

personale og forældre har tid til at vende dagen i Børnehaven Mejsevej i Aars.

Bedst at snakke om morgenen

“For mig er det ideelt, når vi er to voksne på stuen, og mor eller far lige har tid til at sætte sig ned og sludre,” siger Susanne Bentzen.

Især mellem 16 og 16.30 kan det knibe. Institutionen lukker 16.45 på hverdage, og da skal dørene være låst, gulvene fejret og skraldespandene tømt.

“Børnene er trætte sidst på dagen. De kan lynhurtigt køre op, hvis vi voksne



Der skal også fejes, opvaskemaskinen skal tømmes og skraldet skal ud inden klokken 16.45.



Anton på tre bliver **hentet tidligt**, og mor, Anita Borup Sigsgaard, har god tid til at høre, hvad dagen er gået med. Der er ro på, og sådan ser pædagogmedhjælper Susanne Bentzen helst, at alle børn bliver hentet.

bare står og snakker med hinanden,” siger Susanne Bentzen, der af og til må bede forældre komme forbi ved halv ni-tiden om morgenen, hvis de vil sludre.

Hun synes, børnene tilbringer mange timer i børnehaven, men oplever, at lukketiden bliver overholdt. Der kan gå måneder imellem, at det smutter for en forælder til et af de 61 børnehavebørn på Mejsevej.

Ikke råd til forsinkelser

Konflikter har Susanne Bentzen aldrig med forældrene, for dér tager hendes

leder, **Hanne Nielsen**, over:

“Især om fredagen, hvor vi lukker klokken 16, har nogle af vores forældre svært ved at nå det,” bemærker hun.

Problemet er så bare, at hver eneste forsinkelse koster tillæg og afspadsering. Ressourcer som skal få hverdagen til at hænge sammen i Børnehaven Mejsevej:

“Vi kan ikke leve med forsinkelser. Det får forældrene klar besked om, hvis det sker. Enten af mig eller min souschef. Sådan nogle samtaler skal pædagoger og

Den gode snak
Side 26

pædagogmedhjælpere ikke stå med, for det vil gå ud over deres daglige kontakt med forældrene,” siger institutionsleder Hanne Nielsen.

Hun har ikke tilladelse til at bede forældre dække børnehavens ekstraudgifter, når de kommer for sent. “Men de fleste giver da lige en omgang rundstykker eller kage til personalet, når det sker,” siger hun. ★

karin.svennevig@gmail.com





Hvis man er enige om at ville barnets bedste, er de vanskelige samtaler ikke så svære at tage.

DELTAGER I FOAs MEDLEMSUNDER-
SØGELSE OM FORÆLDRESAMARBEJDE



Hvad der er sværest at tale med forældrene om:

Hente- og bringetider: **27%**
Barnets søvn: **18%**
Barnets adfærd: **16%**
Problemer i familien: **14%**
Barnets påklædning: **8%**
Tallene er et gennemsnit af besvarelserne fra ansatte i daginstitutioner og dagpleje.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, september 2014

Forskell på dagpleje og institution

- Mens **16%** af de ansatte i daginstitutionerne i løbet af det seneste år har haft konflikter med forældrene om barnets adfærd, gælder det kun for **6%** af dagplejerne.
- Mens **13%** af de ansatte i daginstitutionerne har haft konflikter med forældre om åbningstiderne, gælder det for **19%** af dagplejerne.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, september 2014

65

procent af de ansatte i dagtilbuddene oplever aldrig eller næsten aldrig konflikter med forældre.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, september 2014



Den gode snak med forældrene

Pædagog Mette Thorager giver **fem bud** på bedre kommunikation med forældre.

1

Tag ansvaret på dig. Ifølge dagtilbudsloven er du forpligtet til at samarbejde med forældrene. De er ikke juridisk forpligtede til at samarbejde med dig. Vær en attraktiv og åben samarbejdspartner med fokus på børnene.

2

Lad modtageren definere budskabet. Hvad du prøver at sige og har sagt flere gange er ikke afgørende. Det afgørende er, hvad modtageren har forstået og husker bagefter. Udtryk dig tydeligt uden at tale ned til forældrene. Formuler gerne en aftale skriftligt. Husk, at hentydninger og antydninger kan forvirre og misforstås.

3

Vær på forkant. Afstem så vidt muligt jeres forventninger til hinanden fra dag ét. Bliv enige om rammerne for jeres samarbejde. Så forebygger i skuffelser og misforståelser, der senere kan blive svære at rette op på.

I sidste øjeblik



I god tid



4

Lyt. Forældre er ikke ens, og det er din opgave at finde ud af, hvordan samarbejdet fungerer bedst med hver enkelt. Nogle kan f.eks. sagtens huske, hvad du siger på vej ud ad døren med børn om benene. Andre kan ikke.

5

Brug dit netværk. Søg sparring hos kolleger og pædagoger. Træk på hinandens erfaringer og hjælp hinanden med at blive tydeligere.

Mette Thorsager er pædagog med master i sundhedsorienteret læring og kompetenceudvikling fra Højskolen for Viden og

Kompetenceudvikling, VIA University College, og underviser i bl.a. forældresamarbejde og kommunikation.

Tidens forældre er evige teenagere

Næste forældregeneration bliver måske bedre til at **passe tiden**, mener fremtidsforsker Marianne Levinsen.

Af Karin Svennevig Hyldig

Hvorfor henter forældrene deres børn for sent?

Der er mange grunde. Kortere åbningstider og længere pendletider spiller nok en stor rolle. Og så kalder vi generation Y, født mellem 1978-1989, 'de evige teenagere'. De er usikre i forældrerollen og er fra små vænnet til, at pædagoger er søde ressourcepersoner, der altid forstår dem og tager individuelle hensyn.

Hvordan motiverer man dem til at komme til tiden?

Man bliver nødt til at være ret kontant. Sætte grænser og give første, anden og tredje advarsel. Forklare, hvordan det både påvirker personalet og barnet, at far eller mor kommer for sent. Så bliver de måske sure og skuffede over manglen på forståelse. Men barnets ve og vel er trods alt vigtigst for dem.

Bliver det bedre i fremtiden?

Det tror jeg faktisk. Generation Z, som er født mellem 1990 og 2001, tænker kollektivt. Hvor Y'erne drømmer sig med i Sex and the City, tager Z'erne mere ansvar for fællesskabet. Siger fra overfor stress og materialisme. Men de kan selvfølgelig også få så meget ro på, at de kommer for sent.

Marianne Levinsen er cand. scient. pol. og fremtidsforsker. Hun holder foredrag for daginstitutionspersonale om tidens og fremtidens forældre.

Pædagogmedhjælper Charlotte Strømlund har fået en pris for sit initiativ til en årlig **fodboldturnering** for alle børnehavebørn i Rødovre Kommune.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Fodbold skaber fællesskab



[cv]

Navn: Charlotte Strømlund, 29 år.

Job: Arbejder som pædagogmedhjælper i Børneinstitutionen Broparken i Rødovre.

Uddannelse: Hun læser til pædagog, et studie hun færdiggør i januar 2016.

Charlotte fik børnepris

"Hun har gjort en indsats, der rækker langt ud over egen institution. Det er startet i det små, men hun har ikke kun haft fokus på børnene i Broparken, men på børnene i hele Rødovre," siger Pia Mehlsen, dag-institutionschef i Rødovre Kommune, som begrundelse for, at Charlotte Strømlund er den første modtager af kommunens nyindstiftede børnepris.

"Kom så Harald. Spark til bolden," lyder det fra pædagogmedhjælper **Charlotte Strømlund** fra Børneinstitutionen Broparken i Rødovre. Femårige Harald svinger benet, og bolden flyver af sted hen over efterårsbladene, der dækker det meste af fodboldbanen. "Flot Harald. Der spillede du den lige op ad banen!"

Det er efterårsferie, og der er fodboldkamp. Træner er Charlotte Strømlund, der er så begejstret for sporten, at hun tre år i træk har stået bag en fodboldturnering, der har samlet alle børnehavebørn i Rødovre Kommune. Et initiativ der har gjort hende til den første modtager af Rødovre Kommunes nye børnepris.

Fællesskab og sociale kompetencer

Selvom Charlotte Strømlund er glad for fodbold, er det primært de sociale kompetencer, hun har haft for øje, da hun planlagde turneringen.

"Det giver en stor fællesskabsfølelse. Børnene får lært mange andre børn at kende i kommunen og får styrket deres sociale kompetencer ved at spille mod børn, de ikke kender i forvejen," forklarer Charlotte Strømlund.

Hun oplever samtidig, at det store arbejde omkring turneringerne har givet et større sammenhold i hendes egen personalegruppe.

"Alle mine kolleger har bakket op omkring turneringen. Som personale-

gruppe oplever jeg, at vi er blevet mere sammentømrede," siger Charlotte Strømlund.

Old girls på grønsværen

Privat har turneringen også gjort en forskel for Charlotte Strømlund, der har startet et old girls-hold under den lokale fodboldklub. For selv om hun kommer fra en 'fodboldglad familie', som hun fortæller, så er det først nu, hun selv er begyndt til fodbold.

"Vi startede med at være en mindre gruppe piger, der mødtes en gang om ugen. Nu er vi 21 kvinder i alderen 25 til 48 år, der mødes 2-3 gange om ugen," fortæller Charlotte.

Det vigtigste er dog, at hun har fået blod på tanden: Hendes nye idé er en løbeturnering med et velgørende formål. Alle børn skal som i fodboldturneringen være med. Men nu vil hun skaffe sponsorer, gerne for hvert barn, der så skal sponsorere et vist beløb for hver kilometer, det enkelte barn løber. Pengene forestiller Charlotte Strømlund sig kunne gå til Børns Vilkår.

"Jeg vil gerne give børnene oplevelsen af, at de kan gøre en forskel for andre børn," forklarer Charlotte Strømlund.

Hvis projektet lykkes, er det Charlotte Strømlunds håb, at det nye løbeprojekt kan gennemføres i starten af det nye år. ★

mail@nanatof.dk

Pædagogmedhjælper Charlotte Strømlund er selv begyndt at gå til fodbold, men når det drejer sig om børnene, er det først og fremmest spillets betydning for børnenes **sociale kompetencer**, hun tænker på.



Heidi Møller Madsen meldte sig ind i Krifa i gymnasiet. Men da hun fik brug for en fagforening var der **ingen hjælp** at hente.

Krifa svigtede

Vejen til FOA

- 2003** Heidi Møller Madsen bliver medlem af Krifa.
- 2006 September** Begynder på uddannelsen til sygeplejerske.
- 2009 Marts** Heidi stopper på sygeplejeskolen efter længerevarende fravær på grund af stress.
- 2010 April** Begynder på uddannelsen til social- og sundhedsassistent.
- Juni** Heidi indstilles til firing, men Krifa afviser at hjælpe med indsigelse.
- 2011 August** Heidi melder sig ind i FOA og bliver optaget på FOAs vikarliste.

“FOA hjælper.”

Sådan lyder konklusionen fra social- og sundhedsassistent **Heidi Møller Madsen** i Dybbøl, når hun beskriver forskellen mellem FOA og Krifa. Heidi har været medlem begge steder, og det har været to vidt forskellige oplevelser. I Krifa følte hun sig overladt til sig selv, i FOA Sønderborg og FOA Sønderjylland følte hun sig godt hjulpet.

Heidi Møller Madsen stiftede bekendtskab med Krifa, da hun gik i gymnasiet.

“Det var et indremissionsk gymnasium, og her kom Krifa på en slags hvervekampagne. Det var der, jeg meldte mig ind,” fortæller hun.

Afviste at hjælpe

Heidi ville være sygeplejerske og begyndte på sygeplejeskolen i 2006. Efter knap tre år blev hun ramt af stress, måtte sygemeldes og opgive uddannelsen. I 2010 besluttede hun at tage social- og sundhedsuddannelsen på merit og kom i praktik på et plejehjem.

“Der var problemer med arbejdsmiljøet på praktikpladsen, og jeg var tæt på at

blive fyret. Jeg havde tre måneders prøvetid, og det gik ikke godt på grund af arbejdsmiljøet og mine problemer med stress. Jeg overså et brev, hvor jeg blev indkaldt til tjenstlig samtale og mødte ikke op. Herefter blev jeg indstillet til firing,” fortæller Heidi.

Heidi havde mulighed for at komme med en indsigelse, og da hun var medlem af Krifa, bad hun sin fagforening om hjælp. Men hun blev afvist.

“Krifa mente, det ville skade min sag, hvis de gik ind i den. Det var mega-hårdt at stå med det hele selv i den situation. Her kunne jeg virkelig godt

bruge en fagforening,” siger Heidi Møller Madsen.



Krifa mente det ville skade min sag, hvis de gik ind i den.

Skift til FOA

Da Heidi Møller Madsen mødte sin nuværende mand, opdagede hun, at der var andre former for fagforeninger end Krifa.

“Min mand arbejder i 3F, og han fortalte mig, at FOA har forhandlingsret til overenskomsterne og i det hele taget er en helt anden fagforening end Krifa. Så jeg meldte mig ind i FOA. Nok også for at



gøre min mand glad,” smiler Heidi.

Det viste sig dog hurtigt, at FOA også gjorde Heidi glad. Hun understreger flere gange, at hun har oplevet en helt anden sagsbehandling, efter hun flyttede fra Krifa.

“I FOA er de klar til at hjælpe. Her kom jeg til samtale efter tre uger, hvor der gik tre måneder i Krifa. Jeg kom på FOAs vikarliste og blev dermed mere synlig for arbejdsgiverne. I Krifa tjekkede de kun, om man søgte nok job.

“Krifa afviste

at hjælpe mig, når jeg henvendte mig. I FOA kom jeg hurtigt til personlig samtale og er blandt andet kommet på FOAs vikarliste,” fortæller Heidi.

FOA kæmper for uddannelse, løn, arbejdstid og arbejdsmiljø. Og de hjælper med at skaffe medlemmerne i arbejde. Jeg tror kun, Krifa kæmper for at skaffe kunder. De virkede slet ikke interesserede i at hjælpe mig i en situation, hvor jeg virkelig havde brug for en fagforening,” siger Heidi Møller Madsen.

Efter uddannelsen har Heidi Møller

Madsen arbejdet i forskellige vikariater, og hun er blevet aktiv i FOA Ungdom.

“Jeg har fået meget hjælp, er blevet mødt som person, og jeg er glad for FOAs vikarliste. Jeg er blevet meget klogere, mens jeg har været medlem af FOA, og jeg vil gerne dele mit budskab: Krifa hjælper ikke!” siger Heidi Møller Madsen. ★

info@anniheiberg.dk

Kan jeg få tilskud til rekreationsophold?



Jeg har arbejdet som sosu-assistent igennem mange år, men var for et ½ år siden udsat for en arbejdsskade. Har siden haft store problemer med min højre arm og skulder. Derfor har jeg været sygemeldt igennem længere tid. Jeg håber snart at kunne vende tilbage til mit dejlige arbejde, men jeg er bare så utrolig træt – såvel fysisk om psykisk. Kolleger har fortalt mig, at der findes rekreationsophold, som man kan få tilskud til, men jeg kan ikke finde ud af, hvor og hvordan jeg skal søge tilskuddet. Og hvor kan jeg rejse hen? Til udlandet? Og kan jeg også få tilskud til at få min familie med?

[Bente]

SVAR

Der findes ganske rigtigt foreninger, hvor man kan søge tilskud – for eksempel *Foreningen til støtte af sygdomsramte erhvervsaktive borgere*. Foreningen har 3 betingelser der skal være opfyldt for, at man kan komme i betragtning til et tilskud til et rekreationsophold:

- Du skal være erhvervsaktiv, og du skal være i stand til lige umiddelbart efter opholdet at genoptage et arbejde. Du må dog godt genoptage dit arbejde med nogle få timer ugentligt, du skal blot oplyse, hvor mange timer det drejer sig om og fra hvornår. Du kan godt være på rekreation, mens du er på ferie, men det er under forudsætning af, at ferien ligger imellem endt sygemelding og genoptagelse af arbejde.

- Rekreationsopholdet skal være afsluttende led i en sygdomsbehandling, enten i forbindelse med et hospitalsophold eller en sygdomsperiode i hjemmet.

- Rekreationsopholdet skal være anbefalet af din læge, speciallæge, hospitalets læge eller af din virksomheds bedriftslæge.

Du kan komme på et anerkendt rekreationssted, eller du kan søge om tilskud til ophold i udlandet. Nogle har 'bare' brug for at komme hjemmefra, være i varmen med en god bog under palmerne, alt afhængig af ens sygdomsforløb. Hovedreglen er, at det kun er dig selv, der kan gives tilskud til. Der kan dog i særlige tilfælde ydes et begrænset tilskud til en ledsager, hvis det er nødvendigt.

Man kan også indstilles af sin læge, hospitalslæge eller speciallæge til et 3-ugers ophold på Montebello. Her handler det mere om fokuseret genoptræning.

Det kan være

- efter en operation
- ved akut opstået sygdom
- ved kroniske sygdomme

For tiden er der 5 forskellige genoptræningshold: Knæhold, hoftehold, ryghold, gig- og specialhold og neurologiholdet.

På www.sygdomsramte-borgere.dk kan du finde et ansøgningsskema, og jeg vil foreslå, at du desuden kontakter foreningen på 20 94 18 32.

Jeg håber, at du vil få glæde af mulighederne.

[Helle Thunø]

Er det nødvendigt at spise mere protein?



Jeg har efterhånden hørt så meget om, at vi endelig må sørge for at få nok protein, men samtidig har vi jo heller ikke godt af at spise for meget kød. Så hvad skal man tro på?

[Ditte Nielsen]

SVAR

Faktum er, at vi i Danmark får rigeligt med protein fra kosten, da protein findes i mange af de fødevarer, vi almindeligvis spiser og drikker: mælkeprodukter, æg, ost, kød, brød og bælgrugter. Det kan vi se af de kostundersøgelser, som DTU Fødevareinstituttet gennemfører med jævne mellemrum. Men samtidig er protein blevet rost til

skyerne af flere slankek eksperter som et nyt vidundermiddel til hurtigere at tabe sig, og det er vi jo mange, som gerne vil. Imidlertid er der ikke overbevisende dokumentation for, at man taber sig hurtigere, hvis man spiser meget protein. Der er undersøgelser som peger i hver sin retning. Hvad man med sikkerhed ved, er, at man skal spise mindre energi, end man forbruger. Det virker!

At spise meget rødt kød er ikke nogen god idé. Kostrådet lyder på maksimalt 500 gram rødt kød om ugen. Med rødt kød mener man kød fra blandt andet gris, okse, kalv og får. Ved højere indtag over lang tid øger man risikoen for kræft i blandt andet mave og tarm.

De Nordiske Næringsstofanbefalinger anbefaler, at kosten indeholder 10-20 energiprocent protein. For voksne over 64 år er anbefalingen 15-20 energiprocent protein. Målt i gram svarer det til 0,8-1,5 g protein pr. kg

legemsvægt for børn og voksne. For de ældre voksne svarer det til 1,1-1,4 g pr. kg legemsvægt pr. dag. Det vil sige, at ældre voksne har brug for lidt mere protein end yngre.

[Gitte Gross]

Denne gang får du svar fra



Helle Thunø
arbejdsskade-
konsulent i FOA



Bente Harrekilde
konsulent i FOAs
A-kasse

Bliver jeg trukket i min efterløn?



Jeg er dagplejer og går på efterløn pr. 1. november. Jeg fyldte 60 år den 14. april i år.

Jeg er formand for Dagplejernes Fagklub og får hver måned et honorar som formand.

Nu har jeg fået at vide, at selv om jeg stopper som formand, når jeg går på efterløn, vil jeg blive trukket i min efterløn, da man regner 3 måneder baglæns og kalder det overskydende timer. Jeg har regnet ud, at det cirka er 2½ uge, jeg mister af min efterløn. Er det rigtigt, eller har jeg misforstået det?

[Birgit Krogaard]

SVAR

Nej, du har desværre ikke misforstået noget. Eventuelle overskydende timer skal 'afspadsreses', før der kan udbetales efterløn.

Timerne fra dit formandshverv i Dagplejernes Fagklub indgår i opgørelsen af overskydende timer sammen med timerne fra dit arbejde som dagplejer. Timeopgørelsen foretages ganske rigtigt på baggrund af de sidste 3 måneder forud for overgangen til efterløn.

Hvor meget, du præcis mister af din efterløn, afhænger af flere ting. Men har du behov for en helt nøjagtig ud-

regning, kan dit lokale a-kassekontor hjælpe dig.

Reglen om overskydende timer blev indført af den borgerlige regering i 1980'erne, og formålet var i korte træk, at man skal bruge/afspadsere sin merindtægt fra 'overarbejde', før man kan modtage ydelser fra a-kassen.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

www.foa.dk/efterloen

Dyr gruppelivsforsikring



I fagbladet nr. 5/14 skriver I om kritisk sygdom, og at 8 kroner om måneden for en FOA Gruppelivsforsikring er billigt for den sikkerhed. Men det er faktisk dyrt, når man ikke kan få fra den, når man har haft en kritisk sygdom. For det er ikke alle sygdomme, den dækker. Det kan godt være, at den så skal være dyrere, men så må man tage det med. For det er meget nedslående at få afslag, når man står i det. Jeg kan kun tale for mig selv, da jeg fik en blodprop i leveren og var 2 timer fra at stille træskoene.

Hvis det ikke er en kritisk sygdom, så ved jeg ikke rigtig, hvad der er det. Jeg synes godt, at PenSam kunne kikke på det og være lidt fleksible.

[Knud Mortensen]

SVAR

Der findes rigtig mange sygdomme og tilstande, som er kritiske, men ikke alle kritiske diagnoser er med på forsikringens diagnoseliste. Det skyldes, at forsikringen da ville blive alt for dyr. For at understrege, at forsikringen ikke dækker alle kritiske sygdomme, kalder vi forsikringen for *Forsikring ved visse kritiske sygdomme*.

PenSam og FOA arbejder løbende med, om det er de rigtige diagnoser, der er med på listen. Som udgangspunkt er det dog valgt, at diagnoselisten skal ligne diagnoselisterne på andre selskabers forsikringer ved visse kritiske sygdomme.

[Susanne List]

Får man SU på sosu-uddannelsen?



Er det rigtigt, at sosu-assistentuddannelsen fra januar er på SU?

[Kisser]

SVAR

Der går rigtig mange rygter om, hvorvidt uddannelsen til social- og sundhedsassistent bliver SU-baseret.

Det gør den ikke, da den altid vil indeholde praktik.

[Lotte Meilstrup]



Faktum er, at vi i Danmark får rigeligt med protein fra kosten.

GITTE GROSS



E-mail: brevkasse@foa.dk eller send et brev med posten:

Fagbladet FOA
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Mrk. **spørg løs**

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse



Lotte Meilstrup
konsulent i FOA



Susanne List
chefspecialist
i PenSam



Gitte Gross
bromatolog,
DTU

Manglende pauser stresser

Hver tredje af FOAs medlemmer har **ingen små pusterum** i arbejdet. Det kan føre til stress, konflikter og fejl.

Af Stine Mørkeberg

Kaffen drikkes stående, mens opgaverne klares, og skal man på toilettet, så holder man sig længst muligt. Sådan ser arbejdsdagen ud for mange af FOAs medlemmer. Hver tredje svarer i en ny undersøgelse, at de ikke har holdt nogen pauser på deres seneste vagt, ud over en eventuel frokostpause.

Og jo mindre pause, FOAs medlemmer holder, jo mere stressede føler de sig, viser undersøgelsen. Af dem, der ikke holdt små pauser på deres seneste vagt, føler fire ud af ti sig altid eller ofte stressede. Til sammenligning er det tilfældet for en ud af ti af dem, der sammenlagt holdt små pauser i 20 minutter eller mere.

Det kan føre til en ond spiral, advarer overlæge og arbejdsmiljøforsker **Jens Peter Bonde** ved Arbejdsmedicinsk Afdeling på Bispebjerg Hospital.

“Hvis manglende pauser ledsages af stort arbejdspress, overvældende ansvar og lange arbejdsdage – så kan det føre til en stresstilstand, hvor man ikke orker at udføre arbejdet med samme intensitet. Man får ikke lavet sine opgaver, og det fører i værste fald til mere stress og sygemelding,” siger han.

Begår flere fejl

Når vores krop og hjerner ikke får lov at slappe af flere gange i løbet af en arbejdsdag, kan det også få andre alvorlige konsekvenser, lyder det fra arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**.

“Når man er træt, bliver ens tolerancetærskel lavere, så derfor kan man komme til vrisse, så der opstår konflikter. Der er også større risiko for at begå fejl, fordi vores beredskab bliver sat ud af spil,” siger hun. ★

stineem@hotmail.com

34

procent af FOAs medlemmer holdt ingen pauser på deres seneste vagt ud over en eventuel spisepause.



Læs mere

Medlemsundersøgelse om pauser, FOA, september 2014.

www.foa.dk/undersogelser



A photograph of a woman with blonde hair and bangs, wearing a red short-sleeved button-down shirt, leaning over a grey table. She is looking down at a white mug on the table. In the foreground, the back of an elderly person's head and shoulders are visible; they have grey hair and are wearing a red sweater. The background shows a kitchen-like setting with white cabinets and a window.

Sosu-assistent Britt Extrand er **hele tiden på**, og hun savner et pusterum til at lade op og få noget at drikke.

.....
Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Jeg kan aldrig få et hvil

Læs mere på næste side ■



Jeg kan aldrig få et hvil

En typisk arbejdsdag for Britt

- 8 timers arbejde.
- Spiser med beboerne – ca. 25 minutter.
- Ingen pauser væk fra beboerne.
- Drikker vand eller kaffe stående

Beboerne elsker Britts smil, og hun er ikke nærig med det, når hun serverer te og kage for dem på værelserne. Men social- og sundhedsassistent **Britt Exstrand** er træt. Man ser det på måden, smilet blegner, når hun træder ud af værelserne.

“Jeg er hele tiden på. Jeg kan aldrig sætte mig ned og hvile mig. Jeg elsker mit arbejde, men det kan være hårdt,” siger Britt Exstrand.

Britt Exstrand er fast aftenvagter på plejehjemmet Kristianslyst i Thisted. Her har hun og en kollega tilsammen ansvaret for 20 beboere,

som blandt andet tæller demente, sklerosepatienter og hjerneskadede.

Spiser med beboerne

Britt Exstrand møder på arbejde klokken 14 den dag, Fagbladet FOA følger hende.

Om eftermiddagen serverer hun blandt andet eftermiddagskaffe, hjælper beboerne på toilettet og giver dem piller. Klokken 17.30 bruger hun sin betalte spisepause på at guide fire demente beboere gennem måltidet, mens hun selv hurtigt skovler maden indenbords. Klokken 19.20

er hun færdig med at servere aftente.

“Nu kunne det være rart at sidde 10 minutter for mig selv og læse et blad, inden beboerne skal lægges i seng. Men det ville kræve, at vi var tre på afdelingen. Flere af beboerne bliver angste, hvis de er overladt til sig selv for længe. Og der er hele tiden opgaver, som venter,” siger Britt Exstrand på vej ned ad trappen med de sidste tekander. Hun lægger pludselig mærke til noget.

”Jeg er tør i munden. Jeg har ikke fået noget at drikke siden aftensmaden.”

Britt Exstrand finder tid til at få **noget at drikke** – stående – men at finde tid til at holde blot en mindre pause vil betyde, at hun skal stresse gennem arbejdet.



Det nærmeste, jeg kommer små pauser, er, når jeg står på stuen og snakker med en kollega om arbejdet.

.....
SOSU-ASSISTENT BRITT EXSTRAND

Drikker stående

Opvaskemaskinen skal tømmes, og en ældre dame skal beroliges, før Britt Exstrand finder tid til at fylde et glas med koldt vand to gange og skylle det hurtigt ned – stående.

“Jeg kunne måske finde fem minutter til at holde pause ind imellem, men så skulle jeg stresse igennem arbejdet, og det ville være alt for synd for beboerne,” siger hun.

Sygehjælper **Ulla Rask** og social- og sundhedsassistent **Amira Mulalic**, som er fra en anden afdeling, kommer ind i køkkenet for at hente nogle ting. De følger Britts eksempel og fylder væskepoterne op.

“Det nærmeste, jeg kommer små pauser, er, når jeg står på stuen og snakker med en kollega om arbejdet. Jeg savner tid for mig selv, hvor jeg kan samle mig,” siger Amira Mulalic.

“Jeg kan godt få tid til at gå ud på altanen et par gange på en vagt. Men jeg ryster tit sidst på aftenen, fordi jeg mang-

ler energi og ikke får drukket saft undervejs,” siger Ulla Rask.

“Det er jo ikke d’Angleterre!”

Britt Exstrand bliver indimellem irriteret, når hun har arbejdet mange timer uden egentlig pause.

“Når flere beboere henvender sig til mig på en gang, er jeg før kommet til at snerre ad dem, at det her jo ikke er d’Angleterre. Det påvirker især de demente, som i værste fald bliver aggressive,” fortæller Britt Exstrand.

Når hendes vagt er slut klokken 22, kommer kæresten og henter hende.

“Vi skal se en film. Men jeg falder nok i søvn halvvejs, fordi jeg er dødræt,” forudser Britt Exstrand. ★

stineem@hotmail.com





Kantineleder Ulla Stork-Jørgensen (th.) og hendes kolleger har tid til at **klare tankerne** mellem dagens opgaver.

“Det var dengang kassebukser var moderne ...”

For pigerne i rådhuskøkkenet giver kaffepausen **tid til at sludre**, støtte hinanden og samle tankerne.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

En typisk arbejdsdag for Ulla

- 7 ½ times arbejde (inkl. pauser)
- Ca. 15 minutters kaffepause
- Ca. 29 minutters spisepause

Mens Sønderborg gågade endnu er øde, summer det fra klokken 6.15 af aktivitet i byens lille rådhuskantine.

Fire kvinder snitter, bager og smører for at gøre frokosten klar til rådhusets knap 100 ansatte og servere boller og kaffe til dagens møder. Klokken 8.15 er der styr på det vigtigste, og kvinderne slår sig ned ved et af kantinens aflange borde med rundstykker, wienerbrød og kaffe.

“Vi styrer selv vores pauser, og vi holder altid både kaffepause og

frokostpause sammen,” siger kantineleder **Ulla Stork-Jørgensen**.

Griner af gamle billeder

Ved kaffebordet viser ernæringsassistent Bente Petersen en fotocollage med gulnede billeder fra sin barndom frem til kollegerne. Billederne vækker minder hos alle fire kvinder.

“Det var dengang i 70'erne, hvor lyserøde kassebukser var moderne, og der var drejeskive på telefonen,” husker husassistent **Kate Bonde**.

“Ja, og så fik vi tryktelefon, og jeg blev i starten ved med at sige: Jeg drejer lige det her nummer,” griner Ulla Stork-Jørgensen.

Snakken bliver mere fortrolig, da en af kollegerne fortæller om et sygt familiemedlem. Kvinderne nikker forstående, spørger ind til situationen og siger støttende: “Det er hårdt.”

Fortrolighed, afslapning og gode grin er netop kendetegnende for pauserne i rådhuskantinens. For som Ulla Stork-Jørgensen siger: “Har vi problemer derhjemme,

så hjælper det at snakke om dem. Og vi bliver klarere i hovedet af at sludre lidt.”

Jubilæum forkorter pausen

Normalt varer kaffepausen cirka 15 minutter, og frokost-pausen knap en halv time. Længden er mere styret af dagens opgaver end af urets tikken.

“Har vi et stort jubilæum eller en reception, så holder vi kortere pauser, og på en rolig dag som i dag sidder vi lidt længere,” forklarer Ulla Stork-Jørgensen.

Når det kan lade sig gøre at få tid til pauser, så skyldes det ifølge hende to ting:

“Vi er nok personale til opgaverne, og vi er gode til at hjælpe hinanden.”

Til daglig er de fire fuldtids-ansatte og to fleksjobbere på arbejde.

Undgår fejl

Den fredag, Fagbladet FOA besøgte kantine, er der rester på menuen, og der er kun få møder op til efterårsferien. Så kantinedamerne sidder i lidt over en halv time, før køkkenet atter klinger som et lille orkester af klirrende tallerkener, rindende vand og brummen fra opvaskemaskinen.

For Ulla Stork-Jørgensen er det nu tid til at lægge sidste hånd på dagens lune ret: Frikadeller med gammeldags hvidkål. Dernæst skal hun skrive regninger, og efter frokostpausen skal hun rydde op og gøre rent.

“Pauserne hjælper mig til at undgå fejl, når jeg skriver regninger eller bestiller varer hjem til store og små arrangementer. Det dur jo ikke at stå og mangle gær til bollerne,” siger hun, mens hun tjekker næste uges plan. ★

stineem@hotmail.com

Små pauser ville stressse

I daginstitutionen Midgård må personalet gerne holde små pauser, men **de gør det ikke.**

Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True



I den integrerede daginstitution Midgård på Nørrebro i København har personalet mulighed for at tage en lille pause, ud over frokostpausen, men de benytter sig ikke af det, lyder det fra flere pædagoger.

“Det er ikke en kultur hos os, at vi benytter os af små pauser om formiddagen og eftermiddagen. Men der er heller ikke nogen, som går og brokker sig over det i krogene. Det er fint for mig, når jeg ved, muligheden er der, men jeg føler ikke, at jeg har behov for at holde små pauser,” siger pædagog **Hanne Kaysen**.

Hun husker, at hun én gang har benyttet muligheden for en lille pause i løbet af en eftermiddag, hvor hun havde hovedpine.

Pauser stresser

Hanne Kaysen føler sig heller ikke stresset i sit arbejde, når hun ikke holder små pauser. Faktisk ville det stressse hende mere, hvis de skulle holde pauser både formiddag og eftermiddag.

“Når vi er heldige, har vi halvanden time om

formiddagen til at lave pædagogisk arbejde. Hvis vi skulle bruge tre kvarter, hvor en af kollegerne på skift var væk, ville det stressse mig. For så ville vi ikke have meget tid til at nå noget, hvor vi alle kunne deltage,” siger hun.

Hendes kollega, pædagog **Connie Nielsen**, har arbejdet andre steder, hvor der var kultur for pauser både formiddag og eftermiddag, men hun føler heller ikke behov for små pauser.

“Hvem er det lige, vi er her for,” spørger hun retorisk.

Der er dog nogle af deres kolleger, som ryger. Og de får lov at holde deres rygepauser.

“Man kan selvfølgelig ikke lige gøre det klokken ti, når vi har gang i at male eller klippeklistre. Det handler om, at man skal kunne se, hvornår det er et godt tidspunkt lige at tage en pause,” siger Connie Nielsen. ★

rikkegundersen@gmail.com

En typisk arbejdsdag for Hanne

- 7 ½ times arbejde (inkl. pauser)
- Ca. 0 minutters kaffepause
- Ca. 29 minutters spisepause

40

procent af de FOA-medlemmer, der ikke holdt små pauser på deres seneste vagt, føler sig altid eller ofte stressede.

Kilde: Medlemsundersøgelse om pauser, FOA, september 2014



Ingen tid til små pauser

49% af FOAs medlemmer er helt eller delvist uenige i, at de har nok tid til at holde mindre pauser, mens de er på arbejde.

Kilde: Medlemsundersøgelse om pauser, FOA, september 2014

Pædagogiske fag hårdt ramt

Så mange holdt ingen små pauser på seneste vagt i de forskellige sektorer:

Pædagogisk:

50%

Social- og sundhed:

34%

Kost- og service:

19%

Teknik- og service:

13%

* Dagplejerne er ikke med i undersøgelsen.

Kilde: Medlemsundersøgelse om pauser, FOA, september 2014



Læs mere

www.foa.dk/publikationer

Fem gode grunde til at tage et hvil

Svært at få tid til pauser? Her er **fem argumenter**, som måske kan overbevise din leder og dine kolleger om at prioritere pusterummene.

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Gitte Skov



1

I løbet af en lang arbejdsdag har du brug for noget at drikke og spise. Det giver ny energi til din krop, så den kan yde sit ypperste.

2

Du får mulighed at slappe af i dine muskler, så du ikke får ondt i for eksempel ryg og skuldre. Særligt når du har meget travlt, spænder du op i musklerne.



Når FOAs medlemmer selv skal sige det



I takt med, at der skal spares personaler, bliver vi mere stressede. Det fører til mange sygedage og kommer igen til at betyde, at det er svært at få pause.



Jeg holder ikke noget, der kan forstås som pauser. Vi sætter os ind ved pc'en eller i personalestuen og taler sammen. Det meste er arbejdsrelateret.

PÆDAGOGMEDHJÆLPEN I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE

SOSU-ASSISTENT I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE



3

Du laver færre fejl og bliver mindre irriteret, når din psyke får et hvil.

4

Pauser er vigtige for at få social støtte i arbejdet. Du kan drøfte svære problemer, udfordringer og oplevelser med dine kolleger i pauserne. Pauser må dog ikke erstatte tiltag som supervision og faglig sparring.

5

Natarbejde, skiftende eller lange vagter bliver mindre belastende, hvis der er pauser i arbejdet. Kroppen er ikke lavet til at arbejde, når det er mørkt, og har derfor brug for ekstra hvile.

Kilde: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA

3 slags pauser

- **Overenskomst-aftalte arbejdsgiverbetalte pauser** på mindre end ½ time, hvor ansatte står til rådighed for arbejdspladsen.
- **Overenskomst-aftalte selvbetalte pauser.** Typisk på ½ time, hvor ansatte ikke står til rådighed for arbejdspladsen.
- **Små pauser**, som man kan have kutyeme for at holde på en arbejdsplads. F.eks. kaffepauser om formiddagen eller eftermiddagen.

Kilde: Pjecen 'Skab sunde arbejdstider', FOA, juni 2014

En pause er en pause

"Det er FOAs vurdering, at for at noget kan kaldes en pause, må der ikke foregå egentlig opgavevaretagelse. F.eks. er et pædagogisk måltid med beboere eller børn ikke en pause."

Kilde: Pjecen 'Skab sunde arbejdstider', FOA, juni 2014



Jeg synes tit vores egenomsorg går fløjten, og det er jeg bestemt ikke glad for.

SOSU-HJÆLPER I FOAs MEDLEMS-UNDERSØGELSE



Det bliver sværere og sværere at få afviklet pauser, idet der ofte er så mange støttebesøg på en arbejdsdag, at tidsplanen ofte skrider. Det værste er, at det nogle gange kniber med tid til toiletbesøg.

SOSU-ASSISTENT I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE



Når man kun er 2 personer til at passe 11-13 vuggestuebørn på en småbørnsstue, er det umuligt at gå fra for at holde en pause.

PÆDAGOGMEDHJÆLPER I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE

dyrt NU ER DET ~~JUL~~ IGEN



KEDELIG JUL?

GLÆDELIG JUL!

Et af Danmarks billigste forbrugslån

Med et Fordelslån* i PenSam Bank får du råd til alt, hvad der hører julen til, uden at skulle vove dig ud i butikkernes hurtige lån, som ender med at blive rigtig dyre.

Vi ordner det hele og blander os ikke i, hvad du bruger pengene til. Så ring nu og få en rigtig glædelig jul!

Ring nu på
44 39 39 56
og lån billigere

– eller SMS fordelslån
til 1919 så ringer vi dig op
Pensam.dk/bank

* Et Fordelslån forudsætter en PenSam Bank Lønkonto, som du kan oprette kvit og frit

PenSam  **BANK**

7 skridt

Sådan **holder du fast** i arbejdslivet.

Hvis du bliver syg i længere tid

1 Kontakt din arbejdsplads/a-kasse og fortæl, at du er syg og eventuelt, hvornår du forventer at komme igen. Overhold dine aftaler, ellers kan det have store konsekvenser – også ved forglemmelser.

2 Arbejdsgiveren skal indkalde dig til en personlig samtale senest efter 4 ugers sygdom. Ønsker du ikke at deltage, kan du drøfte det med din tillidsrepræsentant.

3 Forventer du at være syg i mere end 8 uger, kan du anmode din arbejdsgiver om en fastholdelsesplan. Det er dog ikke obligatorisk for arbejdsgiveren.

4 Tænk på, hvad der kan hjælpe dig til at blive på arbejdspladsen? For eksempel behandling, hjælpemidler, andre jobfunktioner? Kan du delvist genoptage arbejdet?

6 Ved den første samtale i jobcentret foretages en vurdering af dine behov for behandling, hjælpemidler med videre, og det videre forløb fastlægges.

7 Vær åben overfor forslag om handlemuligheder, også selv om de ikke svarer til dine forventninger. Det er vigtigt at indgå positivt i dit forløb med at blive raskmeldt.

5 Inden 8 ugers sygefravær skal du til den første obligatoriske samtale i jobcentret. Til den samtale skal du have en lægeerklæring fra egen læge, og du skal have udfyldt et oplysningsskema fra jobcentret.

Hold fast

Du kan bede din leder om at få udarbejdet en fastholdelsesplan, hvor I planlægger, hvordan du kommer tilbage til arbejdet.

[vidste du]

Du kan få din tillidsrepræsentant med som bisidder ved sygefraværssamtaler.

Faglig førstehjælp

Du kan læse mere på www.foa.dk under 'Faglig førstehjælp' – søg 'Sygdom'.

Kontakt din afdeling

Hvis du har behov for hjælp i forbindelse med dit sygefravær, kan du kontakte din lokale FOA-afdeling.

 **Læs mere**

www.foa.dk/publikationer – søg 'Hold fast i jobbet'



Hæver til ugen hver søndag

Sosu-assistent **Vibe**

Dyhrberg fra Fredericia blev skilt i januar 2014. Hun har tre børn og skulle nu for første gang styre økonomien selv.

"De første to måneder gjorde jeg, som jeg plejer. Da der så i marts var minus på kontoen, næsten før jeg havde betalt husleje, satte jeg mig ned og så på: Hvad har jeg egentlig?"

Vibe lagde budget. På sin telefon tastede hun en note om, hvad hun har til overs, når de faste udgifter er betalt. I september blev Vibe arbejdsløs og økonomien endnu strammere.

"Jeg er lige så god som andre kvinder til at bruge mit dankort. Derfor hæver jeg nu et fast beløb hver søndag, som skal række hele ugen. Det er noget med hele tiden at tænke: Hov, hvis jeg gør et impulskøb, hvad går det så ud over?"

Selv en is hører til den kategori.

"Når vi tager et sted hen, ved jeg, at der er luft i budgettet til, at vi kan få en is. Det giver en ro. Det lyder banalt, men det gør en helt vild forskel for mig, at der er styr på pengene!" ★

Læg et budget

En plan for indtægter og udgifter hen over året giver **bedre råd** til at holde jul.

Et budget støtter dig i at bruge pengene netop, som du gerne vil, i stedet for at klatte dem væk og bagefter ikke have råd til det vigtige.

"Hvis ikke man har prøvet at lave budget, kan det være en pestilens. Men det er som andre ting, man ikke har prøvet, for eksempel at bore huller i væggen og sætte hylder op. I starten er det svært, men når man prøver, kan man godt finde ud af det," siger uvildig rådgiver i økonomi **Lisbeth Burgaard**. Hun anbefaler at bruge et af de gratis budgetskemaer, der ligger på nettet eller udleveres i banken.

"Skabelonen foreslår alle mulige indtægter og udgifter, så man ikke behøver at opfinde budgettet fra bunden. Hvis der står en post, som ikke er aktuel for én, springer man den bare over."

Begynd med det enkle og fyld på efterhånden. Det vigtige er at komme i gang, siger rådgiveren.

"Udgifterne varierer måned for måned.

Børnene har måske fødselsdag i maj og august, og det er jul i december, så sæt de poster af. Hvert år kan man blive overrasket over, hvor dyr julen er, så er det smart at have gemt lidt penge." ★

Styr på pengene

Indtægter

For eksempel:

- Løn efter skat
- Offentlige ydelser
- Børnebidrag

BUDGET

Udgifter

Faste udgifter

For eksempel:

- Bolig
- Transport
- Forsikring
- Afbetaling på lån
- Fagforening og a-kasse
- Daginstitution
- Licens



Variable udgifter

(også kaldet rådighedsbeløb)

For eksempel:

- Husholdning
- Tøj
- Gaver
- Ferie og fornøjelser
- Opsparing eller uventede udgifter



Få det hele med! Udgifter og indtægter varierer hen over året. Budgettet skal jævne økonomien ud, så den føles ens måned for måned.



Hvis jeg gør et impuls køb, hvad går det så ud over?

VIBE DYHRBERG

Hvad er dit rådighedsbeløb?

Rådighedsbeløbet er de penge, du har til overs hver måned, når de faste udgifter er betalt. De skal dække de variable udgifter, som det er nemmere at skrue op og ned for, end det er for de faste udgifter.

Hvad skal man have?

Finanstilsynet har en tommelfingerregel for, hvilket rådighedsbeløb pr. måned der skal til for at have en sund økonomi.

- For en single: 5.000 kr.
- For et par: 8.500 kr.
- For hvert barn: 2.500 kr.

Tjek din netbank

På netbank kan du normalt finde de tal, du skal bruge. Nogle udgifter betales kun én gang om året eller to, gå derfor et år tilbage.

Digital postkasse

I din digitale postkasse på borger.dk eller e-boks finder du dokumenter over udbetaling fra det offentlige.

Spørg
bare

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



kan du udfylde dit dagpenge-, efterløns- eller arbejdsmarkedsydelseskort på www.foa.dk. Se oversigt over alle datoer på www.foa.dk/udbetalingsperioder.

[bag om ordet]

Rådighedssamtale. Formålet med rådighedssamtalen er, at a-kassen skal vejlede medlemmet om jobsøgning. Derudover skal a-kassen kontrollere, om medlemmet er til rådighed for arbejdsmarkedet.

Brug dit netværk

Vidste du, at 2 ud af 5 ledige medlemmer i FOAs A-kasse får nyt job uden at søge på en annonce? Gør ligesom dem: Brug dit netværk! Søg uopfordret!

Udfyld jobsøgnings-skemaet på nettet

Du kan nu udfylde dit jobsøgnings-skema elektronisk ligesom dit dagpengekort. Du finder jobsøgnings-skemaet på www.foa.dk/jobsoegningsskema, hvor du også kan læse en vejledning til skemaet. Husk at sende det ind til os via www.foa.dk, inden du skal rådighedssamtale.

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job – nu tilpasset mobil og tablet. Se www.foa.dk/foajob

Sådan booker du en rådighedssamtale

Hvis du har booket en rådighedssamtale tidligere, har du måske lagt mærke til, at vi har moderniseret vores booking-system. Som noget nyt skal du som det første vælge den lokale a-kasse, som har indkaldt dig. Er du i tvivl om, hvilken lokal a-kasse du tilhører, så står det i booking-brevet.

Husk at svare ja!

Dernæst skal du besvare spørgsmålet “Er du indkaldt til et møde?” Her skal du altid svare ja – også selvom du selv kan bestemme tidspunktet for samtalen. Indtast derefter dit CPR-nummer og booking-nummer. Booking-nummeret står i brevet, som du har fået fra os.

Du vil blive bedt om at vælge en tid. Passer tiderne ikke, kan du se flere tider ved at klikke på knappen ‘Maksimer’.

Hvis du vil ændre din tid

Du har mulighed for at ændre din tid, men kun inden for den periode, der står i brevet til os og i så god tid som muligt. ★

Fritages for kontingent

Fra 1. september 2014 var det slut med at betale fagligt kontingent, hvis du får arbejdsmarkedsydelse. Du skal ikke søge om det. Det sker helt automatisk med virkning fra den dag, hvor du får arbejdsmarkedsydelse og til den dag, hvor du ikke længere kan få ydelsen.

Har du arbejdstimer?

Hvis du for eksempel får vikartimer enkelte dage på en måned, har det ikke nogen betydning for dit gratis faglige kontingent. Kun i de tilfælde, hvor du får arbejde i en hel måned, skal du betale normalt kontingent i den måned. ★

Først udbetaling efter jul

Hvis du udfylder og indsender dit dagpengekort, arbejdsmarkedsydelseskort eller efterlønskort senest mandag 22. december, vil du få pengene udbetalt 30. december. Der er altså ingen dagpenge til udbetaling før jul, men først 30. december, hvis kortet er indsendt rettidigt. ★

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: Jørgen Stamp

Tjek din løn

Mange har oplevet at blive snydt for tillæg. Hvad med dig – får du den rigtige løn?



www.foa.dk/loentjek



Foto: Lizette Kabré

Gode arbejdsforhold?

Hvis der ikke allerede er en tillidsrepræsentant på din arbejdsplads, er det en god ide at vælge en.



www.foa.dk/tillid



Foto: Colourbox

Faglig førstehjælp

Har du brug for viden om regler i forbindelse med f.eks. firing, ferie, sygdom eller arbejdsskader?



www.foa.dk/foerstehjaelp

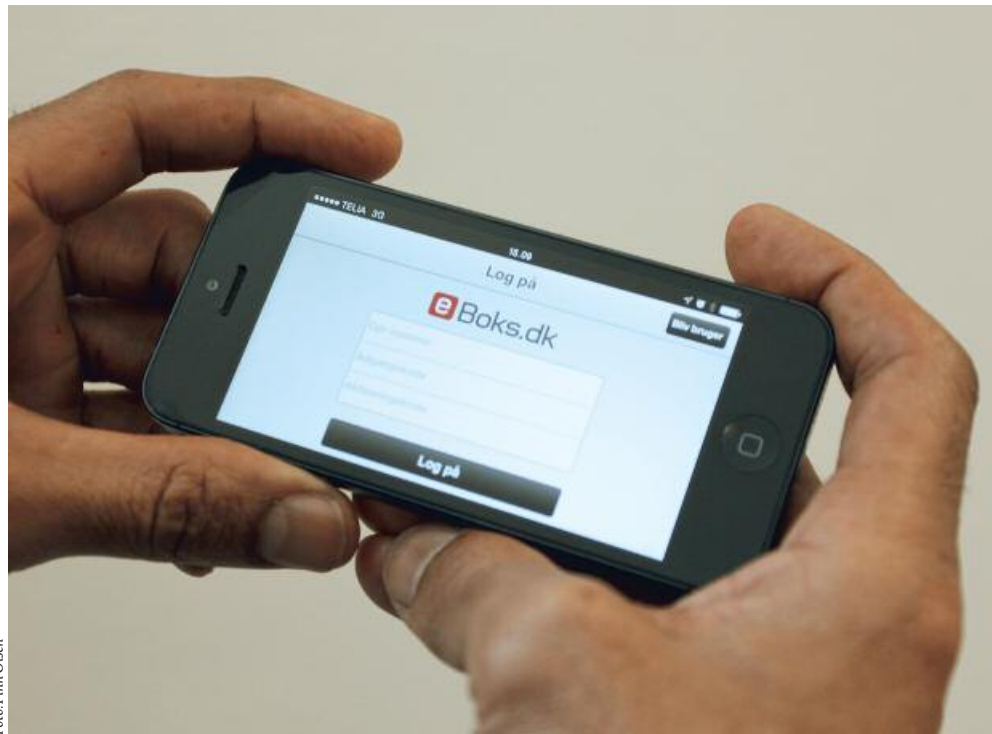


Foto: Finn Olsen

Er du klar til digital post?

Den 1. november blev det lovpligtigt at kunne modtage digital post fra det offentlige. Fremover vil for eksempel meddelelser om udbetalinger fra det offentlige og indkaldelser til undersøgelser eller møder blive sendt digitalt. Kom godt i gang med at bruge din digitale postkasse.



www.foa.dk/digitalpost

Hvem styrer FOA?

Dennis Kristensen – ham har du hørt om.

Men hvem er alle de andre i FOAs ledelse?

Det kan du se på foa.dk, hvor alle de politisk valgte i FOA bliver præsenteret.



www.foa.dk/hb

gæt et job

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

Vi taler meget om krop



Mine kolleger har alle samme uddannelse



Jeg bruger både hverdagstøj og uniform på arbejdet



Vi bruger specialredskaber



Man skal være god til at kommunikere



Det er et kvindefag



Vi går meget op i fodtøj



Hvad laver Jan?

Kan han være ...

- Idrætsassistent
- Legepladspædagog
- Underviser på fodterapeutuddannelsen
- Social- og sundhedsassistent
- Dagplejer



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 27. november. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Rene og de andre

- FOA har 30 medlemmer, der er kedel-, maskin- og motorpassere.
- Der findes ikke en erhvervsuddannelse til kedelpasser, men jobbet kræver et kedelpassercertifikat. Rene og hans kolleger har typisk en håndværkerbaggrund som f. eks. smed eller elektriker.

[i sidste nummer]

Rene de Palo er kedelpasser

Christel Dall, fra Slagsherredsvej i Højstrup havde gættet, at Rene er kedelpasser. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Christel.



[cv]

Navn: Rene de Palo

Job: Kedelpasser ved Vestforbrænding I/S i Glostrup. Der har han arbejdet i 20 år og har været i branchen i 26 år i alt.

Medlem af FOA 1 siden 1998

FOA varsler konflikt mod hjemmehjælpsfirma

Efter lang tids forgæves forsøg på at tegne overenskomst med det private firma **Lev Vel**, har FOA varslet strejke og blokade mod virksomheden fra 1. december.

Af Britta Lundqvist



FOA har varslet strejke og blokade mod det private firma Lev Vel ApS i Nakskov fra 1. december i år. Samtidig varsler FOA sympatikonflikt mod de to kommuner, Lolland og Guldborgsund, hvor Lev Vel er godkendt som leverandør. FOA opfordrer de øvrige LO-forbund til sympatikonflikt, så virksomheden ikke kan modtage leverancer og service.

“Strejken og blokaden indebærer, at ingen medlemmer af FOA

kan arbejde eller søge arbejde hos Lev Vel,” understreger forbundsformand **Dennis Kristensen** og tilføjer, at man i øvrigt bør holde sig orienteret i sin afdeling.

Lev Vel afviser

FOA-overenskomst

FOA har overenskomst med en række private firmaer, men Lev Vel har trods mange henvendelser fra FOA afvist at indgå overenskomst. Social- og sundhedspersonalet hos Lev Vel arbejder under dårligere løn- og

ansættelsesvilkår end andre i samme branche, hvor der er overenskomst med FOA.

Det betyder for eksempel, at Lev Vel-ansatte ikke får løn under sygdom, men kun sygedagpenge, at de ikke har den 6. ferieuge, får mindre i pension, og at de ikke får overtidsbetaling.

En principiel sag

Dennis Kristensen kalder sagen “meget principiel for FOA”, fordi Lev Vel har afvist at tegne overenskomst

med FOA, men nu har meddelt, at virksomheden agter at tegne overenskomst til anden side.

“Det er et usmageligt dobbeltspil, som vi har været vidne til. Først siger man, at overenskomster ikke passer til virksomheden, og nu har man så fundet en, der øjensynligt er klart billigere end FOAs overenskomst. Vi accepterer ikke denne her form for social dumping,” fastslår Dennis Kristensen.

brlu@foa.dk



Strejken og blokaden indebærer, at ingen medlemmer af FOA kan arbejde eller søge arbejde hos Lev Vel.

DENNIS KRISTENSEN,
FORBUNDSFORMAND



Calcium Ultra Forte + EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine knogler, og har op til 35%* bedre biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via www.camette.dk

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: camette@camette

*Kilde: Smith KT, Heaney RP, Flora L, Hinders SM. Calcium absorption from calcium citrate-malate. *Calcif Tissue Int.* 1987; 41:3512



Få pulsen op med intervaller

Uanset om du går tur med hunden, cykler fra arbejde eller løber, kan du få en sundhedsgevinst ved at lægge intervaller ind, hvor du sætter fuld fart på i et par minutter.

Små forløb, hvor du skiftevis knokler og går/cykler/løber normalt, sætter en masse sunde reaktioner i gang, fortæller professor **Bente**

Klarlund, leder af Center for Aktiv Sundhed.

“Hormonniveauet i kroppen bliver påvirket. Man får et bedre stofskifte og mindre inflammation. Det farlige fedt mellem organerne mindskes. Vi har ikke klarlagt fuldstændigt, hvorfor intervaller virker, men vi kan se effekten: Diabetes, fedme, blodpropper og



Det vigtige er, at pulsen bliver højere.

.....
BENTE KLARLUND

visse kræftformer forebygges, og appetitten og humøret bliver mere stabilt.”

Hvis man slet ikke rører sig, sættes nogle af de hormonelle reaktioner ikke i gang. Men selv korte forløb har god virkning:

“At gå op ad bakker eller sætte gå-tempoet lidt op mellem hver anden lygtepæl tæller også. Det vigtige er, at pulsen bliver højere,” siger Bente Klarlund. ★

Gå en tur - og skift tempo

Få styr på dit blodsukker

Intervalgang er et effektivt redskab mod **type 2 diabetes**. Det har ny forskning fra Center for Aktiv Sundhed vist. En times intervalgang fem gange om ugen gav “overlegne forbedringer” i kroppens evne til at regulere blodsukkeret. Allerede efter få gange er der en god effekt.

Få hjælp af en app

Med den gratis app **InterWalk** kan du få et træningsprogram til intervalgang, hvor en stemme fortæller, når du skal skifte tempo. Find den i AppStore og Google Play.

Og én til

Trygfondens Center for Aktiv Sundhed har også en gratis app til intervalgang.



www.aktivsundhed.dk



3 minutter ad gangen

- Gå 3 minutter så **hurtigt**, at du bliver forpustet og ikke kan føre en samtale.
- Gå 3 minutter **almindeligt**, hvor du samler kræfter til de næste 3 minutter.

Gode råd

Få pulsen op

- Cykl hurtigere op ad bakker.
- Gå hurtigere op ad bakker og sving med armene.
- Sæt farten op mellem bestemte lygtepæle eller træer.
- Find en trappe og gå eller løb op og ned ad det nederste trin så hurtigt, du kan, i 1-2 minutter.
- Løb terrænløb.

Folkesygdom boomer

Over 300.000 danskere lider af diabetes, langt de fleste type 2 diabetes. Mere end 600.000 har forstadier. Antallet af ramte er fordoblet på 10 år. Symptomerne på type 2 diabetes kan gås væk med intervalgang.

FÅ 200 KRONER

... HVIS DU IKKE KAN SPARE PENGE PÅ DINE FORSIKRINGER



RING 44 39 39 53 OG HØR, HVAD DU KAN SPARE

Få et tilbud fra os inden den 31. december 2014 og er vi ikke billigere end den samlede pris på dine nuværende forsikringer, får du et SuperGavekort på 200 kr. Du kan læse mere om vores forsikringer på pensam.dk/foafordele.



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam FORSIKRING

FOA

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



VIND GAVER I DECEMBER



Vær med i julekalenderen på loplus.dk, hvor du kan vinde flotte præmier fra 1. december og frem til juleaften*.

Hovedpræmien er 25.000 kr. på et LO Plus Guld kort



Tilmeld dig på loplus.dk/julekalender
Scan QR-koden med din smartphone



* Husk du skal være medlem af et forbund tilknyttet LO Plus.

NYTÅRSKRUISE PÅ OSLOBÅDEN

5,5%
RABAT



Nytårsfest med 4-retters menu, vine ad libitum, champagne, natmad og underholdning. **5,5 % LO Plus rabat.**



Læs mere på
loplus.dk/dfds

INDBOFORSIKRING TIL FAST LAV PRIS

10%
RABAT



Kun 126 kr./md. **Spar i snit 650 kr. årligt** på din indboforsikring hos Alka. Der er intet loft over værdien af dit samlede indbo, og selvrisikoen er kun 1.099 kr.

Læs mere på loplus.dk/alka

alka

FÅ STYR PÅ JULEGAVERNE ALLEREDE NU!

10%
RABAT



Zalando.dk tilbyder **10 % rabat** på topaktuelle varer inden for sko, tøj og sportsartikler til hele familien.

Læs mere på loplus.dk/zalando

zalando

DANSK DESIGN OG LÆKKERT KØKKENUDSTYR

9%
RABAT



KopK.dk er en dansk isenkræmmer med fokus på dansk design og lækkert køkkenudstyr. Du får **9 % rabat** ved at bruge rabatkoden "LOPLUS" i indkøbskurven.

Læs mere på loplus.dk/kopk

KopK
ISENKRÆMME & DESIGNERVARER



Se hvor du får rabat, når du er på farten

Tag din telefon og gå ind på loplus.dk, så får du adgang til en mobil rabat- og fordelsguide. Her kan du også genbestille dit medlemskort, hvis du har mistet det.

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om svampe, der giver
maden grundsmagen umami – uhhh-smagen.

Månedens råvare: Svampe

Der er mange vilde svampe i naturen her i efteråret. Hos grønthandlere og i supermarkeder fås dyrkede svampe. Her på billedet er der friske portebello, shiitakesvampe, champignon og forrest tørrede vilde skov-svampe – blandt andre kantareller. Friske svampe skal have glat overflade. De må ikke opbevares for fugtigt eller ligge i vand, da de så får en

underlig konsistens og mister smag. Friske svampe kan bruges rå og ristede. Visse vilde svampe er giftige rå. Tørrede svampe skal sættes i blød i koldt vand cirka 20 minutter, så eventuel jord falder til bunds. De er gode i gryderetter, risotto og sovser.

Pasta med svampe

Til 4 personer

- 400-500 g båndpasta
- 3-4 liter vand
- 1½-2 spsk. groft salt
- ca. 500 g friske champignon eller vilde svampe i skiver
- 25 g smør
- 1 bundt bredbladet persille
- 1 bæger cremefraiche 38% (200 g) eller 2 dl piskefløde
- evt. lidt salt og citronsaft
- Drys: Friskrevet parmesanost

- Sæt rigeligt vand over til at koge pastaen i.
- Fyld: Skyl persillen i koldt vand, til den er fri af jord. Lad den dryppe af og hak den.
- Rens svampene. Skær foden af og skyl dem hurtigt i koldt vand. Fjern evt. jord med en bagepensel eller en lille kniv. Skær svampene i skiver eller mindre stykker.
- Rist svampene i smør på en eller to pander ved høj varme under omrøring, til de slipper lidt væske. Tilsæt cremefraiche eller fløde og hakket persille. Krydr med salt og evt. lidt citronsaft.
- Kom salt i det kogende vand. Tilsæt pastaen og rør rundt. Kog uden låg. Læs kogetiden på pakken. Smag på pastaen og kog den tilpas, så den har 'bid'. Hæld pastaen i et dørsalg og lad vandet dryppe fra.
- Vend den friskkogte pasta sammen med svampeblandingen og nyd frisklavet med et drys revet parmesanost.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

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

Undgå madspild med planlægning

En sikker vej til at undgå madspild er at holde orden i køleskabet. Sørg for, at madrester ikke bliver så gamle, at de ikke kan spises. Tjek jævnligt op på, hvad der er på lager. Lav en plan for, hvad der skal spises, før andet og tænk over, hvad der passer godt sammen, så det ikke bliver en rodebutik af rester. Små portioner rester kan bruges som forret eller snack og evt. til frokost eller pålæg.



Foto: Colourbox

Kom lidt mørk chokolade i sovsen

En brun sovs eller sovsen i en gryderet, der er meget syrlig, pjasket eller farveløs kan smages til med lidt fint hakket mørk chokolade. En chili con carne eller anden chilikryddet gryderet bliver både flot i farven, og smagen bliver mere fyldig med den lidt fede, søde og let bitre smag, som mørk chokolade har.

Vi bragte desværre en ufuldstændig oversigt over efterlønsalder i forrige nummer af fagbladet. Her er den komplette oversigt:

Hvad er efterlønsalderen?

Det afhænger af, hvornår du er født:

Før 1. 1. 1954: 60 år
1. 1.-30. 6. 1954: 60 ½ år
1. 7.-31. 12. 1954: 61 år
1. 1.-30. 6. 1955: 61 ½ år
1. 7.-31. 12. 1955: 62 år
1. 1.-30. 6. 1956: 62 ½ år
1. 7. 1956 -31. 12. 1958: 63 år
1. 1.-30. 6. 1959: 63 ½ år
1. 7. 1959 og senere: 64 år

Er du født 1. januar 1963 eller senere, kan din efterlønsalder blive hævet. Det beslutter Folketinget i 2015.

Cambridge[®]
Weight Plan[™]
Independent Cambridge Consultant

ERNÆRINGS OG SUNDHEDSKONSULENT

Cambridge Danmark A/S søger nye samarbejdspartner / forhandler i hele Danmark. Suppler din indtægt og arbejd hjemmefra.

Nu har du mulighed for at få et samarbejde med Cambridge vægtplan, hvor du som konsulent kommer til at vejlede om vægttab ved hjælp af vores 5 – Trins Planen.

Cambridge Vægtplan er et Videnskabeligt dokumenteret måltidsretningsprodukt senest med stor videnskabelig studie på Frederiksberg Hospital, samt et af de mest førende brands indenfor pulverkurer på Market i dag, som udelukkende forhandles via vores konsulenter.

Brænder du for at hjælpe andre

Kan du sige ja til nedestående:

- Lyst til at hjælpe andre
- Vil du lære at vejlede og motivere andre til hvordan de får et varigt vægttab der holder ud fra Cambridge 5 Trin Plan
- Går du op i sundhed og ernæring
- Lyst til at starte selvstændig virksomhed
- Mulighed for at tjene lidt ekstra penge ved siden af
- Præsentable og udadvendt
- Forretningsorienteret
- Kreativ og initiativrig

Så kontakt vores salgschef Ann Schäffer på ann@cambridgedanmark.dk eller ring på 3255 0037, for en uforpligtende snak om Cambridge Vægtplan kunne være noget for dig.

Nye deltagere er velkomne!

Medlemspulsen

Medlemspulsen er **FOAs medlemspanel**, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål.

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen.

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

Desuden har vi hver måned **fem gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.



Du kan tilmelde dig ved at gå ind på **www.foa.dk/medlemspulsen**

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



Skan koden – og du kommer direkte til Medlemspulsen.

Vinderne i september

Hovedpræmien:

- Trine A Bakka
Tronnehaven 1
5800 Odense

Gavekort:

- Jeanette Kjeldsen Pedersen, Pebbelvej 8, 8464 Galten
- Janni Kjældgaard Frederiksen, Hellevej 39, 6818 Årre
- Karen Johnsen, Nørreskovvej 149, 8382 Hinnerup
- Pia Harild, Hammelvej 22, 2610 Rødovre
- Charlotte Rask Hansen, Ibisvej 2, 9640 Farsø

GODT RÅD TIL DIG: **SAML DINE PENSIONER**

Ole Christensen
Pensionsrådgiver

RÅD TIL
TRYGHED

Se Oles råd til dig



Betal kun omkostninger ét sted

Har du en pension fra et tidligere job, så flyt den over til PenSam. Hos os er dine penge i gode hænder, og så er du sikker på, at du kun betaler omkostninger ét sted.

Ring nu på **44 39 33 31**
eller se mere på pensam.dk/saml

* Se forudsætninger og eksempler på, hvad du kan spare, på pensam.dk/saml

Du kan forøge din
opsparing til pension med
op til 40.000 kr.
i løbet af dit arbejdsliv.*

PenSam

det sker

FOA1

TG4 Klubben

Tirsdag 25. nov. kl. 16.30-18: Generalforsamling hos Tmf – Center For Renhold, Eng-havevej 84 i København. Der bliver serveret et stykke smørrebrød og en vand/øl. Tilmelding til foa1@fdndyk.dk eller franor@tmf.kk.dk

Frederikshavn Afdelingen

Søndag 30. nov. kl. 14-16.30: Juletræ i FFK Centret, Flade Engvej 8, Frederikshavn. Læs mere på www.foa.dk/frederikshavn

Seniorklubben

Tirsdag 2. dec. kl. 13: Juleafslutning, hvor der serveres dejlig julemad samt en øl/vand. Der vil også være amerikansk

lotteri. Tilmelding senest 25. nov. Pris 60 kr. Bestyrelsen ønsker alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

Frederikssund Seniorklubben

Onsdag 19. nov. kl. 13.30: Klubbens 20-års-jubilæum.
Onsdag 17. dec. kl. 12: Julefrokost inkl. lotteri. Pris 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster. For dette beløb serveres lækker mad, øl/vand/kaffe/te m.m. Sidste bindende tilmelding er på mødet 19. nov. Betaling skal ske til kasserer Anny Lorentzen.

Horsens Afdelingen

Søndag 7. dec. kl. 10-12.30 og kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris pr. deltager 25 kr. Billetter kan købes i afdelingen 10.-21. nov., og 20. nov. er der ekstra åbent for salg af billetter kl. 17-19. Læs mere på www.foa.dk/horsens

Midtsjælland Afdelingen

Tirsdag 25. nov. kl. 19: Ordinær generalforsam-

ling på Ankerhus, Slagelsevej 70-74 i Sorø. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og aftensmad fra kl. 17.45. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland Tilmelding til spisning senest 18. nov.

Tirsdag 9. dec. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, tilmelding senest dagen før.
Tirsdag 9. dec. kl. 15.30-17: Uddannelsescafé for alle medlemmer, tilmelding senest dagen før.

Fredag-søndag 5.-7. dec.: Juletur til Van Der Valk Linstow i Tyskland med underholdning af Butterflies og Kandis. Pris for medlemmer 1.598 kr. og ledsager 1.998 kr. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland

Lørdag 27. dec. kl. 14-17: Julefest med nissebanden for hele familien. Børn u. 12 år gratis, børn o. 12 år, medlemmer og ledsagere 75 kr. pr. person. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.dk

Mandag 18. maj: Ladywalk 2015 med start i Skælskør. 20 gratis billetter inkl. t-shirt efter først til mølle-princippet. Tilmelding på

46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Hverdage mellem jul og nytår holdes lukket på Ringstedkontoret, mens der holdes åbent i begrænset omfang på Slagelsekontoret. Læs om efterårets mange spændende medlemsaktiviteter på www.foa.dk/midtsjaelland Tilføj eller ret din mail-adresse på www.foa.dk/persondata, hvorefter du vil modtage afdelingens nyhedsbreve.

Teknik- og Service-sektoren

Onsdag 28. jan. kl. 18.30: Generalforsamling i FOA, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og spisning fra kl. 17.30. Tilmelding til spisning senest 24. jan. på 46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Kost- og Servicesektoren

Torsdag 29. jan. kl. 18.30: Generalforsamling i FOA, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og spisning fra kl. 17.30. Tilmelding til spisning senest 25. jan.

på 46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Pædagogisk Sektor

Torsdag 5. febr. kl. 18.30: Generalforsamling i FOA, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og spisning fra kl. 17.30. Tilmelding til spisning senest 1. febr. på 46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Social- og Sundheds-sektoren

Mandag 12. jan. kl. 19: Generalforsamling i FOA, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og spisning fra kl. 18. Tilmelding til spisning senest 8. jan. på 46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Efterløns- og seniorklubben Ringsted

Tirsdag 9. dec. kl. 14: Julefrokost. Pris: 175 kr. pr. person.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse

Mandag 3. dec. kl. 13: Julefrokost – husk en julegave til ca. 25 kr. Pris: medlem 150 kr. og ledsager 200 kr.

Husk

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

 **Find det her**

Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**.

Odense

Seniorklub

Torsdag 20. nov. kl. 13.30: Foredrag v. rådmand Per Berga Rasmussen i Vesterbro 120, Odense.
Fredag-lørdag 28.-29. nov.: Juletur til Bad Bramsted.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen

Søndag 7. dec. kl. 14-16 på Hotel Scandic Silkeborg: Juletræsfest. Billetter 30 kr. købes i afdelingen senest 20. nov. Maks. 150 stk.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset

Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
foa.dk

Kontortid:

Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk

Seniorklubben

Torsdag 8. jan. 2015 kl. 12 i FOA Huset: Nytårskur. Medlemspris 150 kr. og gæster 200 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før.

Sydfyn

Afdelingen

Torsdag 27. nov. og tirsdag 16. dec. kl. 12-15 inviteres pensionister og efterlønsmødtager til julemiddag i FOA, Møllergade 56, 3., Svendborg. Tilmeldingsfrist 17. nov. og 5. dec. Der er maks. plads til 75 på hvert arrangement, så skynd dig med din tilmelding på 46 97 27 27.

Torsdag 27. nov. og **tirsdag** 2. dec. kl. 17: Juletræsfest for medlemmer og deres familie i Tved forsamlingshus. Tilmeldingsfrist 21. nov. og 26. nov. Til børnene er der en godtepose, en børnemenu samt en sodavand/juice. Til de voksne serveres en platte og en øl/sodavand. Billetter købes i afdelingens bogholderi fra 20. okt. Voksne 100 kr. og børn 40 kr.

Sønderjylland

Seniorklubben

Fredag 21. nov. kl. 13: Julefrokost på Stubbæk



FOA Bogshop

Få op til **25% i rabat** når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.



www.foabogshop.dk

forsamlingshus. Medlemspris 200 kr., ikke-medlemmer 250 kr. Gratis busafgang Sommersted Auto kl. 11.35, Vojens banegård kl. 11.45, Hammelev Bygade kl. 11.52, Hertug Hans Plads kl. 12.02, FOA Rødekro kl. 12.27 og Aabenraa Madevej 12.42 Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 13. nov.

Onsdag 10. dec. kl. 14: Julehygge i FOAs mødelokaler i Rødekro, tilmelding på 46 97 35 00

senest 3. dec. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer skal betale 30 kr. Ikke-medlemmer skal betale entréen ved arrangementer. Som efterløner er du medlem af seniorklubben.



Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hverdagen.



Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

Forsideillustration:

Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:

30. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til

Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 1: 19. dec.

Frist til nummer 2: 20. januar

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 1: 19. december

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

Nummer 8 udkommer:

18. december

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Stauings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
www.foa.dk
e-mail: foa@foa.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: brev-kasse@foa.dk senest **den 26. november**. Du kan også besvare quizzen online på **www.foa.dk/quiz**

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Kirsten Jacobsen, Slagelse**

1. Hvor stor andel af FOA-medlemmer, der ikke holder små pauser, føler sig altid eller ofte stressede?

- A. 40 procent
- B. 25 procent
- C. 10 procent



2. Hvilken motionsform er et særligt effektivt redskab mod type2-diabetes?

- A. Jogging
- B. Intervalgang
- C. Brystsvømning

3. Hvorfor forlod Heidi Møller Madsen Kristelig Fagforening og meldte sig ind i FOA?

- A. Hun troede ikke længere på Gud
- B. Hun fik ingen hjælp i Krifa
- C. Hendes kolleger anbefalede FOA

4. Hvor mange børn passes af private børnepassere?

- A. Cirka 12.000
- B. Cirka 25.000
- C. Cirka 7.000



5. Hvilket rådighedsbeløb bør singler ifølge Finanstilsynet mindst have?

- A. 3.000 kroner pr. måned
- B. 5.000 kroner pr. måned
- C. 7.000 kroner pr. måned

6. Hvornår er sidste frist for at melde sig ind i FOA, hvis man ønsker strejkeunderstøttelse ved konflikt i forbindelse med OK15?

- A. 24. december 2014
- B. 1. februar 2015
- C. 1. januar 2015

7. På hvilket af FOAs sektorområder har flest ansatte kunnet holde små pauser på deres seneste vagt?

- A. Social- og Sundhed
- B. Pædagogisk
- C. Teknik- og Service



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

- A. Patient med diarré
- B. Varm kaffe fra kanden
- C. Kloakudløb

9. Hvor mange tilsynsbesøg får en privat børnepasser typisk i løbet af et år?

- A. 1-2
- B. 5-6
- C. 10-12

det sker

13. november

FOA sætter spot på sine overenskomstkrav ved at tænde lys omkring landets råduse

24. november

Sidste frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejds-markedsydelseskort

25. november

International dag imod vold mod kvinder

27. november

Arbejdsmiljøprisen uddeles

30. november

1. søndag i advent

1. december

Verdens AIDS-dag

2. december

FOA holder praktikvejlederkonference i Kolding

11. december

FOA holder praktikvejlederkonference i København

15. december

Forhandlingsfællesskabet og arbejdsgiverne i kommuner og regioner udveksler krav til OK15

8. december

Årets sidste udgave af Fagbladet FOA udkommer



ULIGHED KOSTER

Når man mister
retten til dagpenge,
mister man meget
mere end penge

Dagpengereformen skal laves om nu

Uligheden i det danske samfund koster. Siden 1. januar 2013 har 47.860* danskere mistet retten til dagpenge, og tallet vokser hele tiden. 4.280 står helt uden indtægt. Det har voldsomme konsekvenser – også ud over de økonomiske. Mange bliver deprimerede, stressede og føler, at livet ikke har mening. Det giver ingen mening.

FOA kæmper for at få ulighed sat på dagsordenen og for at få dagpengereformen lavet om. Vi sætter fokus på konsekvenserne af de politiske beslutninger, og vi blander os i den offentlige debat – både lokalt og centralt.

Læs mere om kampen mod ulighed på foa.dk/ulighed

*Kilde: AK-Samvirke, fra januar 2013 til august 2014

FOA

Kanon priser - spar op til 40%

praxis
...gør din dag behagelig



Softshell-jakker

Super smarte jakker med mange detaljer. Bl.a fleecefor, vandtætte lynlåse og aftagelig hætte i en funktionel og slidstærk strækkvalitet. Jakken er åndbar, vind- og vandafvisende og kan bruges hele året.
– Et virkeligt kvalitetsprodukt!



Model 21224

Unisex softshell-jakke
Farve: Sort - rød - marine
Str. XS - 4XL
(Normalpris kr. 499,00)



Model 21225

Dame softshell-jakke
Figursyet for perfekt pasform
Farve: Sort - rød - marine
Str. XS - 4XL
(Normalpris kr. 499,00)



Frit valg
kr. 399,-
2 stk. kun
kr. 700,-

**Vanvittig
pris!**



Model 25130 - Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vrysten. Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind.

Farve: Hvid - Sort
Størrelse: 36 - 42

kr. 349,-

2 par kun
kr. 600,-



Model 25240 Genova

Sportssko til damer med elastik-lukning og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind Farve: Sort - Hvid. Størrelse: 36 - 42

kr. 349,-

Model 25250 Rimini

Ballerinasko til damer med velcrolukning over vrysten og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42

kr. 349,-



Azur

Lilla

Lime

Sort

Rød

**Super
pasform**

– Når du er med på moden

Vatteret dynejakke til damer i blød nylonkvalitet med kanalsyet fyld. Denne model er designet i et mode-rigtigt look og sidder perfekt.

Model 98890

Unisex jakke
Str. S - 3XL

kr. 399,-

Model 98891

Dame jakke med taljering
Str. S - 3XL

kr. 399,-

2 stk. kun
kr. 700,-



Praxis

Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning

Miks som du vil! – Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt – bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 19.12.2014. og du har fuld retur- og bytteret indtil 09.01.2015.
Bestil og se det store udvalg på praxiswear.dk - eller ring 97 12 82 82