

Fagbladet **FOA**

10

TEGN PÅ SPIL- AFHÆNGIGHED

hos din partner

SIDE 40

STRUTTER DU AF SUNDHED?

Et gratis sundhedstjek kan
være starten på at komme i form

SIDE 5

GIV RO OG STRUKTUR TIL SENSITIVE BØRN

Massage og sanseøvelser
får børnene ned i gear

SIDE 22

Sosu-hjælper Silvia Lindkvist står uden løn

RAMT AF TO KONKURSER

Flere ansatte mærker konsekvenserne
af konkurser i private plejefirmaer

SIDE 8

Konkursens ofre

Det er ikke uden risiko for ens privat-økonomi at tage arbejde i et firma, der løser opgaver for landets kommuner. Et stigende antal medarbejdere bliver nemlig ramt af konkurser i private plejefirmaer. Hvor der i 2013 var mindst 101 personer, der blev berørt af en konkurs, er tallet nu 732 personer – og det endda alene målt på årets fem første måneder.

Konkurserne har mange ofre: Skrøbelige, syge og handicappede borgere, som må opleve uvished og måske sige farvel til en fast medarbejder. Ansatte i de krakkede firmaer, der bliver kastet ud i stress og arbejdsløshed, og som må vente i evigheder på for eksempel deres løn og feriepenge. Ansatte i kommunerne, der får urimeligt travlt med at stable nødløsninger på benene, når et firma går ned for eksempel en fredag før påske.

Skatteborgerne, som må betale for oprydningen efter de fejlslagne udbud.

Ingen kan i længden holde til et hastigt stigende antal konkurser. Jeg håber virkelig, at kommuner og plejefirmaer snart lærer, at prisen ikke må være den eneste faktor ved udbud af opgaver. Skån os for et uskønt ræs mod bunden. ★

Gitte Hejberg

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



Sosu-hjælper Silvia Lindkvist har været glad for at arbejde i det private, men efter to konkurser er hun nu i tvivl, om det er for usikkert.

Side 8-11

Jette overvejer sin fremtid



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

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

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

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

SKABER OVERSKUD

Det socialpsykiatriske
beskæftigelsestilbud
Væksthuset i Sønderborg
Kommune får ressourcerne
frem i brugerne.

Side 16

Byt bolig i ferien

Du sparer penge
og får nye oplevelser

Side 36

PROFIL



Små grupper er lykken

Pædagogisk
assistent Kirstine
Didriksen har gode
erfaringer med at
dele børnene op i
mindre enheder.

Side 28

tema
ludomani

Antallet af ludomaner stiger

Husk dig selv og
søg hjælp, hvis du
er pårørende.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	33
Mad med Klinken	47
Quizzen	50

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

Kristine Jensen
journalist
kris@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

Josefine Boutrup
journalistpraktikant
jobo@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

May Buhr
grafiker
mayb@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

nyt

2,6

millioner danskere har et lønmodtager-job – det højeste antal siden 2010. Det seneste år er 33.300 kommet til.

Kilde: Danmarks Statistik



Foto: Jørgen True

Kommunerne sparer på velfærden

Fra 2011 til 2014 har kommunerne sparet 18 milliarder kroner på velfærd. To ud af tre danske mener, at underforbrug skader velfærden.

Kilder: LO, FTF og Epinion



Indimellem synes jeg, det virker som om, at presset har nået et punkt, hvor sundhedsvæsenet ikke kan blive ved med at være et, man kan være stolt og glad for.

Leif Vestergaard, direktør i Kræftens Bekæmpelse, til Avisen.dk



De røde faner var solidt plantet, da demonstranter foran KL-huset sagde 'ja til mere velfærd' på årets første sommerdag. "Det er pinligt og grotesk, hvordan Claus Hjort og andre fører sig frem, når snakken falder på offentligt ansatte. Kom ud og oplev den faglighed, der hver dag udføres på trods af besparelser," lød op-sangen fra FOAs næstformand, **Mona Striib**, da hun som første taler indtog scenen.

Hvad er de vigtigste opgaver?

Den nye regering har en masse opgaver foran sig. Men hvad er det vigtigste, de skal gøre for velfærden?



Sophie Fanney Blauner, sosu-assistent, Plejecenter Poppelgården:

Flere hænder

Det vigtigste er, at vi skal gøre det bedste for vores medmennesker. Det bliver svært for os at tage os af flere og flere ældre, hvis vi ikke får flere penge og flere hænder til det. Det er det vigtigste.



Brian Stegmann Nielsen, sosu-assistent, Plejecenter Poppelgården:

Hurtig behandling

Det vigtigste for mig er, at vi har et godt sundhedsapparat. Der skal blive ved med at være fri læge, og ventetiden på behandling skal sættes ned. Især i psykiatrien er ventelisterne for lange.



Jannie Lisa Gøtke, pædagog, Frederiksberg

Grib dem, der falder

Det vigtigste er, at vi har et system, der griber os, når vi falder. Derfor skal man ikke ryge så hurtigt ud af dagpengesystemet. Der er mange, der ikke kan opretholde deres levestandard, når de ryger ud.



Mikkel Holck, pædagog, Børnehuset Mælkebøtten

Husk børnene

Jeg synes, der er mange områder, der er vigtige. Jeg kunne godt tænke mig, at der kommer mere fokus på børneområdet og normeringer. Børnene er vores fremtid, og det er vigtigt at tage det alvorligt og anerkende os pædagoger.

Sundhedstjek gav Jette gejsten tilbage

Jette Jørgensen er en af de 2.000 danskere, der har fået tjekket helbredet med et **online sundhedstjek**.

Af Kristine Jensen ★ foto: Karin Riggelsen



Hvordan står det til med dit helbred? Det spørgsmål har knap 2.000 danskere i pensionskassen PenSam fået svar på gennem sundhedskompas.dk, som er et online sundhedstjek, PenSam og FOA står bag. Det viser en opgørelse fra PenSam.

Her kan du tage en test, hvor du bliver spurgt om din fysiske og psykiske sundhed og livsstil. Når testen er færdig, får du svar på, om din sundhed er til en grøn, gul eller rød smiley, og du får forslag til, hvad du kan gøre for at afhjælpe dine smerter eller droppe smøgerne.

Rød smiley

Omkring 20 procent har fået en rød smiley i testen, og de har fået tilbudt et særligt forløb fra PenSam. En af dem er 34-årige social- og sundhedshjælper **Jette Jørgensen**. For hende

Efter **Jette Jørgensen** er kommet i gang med træning, er hun begyndt at cykle til arbejde.

var det især vægten, der var et problem. Derfor fik hun tilknyttet en personlig coach og fik tilrettelagt et fire måneders forløb med fokus på træning og kost.

“I starten var det hårdt for mig at komme i træningscentret, men nu mangler jeg det, hvis jeg ikke kommer af sted. Det at dyrke motion tappede mig ikke for energi, men gav mig tværtimod en masse energi,” siger hun.

På de fire måneder har Jette Jørgensen foreløbig fået vægten 8 kilo ned, men det er ikke det eneste, der tæller.

“Jeg har meget mere overskud til at lege og tage på cykelture med min datter på fire år, fordi jeg ikke er træt og har hovedpine mere. Det er så fed en oplevelse at mærke, at der faktisk ikke skal mere til,” siger hun. ★

kris@foa.dk



Det er så fed en oplevelse at mærke, at der faktisk ikke skal mere til.

JETTE JØRGENSEN,
SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER.

50

procent af dem, som PenSam kører et særligt forløb for med tovholder, har problemer med det psykiske. Resten har problemer med livsstil og smerter i muskler og led.

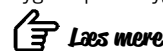
Kilde: PenSam

Tjek din sundhed

Sundhedskompas.dk har kørt siden 2014. Her kan du tage et online helbredstjek, som måler på din sundhed på tre områder: fysisk og psykisk tilstand og livsstil.

Problemer – hvad så?

Hvis testen viser, at du skal have ændret dine vaner, så får du konkrete forslag til, hvordan du kan ændre livsstil, eksempelvis gennem tilbud i din kommune om rygestop eller rygskele.



www.sundhedskompas.dk

Svært at få trebørns-kontrakt

Dagplejere, der kun kan passe tre børn, må søge andre løsninger end at gå ned i løn.

Af Isabel Fluxá Rosado

Fire børn kan være for mange, hvis man som dagplejer er fysisk eller psykisk sårbar. Det sker derfor indimellem, at tillidsvalgte bliver kontak-
tet af dagplejere, der ønsker en trebørns-kon-
trakt, hvor de går ned i løn.

Fællesoverenskomsten står imidlertid i vejen for den model, og det skal den blive ved med, lyder det fra de tillidsfolk, Fagbladet FOA har talt med. En af dem er **Lis Petersen**, fællestillids-repræsentant i Hjørring Kommune.

“Vi har en håndfuld med det ønske, og mit svar er, at vi har kæmpet for at få alle op på fire børn til fuldtidsløn, så kommunerne ikke læn-
gere kan tvinge os ned i løn, når der er for få børn. Og at vi nu kan få fuld understøttelse, hvis vi bliver opsagt.”

Kommunerne bestemmer

Tillidsrepræsentanterne peger på, at kommu-
nerne i stedet kan tage hensyn til den enkelte ved at indgå en trebørns-kontrakt – til samme løn som ved fire børn. Samtidig erkender de, at de fleksible ordninger kan være svære at få på grund af økonomi.

En kommune, hvor muligheden er til stede, er København. Her kan dagplejerne passe tre eller fire børn til samme grundløn, oplyser fæl-
lestillidsrepræsentant **Lican Larsen**.

“Det gør, at vi er sikret en ordentlig grundløn. Overenskomsten er helt rigtig, som den er nu,” siger hun.

Jakob Sølvhøj, formand for Pædagogisk Sektor i FOA, vil heller ikke være med til ændringer.

“Når dagplejerne har en 48 timers arbejdsuge, skal man ikke individuelt kunne bryde den fæl-
les overenskomst ved at arbejde for nedsat løn til samme tid. Ansvar for fleksibilitet ligger helt entydigt hos kommunerne,” siger han. ★

isabelrosado@mail.dk



Ansvar for fleksibilitet ligger helt entydigt hos kommunerne.

JAKOB SØLVHØJ, FORMAND FOR
PÆDAGOGISK SEKTOR I FOA

OK-aftalen

Overenskomsten fra 2005 sikrer, at dag-
plejere får fuldtidsløn for at passe minimum
fire børn i en arbejds-
uge på 48 timer. Tidligere kunne kom-
munerne sætte an-
tallet af børn – og løn ned. Det betød blandt
andet, at opsagte
dagplejere på nedsat
antal børn ikke kunne
få fuld dagpenge-
sats på trods af, at
de havde arbejdet
fuldtid.

Når fire børn er for mange

- Tal med din arbejdsgiver.
- Søg om deltid på 36 timer
- Søg om fleksjob
- Søg om at få en personlig hjælper.



Måtte opgive jobbet

Fire børn er for mange for Lena Mikkelsen, som har sagt farvel til sit job som dagplejer.

Af Isabel Fluxá Rosado ★ foto: Niels Åge Skovbo

Lena Mikkelsen har kæmpet for at beholde sit job som dagplejer, men er for nylig ble-
vet opsagt af Varde Kommune. Hun har
kontakten sit fagblad for at få sat fokus på,
hvad hun ser som en hæmsko i overens-
komsten. Efter to stress-sygemeldinger har



Lena nemlig ønsket at passe tre børn, men har fået nej. FOA vil ikke bryde overenskomsten.

“Jeg kan godt forstå argumentet om, at kommunerne ikke skal kunne tvinge nogen ned på tre børn, men hvorfor kan man ikke se på den enkeltes situation. Jeg har frivilligt sagt ja til at gå ned i løn for at beholde mit job, men det må jeg ikke.”

Ida Sørensen, næstformand i FOA Varde, kender til Lena Mikkelsens sag:

“Der er gode grunde til, at vi har den firebørns-kontrakt. De 48 timers arbejdstid kan vi ikke gøre noget ved, men kommunen kan gøre meget, hvis den vil stå ved sit sociale ansvar,” siger hun.

Mangler et smuthul

Efter Lenas første sygemel-

ding gik kommunen faktisk med til, at hun i ni måneder passede tre børn til fuld løn. En ordning, der fungerede godt. I oktober skulle Lene tilbage til fire børn. Hun forsøgte, men det blev igen for meget, og hun blev sygemeldt i marts 2015.

“Jeg blev hurtigt træt og stressede over småting. Jeg havde slet ikke overskud til mine egne børn om eftermiddagen.”

Efter anden sygemelding har Varde Kommune ikke set anden løsning end at fyre Lena.

“Kommunen har ikke råd til fortsat at betale fuld løn for en ydelse på 75 procent. Men vi vil gerne betale fuld pension. Vi undrer os over, at

Legeværelset hos Lena Mikkelsen er næsten pakket væk. Hun er **meget ked af** ikke at kunne beholde sit job. “Jeg kan ikke forstå, hvorfor FOA ikke vil gå med til en trebørns-kontrakt til nedsat løn.

FOA er så stejle i denne sag,” siger **Randi Krarup**, sous-chef for dagplejen.

Lena Mikkelsen står nu uden job og skal snart i arbejdsprøvning. Når hun tænker på dagpleje-

børnene, får hun tårer i øjnene. Men hun klandrer ikke sin tidligere arbejdsplads.

“Kommunen har strakt sig langt for at beholde mig. FOA har også forsøgt at hjælpe – blandt andet har de foreslået en personlig hjælper, men det er ikke en løsning for mig. Som jeg ser det, er det overenskomsten, der halter. Hvis man har en lægelig grund, så burde der være et smuthul. Hvordan skal vi ellers få plads på arbejdsmarkedet til sådan en som mig?” ★

isabelrosado@mail.dk

Sakset fra foa.dk

28.05.

Får et par på skrinet for at passe jobbet

Verbal og fysisk vold er en del af arbejdslivet for mange parkeringsvagter, viser indsats fra Arbejdstilsynet.

28.05.

FOA: Hovedlæs kontrol stjæler tid fra Fru Jensen

Mere tillid til de offentligt ansattes faglighed er afgørende. Der er kvalitet og tid at hente ved at droppe meningsløse kontrolgaver, mener FOA.

26.05.

Når problemet er rygende borgere

Ansatte i hjemmeplejen bliver nu udrustet med et værktøj, der skal få rygende borgere til at vise hensyn.

22.05.

Maratonvagter skaber røre

Det vækker harme blandt ansatte på sygehus, at de kan blive tvunget til 12-timers vagter.

21.05.

Vikarer ramt af sygedagpengebøl

FOA får mange henvendelser fra vikarer, der har svært ved at gennemskue sygedagpenge-reglerne.

21.05.

Spar penge på din sommerferie

Der er mange penge at hente ved at bruge de rabat-muligheder ved ferie, som du har som FOA-medlem.

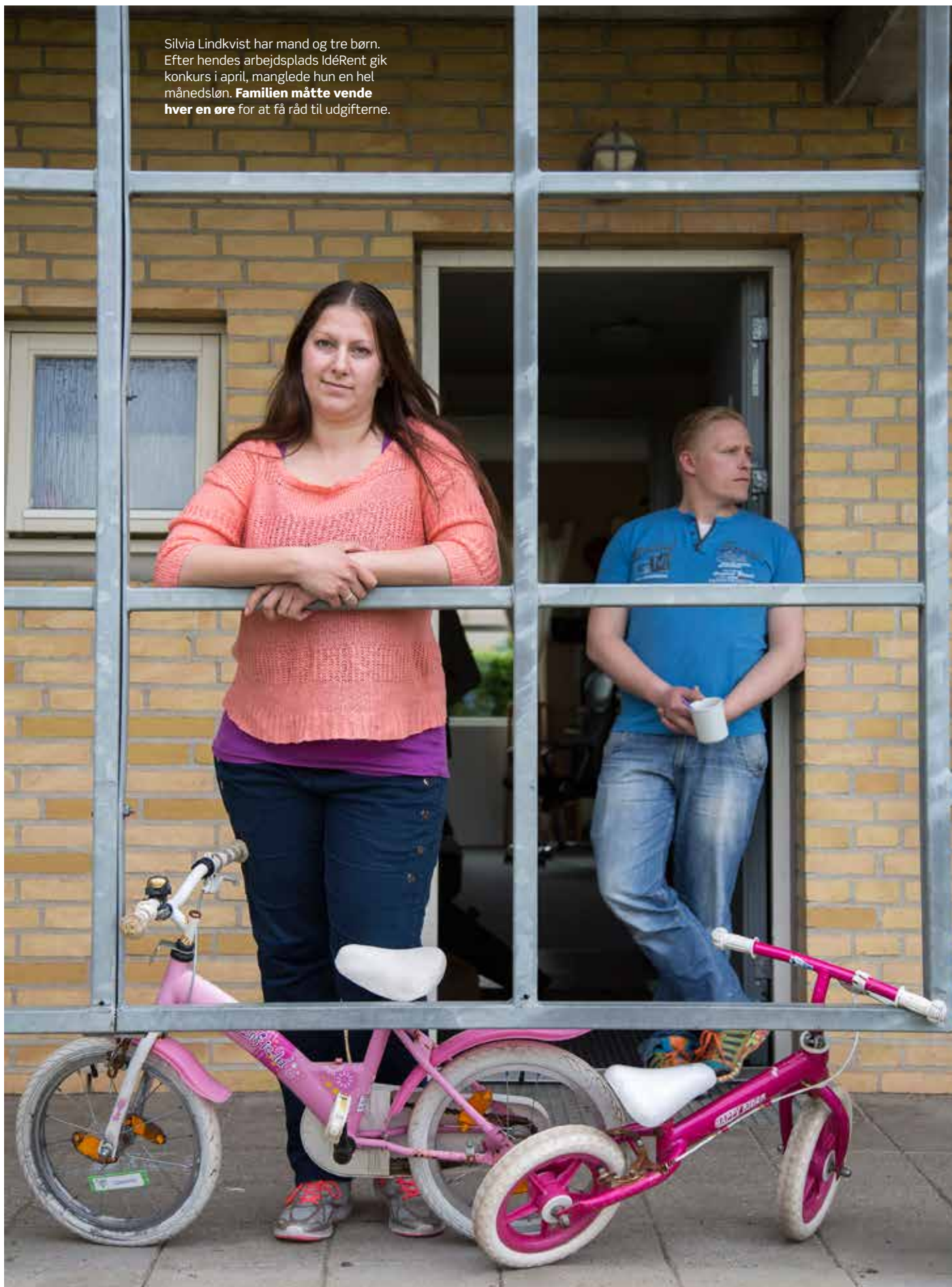
20.05.

Fremtids-plejehjem viste ikke vejen

Plejehjem blev udnævnt til at være fremtidens, men kom hurtigt under voldsom kritik.

Læs flere nyheder på foa.dk

Silvia Lindkvist har mand og tre børn. Efter hendes arbejdsplads IdéRent gik konkurs i april, manglede hun en hel månedsløn. **Familien måtte vende hver en øre** for at få råd til udgifterne.



Flere bliver ramt af konkurser

Antallet af ansatte, der mister arbejdet efter konkurser, er steget markant de seneste tre år.

Af Kristine Jensen og Josefine Boutrup ★ Heidi Lundsgaard

Et stigende antal ansatte bliver ramt af konkurser i private plejefirmaer, der leverer hjælp i kommunerne. I 2013 var mindst 101 personer berørt af en konkurs. I de første fem måneder af 2015 er tallet på 732 personer.

Det viser en opgørelse som Fagbladet FOA har lavet på baggrund af tal fra Lønmodtagernes Garantifond og FOAs lokalafdelinger. Det drejer sig både om de ansatte, der var ansat i firmaet ved konkursen, og tidligere medarbejdere, som mangler at få udbetalt feriepenge.

Bekymrende udvikling

Forbundsformand i FOA **Dennis Kristensen** kalder det bekymrende.

“En konkurs betyder jo, at de ansatte står uden arbejde og ofte har penge i klemme for manglende løn. I de tilfælde, hvor de ansatte efter konkursen ikke bliver ansat i kommunen eller i det private firma, der overtager opgaven, kommer de ud i en meget usikker jobsituation. Det er alvorligt i en tid, hvor der er skåret på ældreplejen og job ikke hænger på træerne,” siger han.

Stof til eftertanke

Forsker i udlicitering fra Roskilde Universitet **Ole Helby Petersen** kalder det bemærkelsesværdigt, at nogle af de større firmaer har drejet nøglen om de seneste år.

“De seneste konkurser blandt flere store private firmaer må give stof til eftertanke hos både kommuner og private. Hvis der er tale om opgaver, som har været i udbud, kan det forhåbentlig gøre kommunerne mere bevidste om, at man ikke betaler en for lav pris for opgaven. Samtidig har de private firmaer også et ansvar for ikke at byde for lavt på opgaverne, for så opstår problemerne efterfølgende,” siger Ole Helby Petersen.

Frygter dødsspiral

Netop presset på prisen er et problem, mener Dennis Kristensen, som frygter, at udviklingen på rengøringsområdet i det offentlige vil ramme ældreplejen.

“Her har de private virksomheder gennem flere årtier konkurreret prisen fuldstændig i bund. De ansatte har betalt prisen med dårlige løn- og arbejdsvilkår. Det er en dødsspiral mod bunden, som vi ser starten på i ældreplejen nu,” siger han.

Derfor må de kommuner, der udbyder opgaven, tage ansvar og ikke gå efter den laveste pris, mener Dennis Kristensen.

En giftig cocktail

Plejefirmaet Kærkommen, der leverede pleje til omkring 4.000 borgere, gik konkurs i marts. Direktør **Martin Sattrup Christensen** afviser, at årsagen til Kærkommens konkurs er, at firmaet bød for lavt på plejeopgaver.

“Vi mistede blandt andet opgaver i en række kommuner, hvor en lav pris var den afgørende faktor. Det betød nedgang i omsætning samt øgede omkostninger med at afskedige medarbejdere, og samtidig skulle vi starte nye kontrakter op i andre kommuner.

Det var en giftig cocktail,” siger direktøren.

Ifølge Martin Sattrup Christensen har kommunerne et ansvar for udviklingen på plejeområdet, hvis området skal være et attraktivt marked for seriøse virksomheder.

“Nogle kommuner udbyder opgaver, hvor pris er den eneste eller en markant afgørende faktor. Så får de priser ind, som er urealistiske i forhold til, at virksomheden også skal overholde kommunens kvalitetskrav og overenskomster. Det presser priserne og skaber risiko for konkurser.” ★

kris@foa.dk



Nogle kommuner udbyder opgaver, hvor pris er den eneste eller en markant afgørende faktor.

MARTIN SATTRUP CHRISTENSEN,
DIREKTØR I KÆRKOMMEN

Konkurs i 2015

- Kærkommen
- IdéRent
- A.B.C. Service ApS
- Dansk Plejeservice

Kilde: Lønmodtagernes Garantifond (LG) og FOA

Konkursramte i plejefirmaer

Antallet af ansatte, der bliver ramt af et privat plejefirmas konkurs, er stigende.

2013: **101** personer
2014: **349** personer
2015: **732** personer

Kilde: Lønmodtagernes Garantifond og FOA. Antallet dækker både over ansatte på tidspunktet for konkursen og tidligere medarbejdere i firmaet.

Sådan har vi opgjort tallene

Tallene er baseret på antallet af anmeldelser til LG, bortset fra IdéRent og Kærkommen, der stammer fra FOA. Opgørelsen har de plejefirmaer med, som er gået konkurs, mens de var leverandør i en kommune. Der kan være mindre plejefirmaer, som ikke er med i opgørelsen. Plejefirmaer, der er gået konkurs efter de er blevet/ har opsagt en kontrakt med kommunen, er ikke med i opgørelsen.



Silvia står uden løn og job

Silvia Lindkvist har været igennem to konkurser med kun et års mellemrum.

Af Josefine Boutrup og Kristine Jensen ★ foto: Heidi Lundsgaard

Silvia Lindkvist har endnu ikke fundet et nyt arbejde. "Det er frustrerende at gå hjemme så længe," fortæller hun.



Efter tre ugers ferie var Silvia Lindkvist 1. april klar til at komme tilbage til sit arbejde som social- og sundhedshjælper i IdéRent. Men fredagen inden kom den nedslående besked: Firmaet var gået konkurs. Silvia Lindkvist stod nu i sin anden konkurs på blot 13 måneder.

"Jeg tænkte bare, at det ikke kunne være rigtigt. Det kunne ikke passe, at jeg skulle igennem det hele igen. Jeg var helt nede psykisk og utrolig stresset," siger Silvia Lindkvist.

Selvom Silvia Lindkvist har søgt alle relevante job, har hun efter to måneder stadig ikke fundet et nyt arbejde.

Alarmklokkerne ringede

Allerede et halvt år inden IdéRents konkurs begyndte tingene at gå skævt. Arbejdspreset blev større og større, og der var mindre tid til opgaverne. I efteråret 2014 kom der en besked fra lederne om, at der skulle spares. En besked, der fik alarmklokkerne til at ringe.

"Jeg tænkte, at når lederne først begyndte at snakke om at spare, så var der noget galt. Og jeg begyndte at frygte endnu en konkurs," siger Silvia Lindkvist.

Usikkerhed i det private

Den første konkurs, Silvia Lindkvist var igennem, skete i februar 2014.

Her måtte plejefirmaet Caregruppen dreje nøglen om. De to konkurser har fået hende til at overveje sin fremtid i det private.

"Jeg kan rigtig godt lide at arbejde i det private, men efter to konkurser overvejer jeg, om det er for usikkert."

Silvia Lindkvist venter stadig på at få dækket sin manglende månedsløn i IdéRent af Lønmodtagernes Garantifond.

"Min mands løn har heldigvis kunnet forsøge os begge og vores tre børn. Men det er klart, at vi kan mærke, at jeg mangler en månedsløn. Vores faste udgifter er jo de samme," siger hun. ★

jobo@foa.dk

3 skarpe

Sundheds- og omsorgsborgmester i København **Ninna Thomsen** (SF) så gerne, at man droppede udbud af ældrepleje fremover.

Får Kærkommens konkurs konsekvenser for, hvordan København udbyder pleje fremover?

Vi er ved at undersøge, om vi kunne have gjort noget anderledes ved udbuddet, så vi undgår konkurrencer fremover. Vi har kun haft to private firmaer som leverandører, så det kan være, at vi skal have flere ind, så vi ikke er så sårbare ved en konkurs.

Har konkursen givet dig mindre lyst til at udbyde plejeopgaver?

Jeg synes grundlæggende ikke, at man skal tjene penge på pleje. Min opfordring er, at den nye regering dropper loven om udbud på bløde velfærdsområder og bruger godkendelsesmodellen af private leverandører i stedet. Så prisen ikke bliver presset.

Det er kommunerne, der siger ja eller nej til de priser. Har I ikke et ansvar?

Jo. Vi har set store konkurrencer nu, som vi skal tage alvorligt. Kommunernes Landsforening må følge det her område meget tæt og se på, hvordan kommunerne sikrer kvalitet i udbuddene, så vi undgår, at plejeområdet bliver et laboratorium for udbud af velfærd for sårbare mennesker.



Ferien var i fare, da Annette Grøn ikke kunne få udbetalt sine feriepenge efter Kærkommens konkurs.

Måtte låne penge

Af Josefine Boutrup og Kristine Jensen ★ foto: Tommy Ellingsen

Da plejefirmaet Kærkommen gik konkurs i marts i år, kom der sved på panden hos social- og sundhedshjælper **Annette Grøn**. Som tidligere ansat i Kærkommen havde hun feriepenge til gode fra både 2014 og 2013. I alt 11.500 kroner. Penge, som nu ville mangle.

“Da jeg hørte om Kærkommens konkurs tænkte jeg bare ‘åh nej’. Det var en slem overraskelse at finde ud af, at jeg pludselig manglede over

10.000 kroner. I min verden er det rigtig mange penge,” siger Annette Grøn.

Ingen penge i juni

Hun var derfor tvunget til at låne penge af en ven. I juni får hun ikke løn, og det var meningen, at hendes feriepenge skulle betale huslejen. Selvom hendes ven har hjulpet, og hendes situation er løst, så fylder konkursen stadig meget i tankerne.

“Det er ikke sjovt at skulle

spørge min ven om penge. Hele konkursen har stillet meget. Jeg arbejder i Norge og var nødt til at rejse til Danmark for at få ordnet alle papirerne,” siger hun.

Annette Grøn var ansat i Kærkommen i tre år og stoppede i juli 2014. Hun har været i tæt dialog med FOA om sine feriepenge og venter på svar fra Lønmodtagernes Garantifond. ★

jobo@foa.dk

Skriv

Er det en god idé at udbyde hjemmepleje til private plejefirmaer?



Sig din mening på facebook
www.facebook.com/fagogarbejde

47

procent af FOAs medlemmer frygter, at de opgaver, de løser, i fremtiden vil blive overtaget af private firmaer

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, juni 2015

De gik også konkurs

Flere firmaer er gået konkurs, efter at de har mistet en kontrakt i kommune eller tabt et udbud. Det drejer sig blandt andet om:

2013: Dittes Ældreservice

2013: Svane Pleje & Omsorg

2014: Trekantens Pleje

2014: Helles Pleje og Service

2014: Aktiv Hjemmehjælp

Private plejefirmaer

Der var 495 private leverandører på landsplan i 2014. De giver både personlig pleje og praktisk hjælp til borgere.

Kilde: Danmarks Statistik

To modeller for private

En kommune har to muligheder for at få private til at levere hjemmehjælp til borgere:

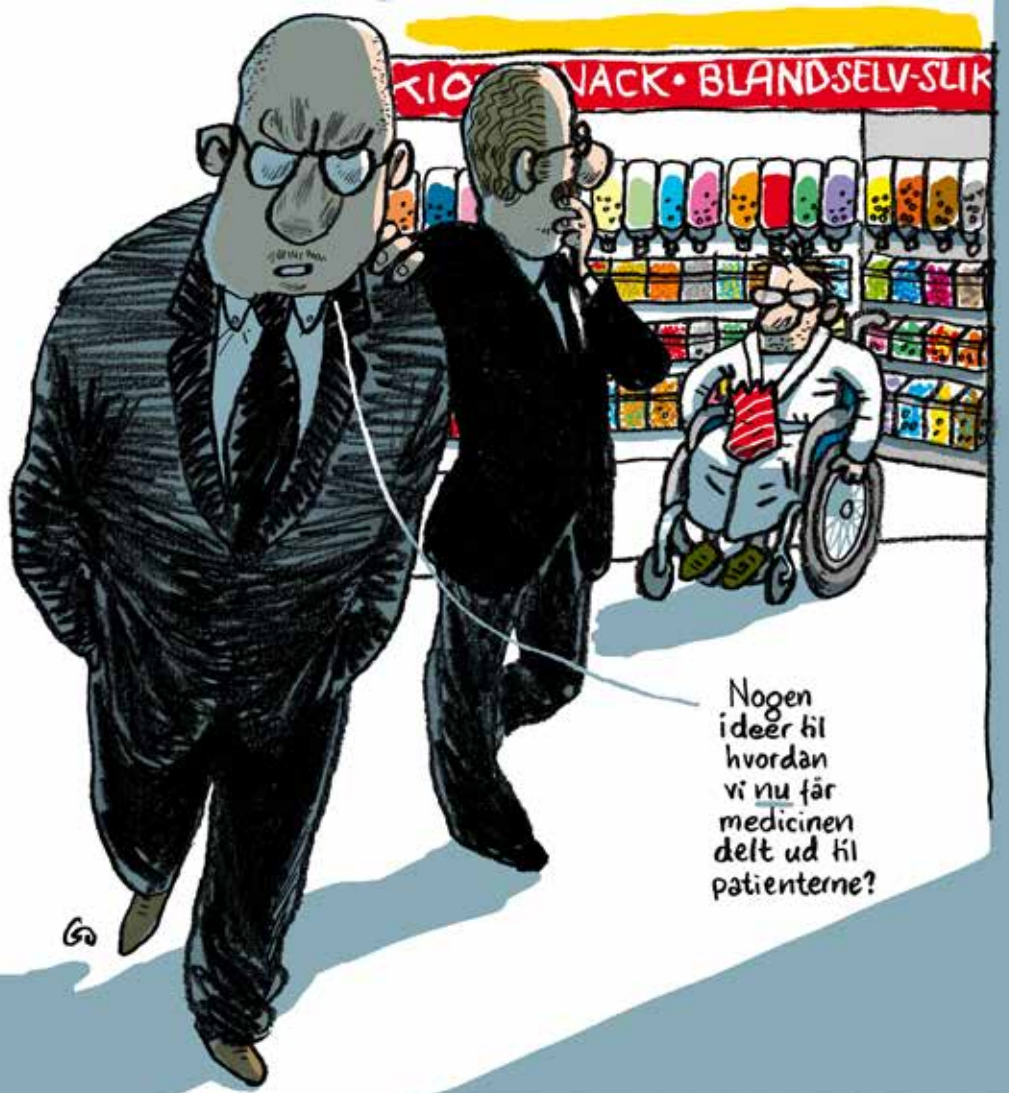
- De kan godkende en leverandør, der leverer til samme pris som kommunen
- De kan udbyde opgaven, hvor leverandørerne byder en pris på opgaven.

groft sagt

Selvbetjening - det nye sort?

Siden 2010 er regionernes udgifter til medicin steget med over to milliarder kroner, og i samme periode er flere end 2.000 fuldtidsansatte blandt social- og sundhedspersonalet sparet væk. Samtlige regioner har også meldt besparelser ud for de kommende år, hvor hospitalernes udgifter til medicin ventes at stige med yderligere nogle milliarder kroner.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Ældre kolleger burde ikke se ned på de unge, mener 26-årige sosu-assistent Pernille Parknov.

“Pjat med dig.” Sådan lød det fra en ældre kollega, som blev tilkaldt, da Pernille Parknov for et par år var kommet ind til en borger, der lå med mange smerter. Den oplevelse og mange lignende episoder fik Pernille Parknov til at skrive et debatindlæg, hvor

hun gør opmærksom på, at unge bliver set ned på af de ældre medarbejdere.

“Der er et hierarki, som jeg mener spænder ben for fagligheden. Vi burde lære af hinanden i stedet for at kæmpe mod hinanden,” siger hun om sine be-
væggrunde for debatindlægget.

På FOAs Facebookside har indlægget medført en masse kommentarer fra både unge og ældre, der kan nikke genkendende til Pernille Parknovs historie.

“Jeg havde ikke troet, at der ville komme så mange kommentarer og delinger, men jeg er glad for, at jeg har sat gang i debatten,” siger hun.

Læs
debat
Side 14

Pernille Parknov vil starte med sig selv og sin arbejdsplads. “Jeg vil sørge for at sige tingene højt, hvis jeg har et problem. Så har jeg også taget kontakt til FOA SOSU, hvor jeg kæmper for at få oprettet kurser, hvor de unge kan lære at formidle ny viden til ældre medarbejdere.”★

Foto: Aage Christensen



Pernille Parknov, 26-årig sosu-assistent på Rødbo Plejehjem i Ballerup. Færdiguddannet i april 2015. Har deltaget i FOAs meningsdannerkursus.

Den tidligere politimand Jakob Aagaard anbefaler Sedaforte mod søvnbesvær

Iværksætteren Jakob sover igennem med Sedaforte



”Jeg har afgjort opnået en øget livskvalitet, efter at min søvnrytme er blevet normaliseret, og den erfaring vil jeg meget gerne give videre til de mange, som lider af søvnbesvær hver nat,” siger Jakob Aagaard.

Jakob Aagaards problemer med at sove igennem startede allerede for 15 år siden. Nogenlunde samtidig med, at han og hans hustru blev forældre.

– Jeg vågnede hver nat, og lå ofte og vendte og drejede mig i et par timer, inden jeg kunne falde i søvn igen.

Efter mange år med dårlig søvn havde han affundet sig med, at ”sådan var det nok bare”.

– Samtidig kunne jeg sagtens mærke, at mit overskud og velvære var større, når jeg en gang i mellem faktisk fik en god nats søvn.

Opstart af virksomhed kræver mentalt overskud

Jakob har tidligere arbejdet som politibetjent med skiftende arbejdstider, og det var bestemt ikke med til at gøre søvnrytmen

bedre. De sidste ca. 10 år har han arbejdet med medarbejder- og lederudvikling, og bl.a. været udstationeret med IKEA i Australien, og han har tidligere lavet ledertræningsforløb i flere andre lande. For nylig besluttede han sig for at realisere en gammel drøm om at blive selvstændig, og bruger derfor nu en masse ressourcer på at få det etableret.

Normaliseret søvnrytme

– Jeg havde netop læst en artikel om humles beroligende effekt, og da jeg kort efter så en annonce for Sedaforte, der netop indeholder humle, besluttede jeg mig for at prøve.

Jakob har altid haft en naturlig skepsis overfor piller. Og som han siger: ”Hånden på hjertet: jeg har aldrig taget en hovedpi-

nepille i hele mit liv”. Det oplagte spørgsmål er så: Hvorfor så Sedaforte?

Hvorfor Sedaforte?

– Med Sedaforte kunne jeg få et produkt, der er 100% naturligt og som ikke virker sløvende. Derfor bestilte jeg Sedaforte. Jeg startede op med en enkelt tablet om dagen, og allerede efter 14 dage kunne jeg mærke en markant forskel. Jeg har ikke længere problemer med, at jeg ligger vågen om natten. Jeg følger mig udhvilet og med større overskud, når jeg vågner. Jeg har afgjort opnået en øget livskvalitet, efter at min søvnrytme er blevet normaliseret, og den erfaring vil jeg meget gerne give videre til de mange, som ifølge undersøgelser lider af søvnbesvær hver nat, siger Jakob Aagaard.

Det bruger Jakob mod søvnbesvær

Sedaforte er et naturmiddel fra virksomheden Wellvita.

Det indeholder planterne citronmelisse, kamille, schisandre og humle. Sedaforte regulerer søvn mønstret og virker afslappende uden at virke sløvende, og er det naturlige valg mod søvnbesvær.

Sedaforte kan kun købes hos firmaet Wellvita, og det koster fra 99 kr. for to måneders forbrug.

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



Dumping-priser er ikke fair konkurrence

Det privatdrevne plejecenter Søhusparken i Syddjurs Kommune blev i en TV 2-dokumentar udsat for voldsom kritik fra embedslæge, pårørende og tidligere ansatte. Manglende patientsikkerhed, omsorgssvigt og for lidt personale gik igen i kritikken. Samtidig har en konsulent-evaluering ført til, at kommunen næppe vil forlænge kontrakten, når den udløber.

Den kontrakt er særligt interessant. Det private firmas tilbud på driften af Søhusparken var nemlig en million kroner højere om året end kommunens egen pris ved selv at drive plejecentret.

Forenede Care har således lagt 4 millioner kroner til af egen kasse hvert år for at få foden ind på det danske marked.

konkurrenceudsættelse ikke til et spørgsmål om at kunne konkurrere på en kombination af pris og kvalitet, men derimod til et spørgsmål om at have en tilstrækkelig stor pengetank i ryggen til at kunne købe kommunen ud af egen drift af velfærdsinstitutioner.

Man skal være meget naiv for at tro på, at private firmaers aktionærer ikke forventer at kunne indhente den manglende fortjeneste senere. Og man skal tilsvarende være meget naiv for at tro på, at et privat firma, som hvert år billedligt talt afleverer nogle millioner til kommunekassen, ikke er nødsaget til at skrue ned for omkostningerne for at minimere tabet.

Omkostningerne ved velfærd er altovervejende løn. Og kritikken af Søhusparken gik netop på, at personalenormeringen ikke stod mål med opgavemængden.

Vil vi virkelig som samfund hoppe på den limpind, at dumping-priser afspejler reel og fair konkurrence? ★

[kort sagt]

Er der virkelig politikere, som vil opfatte dumpingpriser som udtryk for reel og meningsfuld konkurrence?

Når kommunen alligevel havde valgt den dyrere pris fra Forenede Care, skyldtes det, at firmaet hvert år trækker 4 millioner kroner fra sin pris som et såkaldt 'markedsføringsbidrag'. Forenede Care har således lagt 4 millioner kroner til af egen kasse hvert år for at få foden ind på det danske marked.

Med den slags dumping-tilbud bliver



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Sendt til redaktionen Har unge en lavere faglighed?

29. april

Jeg bliver frustreret over, at det kun er mig – og ikke den 40-årige nyuddannede hjælper, der bliver set ned på.

Jeg har præcis samme faglige viden, uanset hvor gammel, jeg var, da jeg blev færdiguddannet.

Så kære kolleger over hele landet – husk på, at vi skal se på fagligheden og ikke alderen. En 17-årig sosu-hjælper er mindst lige så faglig kompetent som en på 40 år.

Pernille Parknov

Læs hele indlægget på www.foa.dk

Læs
snuden
fremme

Side 12

Facebook

Giv de unge plads

19. maj

Jeg har haft fornøjelsen af at arbejde sammen med mange forskellige unge mennesker de sidste 14 år, faglærte som ufaglærte og elever. Jeg må sige, at de allerfleste har været meget dygtige. De har haft hjertet på rette sted og været villige til at lære, så skal resten nok komme. Vi 'ældre' i faget skal også huske at give de unge plads og vise dem, at men stoler på, at de kan klare det, så vokser de med opgaven.

Linda Kristiansen



Jeg vil under ingen omstændigheder til at være madpakkepoliti og gå rundt og slå forældre oven i hovedet for de valg, de gør.

HELLE BUNDGAARD

Hvad mener du?

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

Facebook Født til jobbet 19. maj

Jeg kan kun sige, at jeg gennem mine snart 40 år inden for faget har mødt flere 'ældre' kolleger, der aldrig burde have været der, samt adskillige unge, der nærmest er 'født' til jobbet og bare kan det der – også ufaglærte unge, som jeg har opfordret til at uddanne sig.

Anne Wittrup

Facebook Ufornuftig mad 27. maj

Ekspertene har delvist ret. De har ret i, at sukkerindtaget kan styres af sund fornuft. Problemet er bare, at vi, der ser børnenes madpakker, ser voldsomme udtryk for ufornuft. Så fint, at nogen tager ansvar og gør noget.

Susanne Rumpelthiin Sørensen

Facebook Madpakkepoliti 27. maj

Jeg arbejder som pædagogisk assistent i en børnehave, og jeg mener, at vi skal lade det være 100 procent op til forældrene at bestemme, hvad børnene skal have med i madpakken. Jeg vil under ingen omstændigheder til at være madpakkepoliti og gå rundt og slå forældre oven i hovedet for de valg, de gør.

Helle Bundgaard

Facebook Fundamentalistisk sukkerpolitik 27. maj

Jeg synes, sukkerpolitikken er gået for vidt – nærmer sig fanatisk fundamentalisme. Fint, at børnene ikke mæsker sig i sukker og usunde sager til daglig, men at de aldrig må få et

stykke kage til fødselsdag eller sommerfest er for meget.

Marianne Svanholt

Facebook Brug for flere hænder 15. maj

Måske man skal skære lidt på lederstillinger i stedet for plejepersonalet, som de jo gør. Vi skal nok også være bedre til at råbe op og ikke lade os presse til det yderste. Vi skal have nogle flere hænder. Så kom man nok også en hel del af fraværet til livs.

Rose Marie Larsen Rytter

Facebook Gear dog ned 15. maj

Hvor er det frygteligt, at folk går så meget op i tid i stedet for at tage det roligt og passe deres arbejde. I de 7 år jeg har arbejdet i hjemmeplejen, har jeg en eller to gange haft overarbejde. Jeg har aldrig travlt. Gear dog ned!

Helene Møller Selch



Når pengespil tager overhånd

Har du mistanke om, at en af dine nærmeste er lidt for opslugt af pengespil? Se guide til, hvordan du spotter tegn på ludomani.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
www.facebook.com/fagogarbejde

4,2

år. Så meget lever kvinder længere i gennemsnit end mænd.

Kilde: Danmarks Statistik

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.



Indhold i livet



2



[væksthuset]

Væksthuset er et socialpsykiatrisk beskæftigelsestilbud efter Servicelovens § 103 og 104. Der er nu 68 brugere fordelt på fem afdelinger: Butikken, Grønt Team, Kreativt Team, Montagen og Aktivitets- og Udviklingscenter.



3



Arbejdspladsen er herskabelig. En smuk slotspark på kanten af Augustenborg Fjord og med slottet i baggrunden. Her sørger et grønt team for at holde parken og dens omgivelser. Teamet arbejder på det social-psykiatriske beskæftigelsestilbud Væksthuset, hvor Sønderborg Kommune tilbyder brugerne arbejde under **beskyttede forhold**.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

1 Fællesskab. "Det har været et problem for mig at komme ud blandt andre. Her er jeg kommet med i et fællesskab," fortæller Dorte Andersen, der er blevet ferm til pileflet. Hun får hjælp af værkstedsassistent Sandra Jeppesen (tv.)

2 Flere. "Vi forventer at få flere brugere fremover, fordi vi vil få henvist flere fra jobcentret. Derfor tænker vi hele tiden i nye beskæftigelsesmuligheder," fortæller værkstedsassistent Sandra Jeppesen.

3 Succes. Arbejdet på Væksthuset giver succesoplevelser, og bruger Michael Pedersen udvikler færdigheder, som han også kan bruge i hverdagslivet derhjemme.

4 Klar. Bruger Christian Pilkjær og pædagogisk assistent-elev Gitte Ravn gør maskiner og redskaber klar til dagens arbejde.

5 Ressourcer. Værkstedsassistent Sandra Jeppesen (tv.) og pædagogisk assistent-elev Gitte Ravn ser det som deres fornemste opgave at hjælpe brugerne med at finde ressourcer, de måske ikke selv vidste, de havde.

6 Rekreativt. De smukke omgivelser er selve arbejdspladsen, men de bruges også rekreativt på dage, hvor en bruger måske kun har overskud til en gåtur og snak med en medarbejder.





7



8



9



10



11

7 Opgave. Augustenborg Slot fungerer som psykiatrisk hospital, og bruger Michael Pedersen har til opgave at feje den lange trappe ned til fjorden.

8 Brændesalg. Væksthuset sælger brænde, der er savet, kløvet og stablet af Grønt Team. Her er det bruger Christian Pilkjær og pædagogisk assistent-elev Gitte Ravn.

9 Butik. I Væksthusets butik sælges der flettede piletræer og varer fremstillet af Kreativt Team.

10 Indhold. "Det giver indhold i livet at være her. Og så har man ikke så meget tid til at lave dumme ting," siger Christian Pilkjær.

11 Samvær. Samvær og fællesskab er en vigtig del af beskæftigelsesprojektet, men brugerne har også dage, hvor de helst arbejder alene.

det virker

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller lege-redskab**, 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@nanatoft.dk

Tre solråd

- **Skygge:** Giv solen en frokostpause – og find skyggen, når solen bager.
- **Solhat:** Undgå at blive skoldet. Dæk bar hud til, når solen står højest.
- **Solcreme:** Husk rigeligt med faktor 15. Efter badning og aftørring bør du smøre igen.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse



Sådan fungerer et UV-armbånd

Et UV-armbånd består af en række gennemsigtige perler, der skifter farve i solen, når UV-strålerne er kraftige. Jo højere UV-strålingen er, jo voldsommere er farven på perlerne. Perlerne kan skifte fra gennemsigtig til pastel og videre til neonfarve. Når perlerne er neonfarvede, er det en tydelig indikation af, at barnet skal søge skygge.

Her køber du perler

Hvor: UV-perler kan købes i webshoppen hos Kræftens Bekæmpelse.

Hvad: Du får otte meter elastiksnor og cirka 550 UV-perler. Der er nok til cirka 30 armbånd.

Pris: 60 kroner



Læs mere

webshop.cancer.dk

Hvad er UV-stråler? Hvorfor kan solen være farlig? Pædagogmedhjælper Anne Grethe Lund bruger UV-armbånd, der skifter farve, når solen er skarp.

Er solen farlig?

Hvordan er UV-armbånd lærerige for børnene?

At perlerne skifter farve, når solen er for stærk er meget konkret for børnene. Jeg bruger det som en anledning til at tale om noget alvorligt. På en mere 'ufarlig' måde kan man sige.

Hvordan ufarlig?

Børnene synes, perlerne er magiske – og ret sjove. Lidt ligesom et smykke, hvilket i øvrigt ikke afskrækker drenge. De kigger, ligesom pigerne, fascineret på, hvilken farve perlerne får.

På den måde er det næsten som at 'lege' budskaberne ind: Pas på solen. Brug solcreme. Gå ind i skyggen.

Snakker I om hudkræft?

Med de store gør vi. Her er der flere, der kender ordet, og her er

de store nok til at forstå, at der er noget, der hedder alvorlige sygdomme. De små forstår, at de skal tage solcreme på, når perlerne skifter farve, men her er der ikke så mange ord.

Du vil anbefale dem til dine kolleger. Hvorfor?

Kræft rammer også i en ung alder. Så det er en vigtig ting at få talt om. Vores opgave er jo at passe på vores børn. At de har armbåndene på giver gode spørgsmål.

Hvilke slags spørgsmål?

Hvad er UV-stråler? Hvor varm bliver solen? Er solen farlig? Det giver gode, lærerige snakke. ★

mail@nanatoft.dk

Navn: Anne Grethe Lund

Alder: 53 år

Job: Pædagogmedhjælper i Spirevuppen i Haderslev, en institution med 46 børn i alderen 0-6 år.





Uambitiøst børneudspil

Med sit længe ventede børneudspil har regeringen forpasset muligheden for at sætte en ny og ambitiøs kurs for dagtilbudsområdet. Udspillet skal roses for at lægge op til forbedringer på dagplejeområdet, men de foreslåede normeringsforbedringer på daginstitutionerne er helt utilstrækkelige, og privatiseringen af børneområdet får uhindret lov til at rulle videre.

Det er glædeligt, at udspillet sætter et tydeligt fokus på dagplejen. Der lægges vægt på at forbedre dagplejernes uddannelsesmuligheder, og det fremstår klart, at der er brug for flere dagplejepædagoger til at sikre en bedre vejledning og sparring af dagplejerne.

“
Det er glædeligt, at udspillet sætter et tydeligt fokus på dagplejen.

voksende privatisering af området. Hvis vi ikke får stoppet privatiseringen, truer den på sigt med helt at undergrave den kommunale dagpleje i mange kommuner.

På daginstitutionsområdet burde regeringen som minimum have lukket muligheden for at trække overskud ud af privatinstitutionerne, men det er ikke sat på dagsordenen. Hvad normeringerne angår, forsvandt målsætningen om minimumsnormeringer helt, og når retorikken skrælles væk, er der kun foreslået meget begrænsede normeringsforbedringer de nærmeste år.

Alt i alt fremstår udspillet, trods flere gode elementer, alt for uambitiøst. Der er brug for at presse på over for den kommende regering for langt mere vidtgående forbedringer. ★

[kort sagt]

Regerings børneudspil lægger op til forbedringer på dagplejeområdet, men forslagene til forbedrede normeringer i daginstitutionerne er helt utilstrækkelige.

Det er fint med et styrket tilsyn i den kommunale dagpleje. Det skal heller ikke kritiseres, at der lægges op til bedre tilsyn og større indholdsmæssige krav til de private børnepassere, men det løser ikke det grundlæggende problem med den



Af Birgitte Rasmussen, sektornæstformand ★ foto: Jørgen True

60

procent færre sosu-medarbejdere er ufaglærte i dag sammenlignet med 2008, viser ny opgørelse fra FOA. Faldet er 21 procent for pædagogisk personale.



Læs mere

www.foa.dk/nyheder

Overbelægning

Patienter stoves tættere og tættere sammen. Graden af overbelægning er nemlig vokset på de medicinske afdelinger på sygehusene i Region Hovedstaden, viser nye tal fra årets første tre måneder.

Kilde: Berlingske

0

dødsfald i fixerum – selv om der har været 301 tilfælde af overdoser. Det viser en evaluering af landets stofindtagelsesrum i København, Aarhus og Odense fra Sundhedsministeriet.

Kilde: Politiken

Tjenestepigerne

I anledning af 100-året for kvinders stemmeret har Informations Forlag udgivet bogen *Tjenestepigerne*. Bogen trækker linjer fra dengang til i dag med fokus på ligestilling, uddannelse og barsel og koster 200 kr.

Godnatsange går i arv

De fleste forældre synger de samme sange for deres børn, som de selv fik sunget som børn.

“Sangene går ofte i arv fra generation til generation. Ind i mellem sniger der sig nogle nye ind, ofte dem der er blevet kendt på tv, eller som børnene lærer at kende i børnehaven,” siger **Lisa Bonnár**, der har en doktorgrad i vuggesang.

Studier viser, at det først og fremmest er højtuddannede forældre, der oprettholder traditionen.

Kilde: forskning.no

Færre fattige børn

Det er lykkedes at reducere børnefattigdommen med næsten en tredjedel siden 2011. Det viser den seneste fattigdomsredegørelse.

Siden sidste opgørelse er antallet af fattige børn faldet med 600.

Kilde: Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold

88

procent af danskerne mener, at der skal sættes en øvre grænse for antallet af børn pr. medarbejder i landets daginstitutioner.

Kilde: www.detrigtigevalg.nu



Tabu, når forældre drikker for meget

Ofte bliver alkoholproblemer i børnefamilier opsporet sent eller slet ikke. Det skyldes, at for eksempel pædagoger og lærere oplever en række barrierer, som gør det vanskeligt at opspore problemerne. Berøringsangst og manglende viden er nogle af årsagerne.

Barriererne viser sig tydeligst, når det er ressourcestærke forældre, der drikker for meget. Ofte ligner det nemlig ikke et misbrug, fordi der er styr på fremtoningen og rammerne.

Kilde: SFI

Unge handler på digital mobning

Over trefjerdedele af de unge, der har oplevet digital mobning, har gjort noget ved det. Det viser en undersøgelse blandt 2.000 elever i 7. klasse fra Børnerådets Børne- og Ungepanel. De unge bruger blandt andet hinanden og voksne til at tale med om mobningen. Undersøgelsen peger på, at der hersker en ofte meget barsk tone på de sociale medier.

- Fem procent har flere gange om ugen/et par gange om måneden oplevet, at der er blevet skrevet grimme ting til dem på et socialt medie, så andre kunne se det.
- 19 procent vil gerne vide mere om god stil på nettet.

Kilde: www.børnerådet.dk



Jeg ved, at jeg alligevel aldrig nogensinde kommer til at arbejde så hårdt, som jeg gjorde i de seks måneder, jeg var pædagog-medhjælper.

KAREN SZCZEPANSKI, LÆRE
PÅ FORLAG I NEW YORK,
I DEBATINDLÆG I POLITIKEN



Bare stik dem nogle grøntsager

Frokostordninger i daginstitutioner kan øge børns mod på at smage nye ting og gøre dem klogere på mad. Det viser erfaringer fra forskningsprojektet FRIDA (Frokostordninger i Dagtilbud).

FRIDA har blandt andet set på børns maddannelse og 'madmod' og har i samarbejde med børnehaver flere steder i landet gennemført forsøg. De har vist, at forældrene i nogle tilfælde fejlvurderer, hvad børnene kan lide. Konsekvensen kan være, at forældrene ikke serverer visse typer grøntsager for deres børn, selv om de roligt kunne gøre det.



Læs mere

www.frida.plan.aau.dk

De små siger



Sara på 2 ½ år har mistet sin oldemor. Hjemme har de snakket om, at oldemor er blevet til en stjerne. En dag løfter Sara op i sin T-shirt og siger smilende:

"Hej oldemor."

Sara havde den dag en bodystocking på med en stor stjerne.

Indsendt af Pia Hviid, Vojens, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til redaktionen@foa.dk

Særligt sensitive – en myte?

‘Særligt sensitiv’ bruges ofte om **hyperfølsomme børn**. Men der mangler forskning, der underbygger fænomenet.

.....
Af John Peters

tema særligt sensitive

Stadig flere børn får hæftet prædikatet særligt sensitiv på sig. Det viser en rundringning, Fagbladet FOA har foretaget blandt otte pædagogiske konsulenter fra de større byer.

Men der findes ikke undersøgelser, der underbygger teorien om, at man kan inddele mennesker i en gruppe af særligt følsomme.

Det siger professor i psykologi

Henrik Høgh-Olesen fra Aarhus Universitet.

“Der er ikke videnskabelig forskning, der beviser, at nogle mennesker sanser stærkere end andre. Men en del mennesker har en mere skrøbelig personlighed, der sammen med angst og belastninger, kan gøre dem mere følsomme,” siger han.

Stor interesse for særligt sensitive

Forskning eller ej så oplever personalet i landets dagtilbud et stigende antal forældre, der mener, at deres børn er særligt modtagelige over for de mange indtryk, hverdagen byder på.

“Vi mærker en tydelig interesse for særligt sensitive børn, både fra forældre og ansatte i dagtilbud,” siger pædagogisk konsulent **Bente Jørgensen** fra Slagelse Kommune.

Hendes råd er at foretage en individuel vurdering af hvert barn og sørge for ro og struktur til dem, der virker mere sensitive.

Også PPR-psykologer mærker et øget fokus på særligt sensitive børn. Psykolog **Bjarne Nielsen**, der er formand for PPR-foreningen, advarer mod, at forældre og ansatte læner sig for meget op ad de hjemmetest, som forældre bruger til at tjekke, om deres barn er særligt sensitiv.

“Kun en grundig udredning kan fortælle, om der for eksempel måske ligger angst og bekymring bag det følsomme udtryk,” siger Bjarne Nielsen. ★

john.peters@skriveren.dk

[bag om ordet]

PPR står for pædagogisk-psykologisk rådgivning.

Forskning – hvad skal der til?

Den amerikanske psykolog Elaine Aron bliver ofte brugt som kilde til, at 15-20 procent af befolkningen er særligt sensitive og har et mere følsomt nervesystem. Arons forskning er imidlertid ikke publiceret i et videnskabeligt tidsskrift, hvilket er en betingelse for, at et forskningsresultat kan få det blå stempel af forskere.



At skabe **øjeblikke af velvære** er en vigtig del af pædagogmedhjælper Line Lykkeskovs arbejde.



Når livet er ekstra dejligt

I Skave Børnehus tager personalet 'særligt sensitive' børn alvorligt, og både store og små har gode erfaringer med **massage, sanseøvelser og varme fodbade.**

Af John Peters ★ foto Niels Åge Skovbo

Læs videre på næste side →

Når livet er ekstra dejligt



Om Skave Børnehus

Institutionen har 12 vuggestuebørn og 41 børn i alderen 2-6 år.

Wellness i børnehøjde

Skave Børnehus oplever stor interesse for **Wellness i børnehøjde** fra andre daginstitutioner og fortæller gerne om deres erfaringer. Alle institutionens børn er med i sanse-øvelserne:

- Sansestimulation – det kan være at mærke, om ting i en stor skål er vådt, hårdt, blødt, rundt eller kantet
- Fodbade
- Massage
- Afslappelse ved at lytte til newagemusik
- Øvelser i at sanse og mærke hinanden. En af dem går ud på, at børnene ligger på madrasser og lytter til hinandens åndedræt, mens musikken spiller. Bagefter snakker børnene om, hvordan de selv har det i dag – og hvordan de tror kammeraten ved siden af har det. Pointen er, at ved at lære sig selv bedre at kende, er det også nemmere at afkode andre mennesker.



→ Det er en spøjss oplevelse at gå ind ad hoveddøren til Skave Børnehus uden for Holstebro. En integreret daginstitution med omkring 55 børn plejer ikke at være helt stille. Men denne forårsdag er alle ungerne i gang med ugens højdepunkt, og synet af pædagogmedhjælper **Line Lykkeskov**, der er i gang med at massere de små fødder på treårige Patrick med en god olie, oser af ro og harmoni.

I baggrunden spiller stille newagemusik, og mens Line er ved at gøre livet ekstra dejligt for Patrick, er de andre børn på stuen i færd med at gnide olie ind i hinandens fødder og massere dem blidt.

De helt små børn kan vitterligt være

helt stille, falde ind i sig selv og nyde øjeblikket af velvære. Aktiviteterne går under navnet **Wellness i børnehøjde** og er under stadig udvikling.

Mærker sig selv

Selv om det lidt svævende begreb 'særligt sensitive' ikke er anerkendt på det teoretiske plan, er Line Lykkeskov ikke i tvivl om, at en del børn reelt er mere følsomme end andre. Det er en af grunden til, at institutionen har valgt at fordybe sig i nogle velafprøvede teknikker som massage, mindfulness og øvelse i at sanse og mærke hinanden.

Line Lykkeskov har ligesom sine kollegaer fået et kursus i massage og sanse-



Kuglerne er vandperler, som er lavet af polymer, en slags gelatine. I tør tilstand er de hårde, og i vand bliver store og geleagtige. De giver børnene en **god fornemmelse af deres følesans**.



Alle børn, også de mere robuste, har brug for at mærke sig selv.

.....
PÆDAGOGMEDJÆLPEN LINE LYKKEKOV

oplevelser, og i flere år har børnene i institutionen fået en kort daglig sansestimulation, som får blodtrykket ned og stress ud af krop og sjæl. En gang om ugen er hele formiddagen sat af til at forkæle hinanden. Og mærke efter i maven.

“Børnene opnår især tre ting: De lærer, hvordan de selv sanser. De bliver kloge på, hvordan deres kammerater reagerer, når de bliver masseret eller tager et varmt fodbad. Og den viden får dem til at udvise en ret intens form for omsorg for hinanden,” siger Line Lykkekov. Hun har desuden set, hvordan et af de meget sårbare børn – efter de har

**Test for
hyper-
sensibilitet**
Side 26-27

Massage, mindfulness meditation, varme fodbade og sanseøvelser er en **vigtig del af børnelivet** i Skave Børnehus.

Alvor bag nydelse

På en anden stue er pædagog **Pia Stadsbjerg** i fuld gang med at øve kropsmassage – uden på tøjet – med de større børn. Børnenes afslappede ansigter med de lukkede øjne og små smil er ikke til at tage fejl af: Livet er ikke så værst, når kroppen kommer under behandling af kyndige små hænder fra en af kammeraterne.

Pia Stadsbjerg er projektansvarlig for

Pædagog Pia Stadsbjerg er initiativtager til de **mange aktiviteter**, der er blevet populære i Skave Børnehus.



Wellness i børnehøjde. I dagligdagen er det dog hele personalegruppen, som også tæller vuggestuepersonale, der i fællesskab sørger for de rolige hvilestunder.

“Det er ikke nok bare at se på børnenes adfærd, der er altid en hensigt bag adfærden, og den er væsentlig at få øje på. Det er vigtigt, at vi er opmærksomme på de børn, der virker mere sensitive end flertallet. Jeg er sikker på, at de har særlig gavn af de oplevelser, de får gennem vores fokus på nærvær gennem massage, mindfulness og sansestimulation,” siger Pia Stadsbjerg. ★

john.peters@skriveren.dk



Dårlig trivsel kan skyldes hypersensibilitet

Fagpersoner har **metoder til at teste** for hypersensibilitet. I den lettere ende af spektret findes der hjemmetest, men de kan ikke stå alene.

Illustration: Lillian Brøgger

Disse børn ER særligt sensitive:

Selv om fænomenet særligt sensitiv ikke er anerkendt gennem videnskabelig forskning, er der flere grupper af børn, som psykologer, psykiatere og andre fagpersoner betegner som hyperfølsomme:

- For tidligt fødte børn
- Børn med forskellige psykiske lidelser, for eksempel ADHD, OCD og autisme
- Traumatiserede børn, der eksempelvis har oplevet krig, været udsat for vold eller seksuelle overgreb
- Børn af misbrugere
- Børn, der har oplevet voldsomme skilsmisser og utrygge opvækstvilkår
- Børn med forhøjet angstniveau på grund af sårbar personlighedsstruktur

Kilder: Præmaturforeningen, Børne og Ungdomspsykiatrisk afdeling, Esbjerg, internationale forskningsresultater fra bl.a. Ludwig-Maximilians Universität München.

Sådan gør man i psykiatrien

De børne- og ungdomspsykiatriske afdelinger i Danmark har i flere år screenet børn og unge under 15 år for hypersensibilitet. Det sker efter en metode udviklet af en amerikansk psykiater, dr. Winnie Doom. Metoden bruges til at udrede trivselsproblemer hos de cirka 3.000 børn og unge, der bliver undersøgt hvert år. Screeningen står aldrig alene, men er et led i en dybtgående psykologisk udredning.

Screeningen består af 65 spørgsmål og giver svar på, om barnet reagerer på en række stimuli: Tøj der kradser, høje lyde, åbne rum, store forsamlinger, høj aktivitet og stærke lugte – for blot at nævne nogle få punkter. Nok så væsentligt er det en erfaren, lægelig uddannet fagperson, der efter screeningen udarbejder en samlet bedømmelse efter samtale med barnet og forældre.

Hjemmetest – godt eller skidt?

Foreningen af særligt følsomme, HPS, der står for *Highly Sensitive Person*, har en hjemmetest på www.hps-forening.dk. Her kan forældre og andre voksne tjekke for en følsomhed, der ligger uden for 'normalområdet'. Testen er udviklet af dr. Elaine Aron, en amerikansk psykolog, og er ikke anerkendt som et videnskabeligt værktøj.

Forfatter og journalist Ulla Hinge Thomsen er aktuell med bogen *Særligt sensitiv* fra Forlaget Rosinante, og hun anbefaler forældre til børn med følsomme personlighedstræk at bruge testen. Men med yderste varsomhed, da hun mener, at testen kun kan bruges som en rettesnor. Observerer barnets omgivelser trivselsproblemer, er det op til uddannede fagpersoner at stå for en kompetent udredning, skriver Ulla Hinge Thomsen i bogen.

Forskning på vej

Selv om der i en del år har været stort fokus på problematikken om særligt sensitive, findes der stort set ikke videnskabelig forskning på området. Hverken herhjemme eller i udlandet. En søgning, som Fagbladet FOA har foretaget på de største universiteter, viser imidlertid, at der er planlagt adskillige store studier, hvor navnlig

universiteterne i München, San Francisco og Budapest er langt fremme. Flere af undersøgelserne er tilrettelagt som såkaldte dobbelt blinde-undersøgelser og er derfor inden for rammerne af videnskabelig forskning. De første undersøgelser forventes færdige i 2019.





Hvordan opfatter du begrebet særligt sensitiv?



Professor i psykologi,
Henrik Høgh-Olesen, Aarhus Universitet

Kræver grundig udredning

Der er ikke videnskabelig forskning, der beviser, at nogle mennesker kan kaldes særligt sensitive. Men en del mennesker har en mere skrøbelig personlighed, som sammen med angst og belastninger kan gøre dem mere følsomme. Uanset hvad, kræver det en grundig udredning at finde årsagen til denne følsomhed. Der kan nemlig ligge en ubehandlet lidelse bag sensibiliteten.



Pædagogisk konsulent, **Inge Hansen**, Holstebro Kommune

Nogle er mere følsomme

Jeg bliver tit kontaktet af forældre og daginstitutioner, der vil vide, om et barn er særligt sensitiv. Personligt er jeg ikke i tvivl om, at nogle børn reagerer kraftigt på forskellige oplevelser, der ikke påvirker andre.



Psykolog og formand for Foreningen af PPR-medarbejdere, **Bjarne Nielsen**

Kan ikke stå alene

Vi arbejder dagligt med børn, der er meget følsomme, men betegnelsen særligt sensitiv kan ikke stå alene. Mange ting kan gøre, at vi opfatter almindelige belastninger som en plage, og kun det samlede billede af personligheden er fagligt forsvarligt at arbejde med.

I Børnehuset Regnbuen i Randers er børnene tre dage om ugen **delt op i mindre enheder** for at sikre, at alle børn lærer bedst muligt.

Af Birgit Søs Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Børn rykker i små grupper



[cv]

Navn: Kirstine Didriksen
Uddannelse: Pædagogisk assistent
Job: Pædagogisk assistent i Børnehuset Regnbuen i Randers

Børn trives i små grupper

Personalet i Børnehuset Regnbuen oplever flere gevinster ved at lade børnene lege og arbejde i små grupper:

- Det smitter positivt af på deres relationer til hinanden og personalet.
- Det styrker børnenes læring og inklusion. Regnbuen har opnået gode resultater med inklusion, efter at specialindsatsen for tre år siden blev lagt ud til de enkelte dagtilbud frem for et centralt støtte-team.
- Et eksempel fra Kirstines Didriksen hverdag er, når hun dagligt træner dansk med en gruppe på tre to-sprogede børn, som har brug for lidt ekstra støtte.

“Hvor snart er det min tur,” spørger en pige utålmodigt. I hånden har hun en lillebitte pralbønne, som hun selv har sået. Den skal plantes ud i højbedet uden for Kometstuen, hvor hun går i børnehave. Pigen er en del af en gruppe på seks børn, som pædagogisk assistent **Kirstine Didriksen** denne torsdag står i spidsen for.

Ved siden af har en anden af Kometstuens grupper travlt med at plante skovjordsbær i et højbed, mens en tredje gruppe børn cykler, gynger og pjasker i vandpytter på legepladsen.

Kometstuens 20 børn, som er i alderen 4-5 år, er de ældste børn i den integrerede institution Børnehuset Regnbuen. Skolen er det næste store skridt for dem.

Tirsdag, onsdag og torsdag er alle børnene delt op i mindre enheder efter hvert enkelt barns behov. På den måde kan de godt arbejde med det samme tema, men på forskellige måder.

I foråret, hvor Krop & Bevægelse er på programmet, kan en gruppe for eksempel være ude at løbe, mens en anden har bål, og en tredje er optaget af at save.

Selvhjulpne børn

Kirstine Didriksen ser flere fordele i at dele børnene op. Ikke mindst når der er tale om aktiviteter, der kræver koncentration.

“Smågrupperne giver os mulighed for at møde det enkelte barn, hvor det befinder sig i sin udvikling. Barnet er mere med i det, der foregår og får derved mest muligt ud af aktiviteterne. Desuden kan vi hurtigt

sætte ind, hvis et barn, som ikke kan så meget, har brug for et skub for at komme på niveau med de andre børn.”

Kirstine Didriksen har erfaret, at arbejdet i mindre enheder gør børnene mere selvhjulpne og lærer dem at tage hensyn til hinanden.

“Grupperne kan godt arbejde alene, når vi har sat dem i gang. Som for eksempel da de klippede billeder af sund mad ud af ugeblade og klistrede dem op på papirark. Det er nødvendigt, når vi ind imellem kun er to voksne på stuen.”

Mikses på tværs af stuer

Regnbuen har organiseret smågrupperne, så de samme børn kan være i samme gruppe et stykke tid, hvorefter der bliver rokeret rundt, så alle lærer hinanden at kende. Det pædagogiske personale observerer, hvordan børnene trives, om de passer sammen, og om de lærer det, de skal.

Børnene arbejder fortrinsvis i små grupper stuevis, men ind imellem mikses de også på kryds og tværs af hele institutionen, så også vuggestue- og børnehavebørn lærer hinanden at kende og får mulighed for at danne nye relationer. ★

biras@mail.tele.dk

“At inddele børnene i mindre grupper giver **overblik og mere fokus** på den enkelte,” siger Kirstine Didriksen. Dagens projekt er pralbønner, der skal plantes ud.



En trafikulykke smadrede Conny Randløvs arbejdsliv. Med FOAs hjælp fik hun tilkendt **fleksjob**.

Fik fleksjob efter ulykke

Vejen til fleksjob

- 2004** Conny Randløv bliver skadet i en trafikulykke.
- 2005** Conny må opgive sit tjenerjob på grund af følgevirkninger efter ulykken.
- 2007** Efter at have forsøgt sig som bl.a. receptonist og servicemedarbejder bliver Conny dagplejer.
- 2011** Silkeborg Kommune varsler nedskæringer i dagplejen, og Conny beder om at blive fyret.
- 2012** Conny bliver sygemeldt på grund af problemer med hånden i januar og skal fratræde i februar.
- 2013** Conny får lavet neurologiske undersøgelser, der viser senhjerneskader efter trafikulykken. I november indstilles Conny til fleksjob, lige inden sygedagpengene udløber.
- 2014** Conny får arbejde i sfo'en på Vinderslev Skole.

Når jeg kan gå, kan jeg arbejde igen. Sådan tænker **Conny Randløv**, da hun i 2004 kommer hjem fra hospitalet i kørestol efter en trafikulykke. Trods komplicerede brud i hofte og bækken, hånd og arm er Conny fast besluttet på at genoptage arbejdet som tjener.

“Det lykkedes, men jeg måtte give op igen. Jeg kunne ikke.”

Herefter forsøger Conny Randløv sig i mange forskellige jobs. Alt ender med nederlag. Hendes krop kan ikke klare det, hun er glem-som og kan ikke koncentrere sig. Før ulykken har hun ellers som tjener haft det store overblik og aldrig haft brug for at skrive bestillinger ned.

Sov ikke om natten

I 2007 bliver Conny Randløv dagplejer.

“Jeg tænkte, jeg kunne klare at være i mit eget hjem med fire børn. Men det var hårdt. Når sidste barn var hentet, faldt jeg om på sofaen og græd.”

Arbejdsdagene er lange og forværrer smerterne. Conny kan ikke sove om natten.

Da Silkeborg Kommune varsler nedskæringer i 2011, melder Conny sig derfor frivilligt. Men en måned inden hun skal fratræde, må hun

sygemelde sig på grund af problemer med hånden. Conny bliver opereret og kommer på sygedagpenge.

Hendes læge nævner revalidering og opfordrer hende til at kontakte FOA.

“Hvad kan de gøre?” tænkte jeg. Først da en tillidsrepræsentant opfordrede mig til at ringe til **Anette Neist**, tog jeg kontakt. Og så tog Anette førertrøjen,” siger Conny synligt lettet.

Neurologisk undersøgelse

Faglig konsulent Anette Neist, FOA Silkeborg-Skanderborg, er nu Connys støtte i et forløb, der har påvirket hende så meget, at hun ikke bryder sig om at tale

om det. Først årene hvor hun kæmper alene for at blive på arbejdsmarkedet. Herefter en lang periode med mistillid og udsigt til at miste sygedagpengene.

Anette Neist kan genkende Connys



Jeg skulle have kontaktet FOA fra starten. Jeg kæmpede alene alt for længe.



symptomer fra tidligere sager og får gennemført en neurologisk undersøgelse. Det viser sig, at hun har uhelbredelige skader i hjernen efter trafikulykken.

“Det så jo ud som om, jeg havde klaret mig i flere år. Det havde jeg ikke. Jeg hutlede mig igennem, og det var et helvede,” siger Conny tydeligt rørt.

“Det har været en indviklet sag med mange sagsbehandlere, og mine nerver hang i laser. Store smerter er én ting, men når man også har problemer med hovedet og får kniven på struben rent økonomisk – det var hæsligt. Hvis jeg ikke havde haft Anette, ved jeg ikke, hvor jeg var havnet.”

Nyder fællesskabet

Anette Neist får Conny Randløvs sygedagpenge forlænget og får hende i kommunens rehabiliteringsteam. Herefter bevilges Conny fleksjob, lige inden sygedagpengene udløber. I dag arbejder hun i sfo'en på Vinderslev Skole, hvor hun åbner og laver morgenmad.

“Jeg møder 6.20 til 8.20. Det betyder alt for mig, at jeg har et job og er med i et fællesskab. Så er jeg ikke helt uden for systemet.” ★

info@anniheiberg.dk

“Det havde været bedre, jeg havde taget imod en fyreseddel efter ulykken. Men **jeg ville arbejde**, og jeg troede jo hele tiden, det blev bedre,” siger Conny Randløv.

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Anja Munch Fabech** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?



Man er lidt som en mor



Jeg elsker at snakke med mennesker, og det er en fordel i mit job.



Nogle gange skal man være lidt skrap og skabe respekt.



Jeg kan være med til at give folk en god dag.



Jeg møder flere forskellige nationaliteter.



I mit job skal man bevare overblikket.



Nogle gange bruger jeg en palleløfter.



Hvad laver Anja?

Kan hun være ...

- Serviceassistent
- Værkstedsassistent
- Teknisk service-medarbejder
- Køkkenmedhjælper
- Rådhusbetjent



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 13. juli. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Trine og de andre

- I FOA er der 815 dagplejepædagoger.
- Som dagplejepædagog fører man tilsyn med dagplejerne, som arbejder i eget hjem. Man sikrer, at den pædagogiske kvalitet er i orden.
- For at blive ansat som dagplejepædagog skal man have en pædagoguddannelse.

[i sidste nummer]

Trine er dagplejepædagog

Mogens Bager i Rønne havde gættet, at Trine er dagplejepædagog. Han blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Mogens.



[cv]

Navn: Trine Stevns Sørensen
Job: Dagplejepædagog hos Dagplejen i Ods-herred Kommune
Medlem af FOA Nordvestsjælland siden 2005.

spørg løs

Send os et spørgsmål,
og vi skaffer dig svar
fra en ekspert.

Arbejdsskade?

Jeg blev påkørt på vej til arbejde



Jeg er social- og sundheds-assistent og var en tidlig morgen i februar på vej på cykel til mit arbejde.

Det var glat på vejene, og da jeg var tæt på mit arbejde, hørte jeg en bil komme bagfra. Pludselig skred bilen ud, og jeg blev ramt af bagenden af bilen og væltede. Jeg slog hovedet og kroppen. Bilisten fortsatte uden at stoppe.

Jeg talte senere med politiet, men de kunne ikke gøre noget, da de ikke havde noget at gå efter – ud over at bilen var mørk.

Kan det virkelig være rigtigt, at man ikke kan få nogen hjælp i sådan en situation?

Er det ikke også en arbejdsskade?
[Anonym]

SVAR

Nej, inden mødetid er det ikke en arbejdsskade. Du vil derfor ikke kunne få dækket din skade via Arbejdsskadeloven.

Det havde du kunnet, hvis du allerede var mødt på arbejdet, og skaden for eksempel var sket på vej mellem to borgere.

Men skaden vil i stedet kunne anmeldes til DFIM, som er en forkortelse for Dansk Forening for International Motorkøretøjsforsikring. Det er en forening, som blandt andet behandler de sager, hvor skaden er forvoldt af ukendte og uforsikrede motorkøretøjer.

Det skal i den forbindelse bemærkes, at DFIM kun udbetaler for tingskade, hvis der også udbetales

erstatning for personske. Så det er vigtigt, at du i forbindelse med skaden kan dokumentere, at du har været behandlet på skadestue eller ved egen læge i umiddelbar forbindelse med skaden.

På deres hjemmeside vil du selv kunne udfylde og printe en skadeanmeldelse. Eller du kan ringe dertil for at få svar på dine spørgsmål. Du vil selvfølgelig også kunne få råd og vejledning i din lokale afdeling.

Håber, det er svar på dine spørgsmål.

[Helle Thunø]



Læs mere

www.dfim.dk

Er det sundt at spise ost?



Jeg elsker ostemadder og gerne med fedt under.

Jeg har læst, at forskerne nu siger, at det ikke er så skadeligt, men nærmest sundt. Er det rigtigt?

[Anonym]

SVAR

Både og! Ost er en fødevarer, som indeholder mange gode næringsstoffer – for eksempel calcium og protein – men også en hel del mættet fedt. Undersøgelser af danskernes kostvaner viser, at danskerne får for meget af det

mættede fedt i kosten fra blandt andet kød, smør og mælk, herunder ost, hvilket øger risikoen for blandt andet hjerte-kar-sygdomme. Forskere fra Fødevarer-institutet har derfor anbefalet fortsat at skære ned på det mættede fedt i kosten og erstatte noget af det med umættet fedt fra vegetabiliske fødevarer.

Det har udløst en større diskussion i medierne. Nyere studier af kort varighed tyder nemlig på, at det mættede fedt i ost påvirker risikofaktorer anderledes og mere positivt end mættet fedt fra smør. Men, samlet set giver forskningen

i mejeriprodukter imidlertid ikke anledning til på nuværende tidspunkt at ændre i anbefalingen om at indtage mælk og ost i passende mængde og at skifte til de fedtfattige varianter. Det betyder, at du fortsat kan nyde din ostemad, men vælg gerne en mager type og undlad smørret under.

[Gitte Gross]



Læs mere

www.at.dk og
www.kortlink.dk/gq4z

Denne gang får du svar fra



Helle Thunø
arbejdsskade-
konsulent i FOA



Gitte Gross
bromatolog, DTU

Foto: Jørgen True



Det er vigtigt, at du i forbindelse med skaden kan dokumentere, at du har været behandlet på skadestue eller ved egen læge i umiddelbar forbindelse med skaden.

Helle Thunø

Skriv
bare

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

Spilproblemer presser familierne

Syv procent af FOAs medlemmer har været **berørt af pårørendes spil.**

.....
Af Lis Hornø

Antallet af ludomaner stiger, og for hver ludoman er der pårørende, der lider. Blandt FOAs medlemmer har 7 procent indenfor de seneste fem år haft problemer med en nær pårørendes spillelyst. Det viser en ny medlemsundersøgelse.

Stigningen har flere årsager. Antallet af forskellige pengespil er steget støt siden begyndelsen af 1990'erne. Internettet gør spil tilgængelige på alle digitale platforme døgnet rundt. I 2012 kom Spilloven, der tillader udenlandske firmaer at udbyde spil i Danmark. Markedsføringen i det offentlige rum fylder langt mere i dag end før liberaliseringen.

Lange ventelister til behandling

"Vores ventelister bliver længere og længere," siger **Henrik Thrane Brandt**. Han er souschef i Center for Ludomani, der står for 70 procent af behandlingen i Danmark.

"Det er svært at bo sammen med et menneske, der udvikler spilafhængighed. Man skal huske sig selv og søge hjælp. Vi prøver at inddrage de pårørende i behandlingsforløbet, fordi de er en vigtig ressource. De er med hele dage sammen med spillerne, og vi tilbyder parsamtaler."

Ifølge en Megafon-måling udført for Center for Ludomani havde 335.000 danskere i 2014 problemer med spil i et eller andet omfang. ★

lis.hornoe@gmail.com

7

procent af FOAs medlemmer har indenfor de seneste fem år haft problemer på grund af en nær pårørendes spillelyst.

Kilde: FOA-undersøgelse om ludomani, maj 2015. 2.547 deltog.

[bag om ordet]

Ludomani betyder afhængighed af pengespil.

Sascha Johansen har et **godt råd** til andre, der har en ludoman tæt på: "Lyt til din mavefornemmelse!"

Jeg fortrængte og bortforklarede

I fem år var Sascha Johansen på overarbejde
for at få familielivet til at ligne lykke.

.....
Af Lis Hornø ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

36

procent af FOA-medlemmerne spiller flere gange om måneden eller oftere. Lotto og skrabelodder er mest populære, godt halvdelen af alle har spillet lotto indenfor det seneste år.

Kilde: FOA-undersøgelse om ludomani, maj 2015.

En sygdom for mænd

89 procent af ludomaner i Danmark er mænd, måske fordi spil, sport og konkurrence er tæt forbundne. De spil, der spilles mest, er væddemål, Oddset og livebetting. Man ser ofte, at en af to hændelser udløser spilafhængighed: Hvis man får en uventet, stor gevinst tidligt i livet, eller hvis man mister en nærtstående.

Kvinderne starter senere

Når kvinder begynder at spille, gør de det ofte i en højere alder end mænd. Til gengæld har de en hurtigere udvikling fra ukompliceret spil til afhængighed. Der er en tendens til, at ludomane kvinder bruger spillet som en flugt, hvorimod mænd spiller for at opnå spænding.

Kilde: Center for Ludomani og Sundhed.dk

[bag om ordet]

Livebetting. At spille på en sportsskamp, mens den foregår.



Jeg fulgte ham på gps, kiggede i hans lommer, i hans mail, ringede til banken, rode i hans ting.

.....
SASCHA JOHANSEN,
SOSU-ASSISTENT

På et tidspunkt **forsvinder der så mange penge** fra kontoen, at banken ringer Sascha Johansen op. Hun kender forklaringen, men lever videre i trekvart år, inden hun kræver, at Thomas går i behandling.

Jeg fortrængte og bortforklarede



Da sosu-assistent **Sascha Johansen** møder Thomas, studser hun over noget.

“Jeg gik med ham hjem efter en fest, og hans tv var tændt på tekst-tv med de der odds. Jeg tænkte: At tjekke en kupon klokken tre om natten, hvem gør det?”

De to bliver kærestere, og efter kort tid er Sascha gravid med tvillinger. Parret bygger rede i et lille rækkehus sammen med Saschas to større børn. Alt tegner lyst. Men under barslen er hun mest alene. Thomas arbejder meget, og han styrer familiens økonomi.

“Han spillede på alt, Oddset, livebets, tenniskampe,

hundevæddeløb, spillemaskiner. Når han var hjemme, sad han ved computeren. Hvis jeg vågnede klokken tre om natten, lå han med telefonen. Spillet blev en flugt ind i en uvirkelig verden. Han drømte om at blive rig: Hvis jeg lige kan vinde den der gevinst, bliver vi en lykkelig familie.”

Penge forsvinder fra konti

Stemningen i hjemmet er ustabil og knugende. Pengene er knappe, og det sker, at huslejen ikke bliver betalt. Flere gange forsvinder der store beløb fra parrets konti, og de må låne penge af familien.



Han spillede på alt, Oddset, livebets, tenniskampe, hundevæddeløb, spillemaskiner.

.....
Sascha Johansen, sosu-assistent



“Jeg fortrængte det. Sådan gør man jo ikke imod sin familie, tænkte jeg. Thomas' far spurgte mig gentagne gange: 'Er du sikker på, at der ikke er noget galt?' Jeg svarede: 'Han har styr på det!' Jeg dækkede over hans misbrug. Man bliver hvirvlet rundt i spindelvævet, man bortforklarer og arbejder hårdt, så andre kan tro, at det hele fungerer.”

Udspionerer sin mand

Vendepunktet kommer op imod jul, da et større beløb tiltænkt vintertøj forsvinder. Sascha kræver, at Thomas går i behandling, hvilket han gør, men i begyndelsen spiller han videre. Nu følger en kaotisk tid, hvor han kæmper imod ludomanien, mens Sascha spionerer og laver scener rundt i byen, når han dumper i.

“Jeg fulgte ham på gps,

kiggede i hans lommer, i hans mail, ringede til banken, rodede i hans ting. Det var en medafhængighed, jeg udviklede, jeg havde alle antenner ude. Det giver mening for mig at kalde det en sygdom, jeg skal jo ikke krænke ham på den måde!”

Bevidste om misbruget

I dag bor Sascha og Thomas hver for sig. Han har afsluttet et års behandlingsforløb, og hun har opsøgt terapi og støtte. De er blevet bevidste om misbruget og medafhængigheden, og de kæmper for deres forhold. Sascha ser Thomas og sygdommen som adskilte størrelser.



Spillet blev en flugt ind i en uvirkelig verden.

.....
SASCHA JOHANSEN,
SOSU-ASSISTENT

“Hvis ikke jeg skilte ham fra sygdommen, kunne jeg ikke lukke ham ind i mit liv, som jeg gør nu. I dag kan jeg give ham ansvaret for, om han spiller. Nu har han været i behandling, derfor har han et valg. Da han ikke var klar over, at han var syg, havde han ikke noget valg.”

Sascha på sin side skal tøjle sin mistro og hang til kontrol.

“I dag går Thomas og jeg ved siden af hinanden på hver sin udviklingssti.

Vi er mennesker. Vi handler, som vi gør, indtil vi ved bedre.” ★

lis.hornoe@gmail.com

Thomas er ikke det rigtige navn på Saschas mand.



[bag om ordet]

Dopamin. Er et signalstof, der dannes i hjernen og overfører signaler mellem celler i centralnervesystemet.



Lystfyldt pengespil er første skridt ud på en glidebane, der kan ende i afhængighed.

- **risikospilleren** bruger en del tid og penge på spil, men tilværelsen fungerer. Efter et stykke tid bliver spil en nødvendighed, økonomien begynder at lide, og omgivelserne bemærker det. Han er blevet
- **problemspiller** og er på vej til at blive
- **ludoman**

Kilde: Center for Ludomani

Svært ved at stoppe

Ludomanen kan ikke stoppe, når han får startet, og der skal mere og mere til for at bevare spændingen i spillet. Han kan ikke koncentrere sig om arbejdet, melder sig syg og mærker afhængigheden fysisk og psykisk.

Kilde: Center for Ludomani

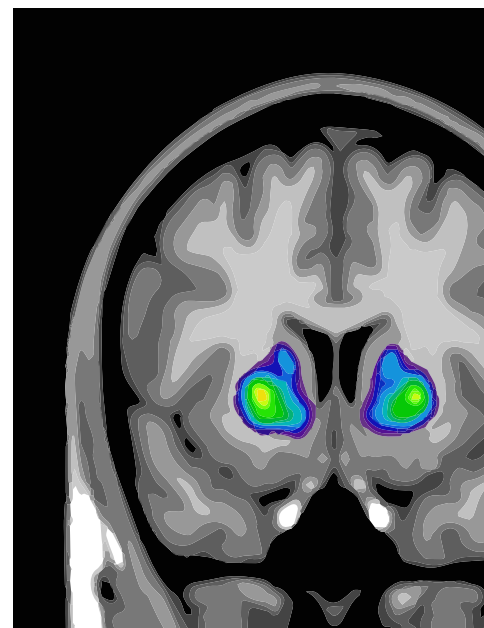
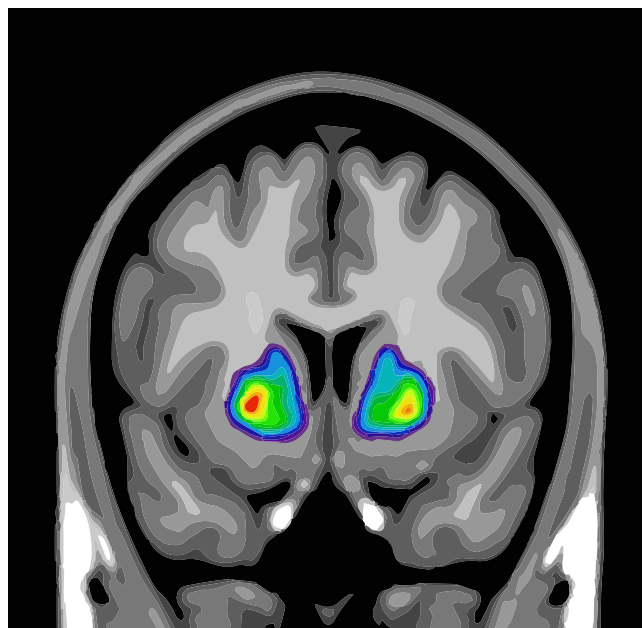
Det usynlige misbrug

Ludomani kaldes det usynlige misbrug, for især i begyndelsen skal man stykke mange observationer sammen for at se det.

Kilde: Center for Ludomani

Udbuddet eksploderer

Indtil 2012 var Danske Spil (indtil 2006 hed det Dansk Tipstjeneste) stort set de eneste på markedet. Fra 2012 kan andre, herunder udlændinge, blive godkendt til at sælge spil.



Det søde gys gør ludomanen høj

Når ludomanen løber risiko, frigives et stof i hjernen, der giver en intens lykkefølelse.

Af Lis Hornø ★ foto: Jørgen True

Dopamin er et vigtigt signalstof. Når det frigives i hjernen, oplever man et saligt velvære, der kan være vanedannende. Kicket fra dopamin forklarer, hvad der driver en ludoman.

Læge **Arne Møller** leder et hold ved Aarhus Universitet, der forsker i ludomaners hjerner før og under spil. Henholdsvis ludomaner og ikke-spillere får hjernen undersøgt i en PET-skanner. Den kan vise, hvor stor en del af modtagecellerne i hjernens belønningscenter der er fyldt med dopamin i forskellige situationer.

"Ludomaner reagerer kraftigt bare ved at skulle i gang med noget, der har med spil at gøre. Kontrolpersoner reagerer også på at skulle skannes første gang, men meget mindre," siger Arne Møller.

Ludomaner, som ikke er motiverede for behandling, er tilbøjelige til at løbe risiko under spillet. Hvor spilafhængige, der gerne vil afvænes, ligesom ikke-spillere forsøger at vinde, er ludomanerne tilbøjelige til at løbe risiko, også selv om de måske taber.

Det er altså ikke så meget kicket ved at vinde som det søde gys ved at risikere, der udløser dopamin hos ludomanen.

"Hos den gruppe, der stimuleres af risiko, kan vi se, at frigivelsen er meget vildere, når de er lige ved at vinde, end når de faktisk vinder."

Spillene ruller hurtigt

Arne Møller er sikker på, at spillemaskiner netop af den grund er designet, som de er. Spil afløser hinanden hurtigt efter hinanden, og den sidste figur hopper lidt frem og tilbage mellem gevinst og ikke-gevinst, før den falder på plads og afgør runden.

"Et nyt spil skal sætte i gang netop efter to sekunder. Hvis der går kortere tid, når hjernen ikke at opleve responsen af dopamin. Og hvis der går længere tid, falder niveauet af dopamin, og velværet afløses af stress," konstaterer hjerneforskeren. ★

lishornoe@gmail.com



Vi har det med spil,
som vi havde det
med alkohol og tobak
for 15-20 år siden.

HENRIK THRANE BRANDT, SOUSCHEF
I CENTER FOR LUDOMANI

De to scanninger viser en
spilafhængig persons hjerne
- først i en ikke-spilsituation,
dernæst i en spilsituation,
hvor der udløses dopamin.
Den del af hjernen, som er
fremhævet, hedder striatum.
Det er her, 80 procent af
hjernens dopamin bolttrer sig.

Mange spil – flere ludomaner

Nem adgang øger risikoen for, at menne-
sker med tendens til ludomani udvikler
sygdommen.

Ifølge sundhedsvæsenets offi-
cielle site, Sundhed.dk, er der
sammenhæng mellem, hvor
mange spil der udbydes, og
hvor mange der bliver ludoma-
ner. De bygger det på tal fra
USA. Sundhed.dk foreslår, at
undervisning af skolebørn kan
forebygge spilafhængighed.
Når unge har viden om syg-
dommen og dens tegn, kan den
opspores og behandles tidligt.

Henrik Thrane Brandt, sous-
chef i Center for Ludomani,
peger på tilgængelighed som
et problem:

“Vi har det med spil, som
vi havde det med alkohol
og tobak for 15-20 år siden.
Dengang stod øl og cigaretter
alle steder. Vi har endnu ikke

samme forståelse for, at spil
udgør en risiko for afhængig-
hed.”

Han nævner skoler, som laver
pokerturning eller kasino som
del af en projektuge – uden at
forholde sig til spillets bagside
og konstaterer: “Spil er norma-
liseret, det er bare noget, vi
gør.”

Spilloven forbyder at rette
markedsføring imod personer
under 18 år, og indholdet skal
følge visse regler. Derudover
er der relativt frit slag for
reklamen. Spilmyndigheden
under Skat og Forbruger-
ombudsmanden kan dog
udstede bøder, hvis loven over-
trædes. ★

lishornoe@foa.dk

Bruger du penge på spil?



**Bjarne
Fuglsberg**,
pædagogisk
leder, Esbjerg
Kommune

Tipsklub på arbejdet

Jeg bruger måske 500 kroner om året
på lotto og skrabelodder. På arbejdet
laver vi nogle gange en tipsklub, når
der er VM i herrehåndbold, hvor vi
smider en 20'er i hver, men aldrig
mere end det.



**Lise
Bendixen**,
teamleder,
Dagplejen
ved Fjorden

Taber med vilje

Når jeg spiller spil, så har jeg en dårlig
vane med at tabe med vilje. Jeg vil hyg-
ge mig med spil og ikke vinde alt muligt.
Så jeg har aldrig købt så meget som et
skrabelod. Det interesserer mig bare
ikke.



**Jesper
Priskorn**,
plejer, Risskov

Vinder alligevel aldrig

Jeg købte lottokuponer på nettet,
men for tre-fire år siden indså jeg langt
om længe, at jeg alligevel aldrig vinder
noget. Men når der kommer den euro-
pæiske jackpot på 300 millioner, så
kan jeg godt finde på at købe et lod
en gang om året.



**Anne Bay
Madsen**,
dagplejeleder,
Ærø Kom-
mune

Ikke fristet

Jeg spiller kun brætspil for hyggens
skyld. Engang spillede jeg lotto, men
jeg tror ikke på, at jeg vinder, så jeg
køber det ikke mere, og jeg er ikke
fristet af reklamerne for spillene.

Forening for ramte

Ludomaniforeningen er en frivillig, landsdækkende forening for ludomaner og deres pårørende. Foreningen driver blandt andet rådgivning og selvhjælpsgruppe for pårørende.



Læs mere

www.ludomaniforeningen.dk

Gratis behandling

En pulje på 28,5 millioner er afsat til forebyggelse og behandling af ludomani. Fem institutioner får penge til behandling, mens to institutioner får penge til forebyggelse. Du kan se hvilke institutioner på:



Læs mere

www.kortlink.dk/gugw

Gode råd til pårørende

- Spørg ind til problemet, vær tålmodig og forstående. Husk, at ludomanen er syg, han har ikke kontrol over sit spil.
- Kommunikér klart, tydeligt og konsekvent overfor den, der spiller.
- Har du og ludomanen fælles økonomi, så skab overblik over konsekvenserne og søg økonomisk rådgivning.
- Er du partner eller forælder til en ludoman, så søg andres støtte. De fleste organiserede tilbud findes i Hovedstaden, Odense og Aarhus, men undersøg, om der er rådgivning eller selvhjælpsgruppe nær dig.

Kilde: Center for Ludomani

10 tegn på spilafhængighed

Af Lis Hornø ★ Illustration: Gitte Skov

Har du en person i din nærhed, som har **træk fra testen** her, er der grund til at undersøge nærmere, om det kan skyldes ludomani.



1

Kommer med undskyldninger og sammenhængende historier, når I taler om økonomi.

2

Bruger påfaldende meget tid på noget, der førhen tog mindre tid, for eksempel arbejde.

3

Fravælger ting, som før gjorde ham/hende glad.

4

Isolerer sig og fravælger familie og venner.

5

Har ændret adfærd, er aggressiv og humørsvingende.

6

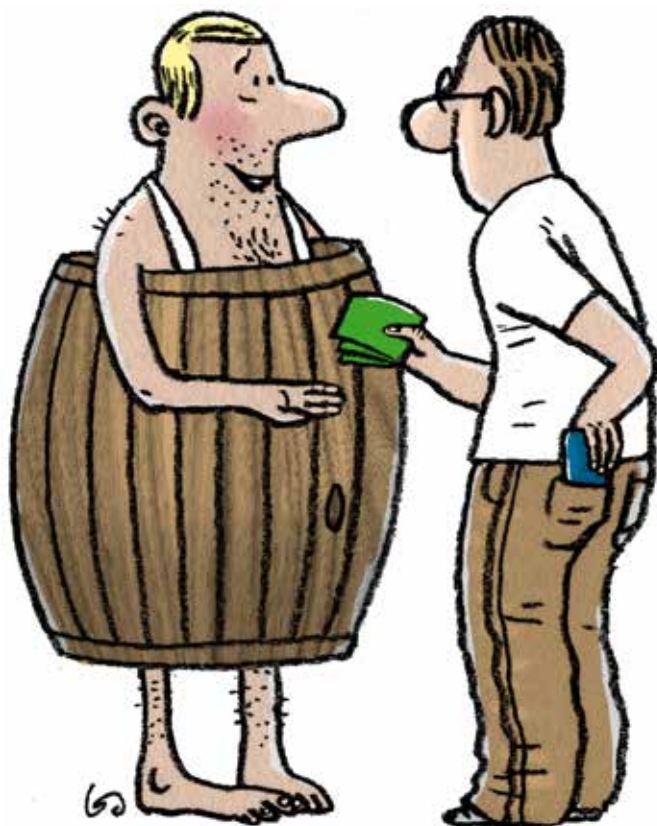
Låner penge, selv om pengene tidligere slog til.

7

Reagerer afvisende, når du snakker om pengespil.

8

Har svært ved at overholde aftaler om spillet.



9

Bliver rastløs og irriteret, når han/hun bliver afbrudt i spil.

10

Tjekker spilleresultater, mens han/hun er i gang med andre ting.

Kilde: Center for Ludomani

Værktøj til professionelle

Center for Ludomani driver en hjemmeside med fakta og råd om sygdom og behandling. Her er gode værktøjer til professionelle med borgerkontakt om, hvordan du opdager og hjælper i tilfælde af ludomani.



Læs mere

www.talom.ludomani.dk

42

procent af FOAs medlemmer spiller sjældent eller aldrig. For befolkningen som helhed er tallet højere, nemlig 60 procent.

Kilde: FOA-undersøgelse om ludomani, maj 2015. Megafon-undersøgelse for Center for Ludomani 2014.

Vær opmærksom på medafhængighed

Behandlere af forskellige former for misbrug bruger begrebet medafhængighed. Ludomanen og den medafhængige udvikler mønstre sammen, som fastholder misbruget. Den pårørende kan ubevidst blive afhængig af at kontrollere og bebrejde ludomanen og af rollen som martyr. Selvbebrejdelse, fornægtelse og arbejde med at skjule misbruget hører med.

Kilde: Center for Ludomani

Sommeren er perfekt til cykling. Kør en tur på en time nogle gange om ugen og nyd, at du får **mere energi og overskud**.

Af Jonna Toft

Hop på cyklen og få motion

Du behøver ikke iføre dig spraglet cykeltøj og klikpedaler for at få motion på cyklen. En cykel og en hjelm, så er du af sted.

Kør i dit eget tempo og udvid roligt distancen, så du efterhånden kommer op på en times cykling pr. gang. Vælg gerne dage uden for meget blæst.

“En cykeltur på en time to-tre gange om ugen vil i løbet af et par måneder kunne mærkes på sundheden,”

siger **Henrik Kirk**, fysioterapeut og idrætskonsulent i cykling hos DGI Nordsjælland.

“Kredsløbet bliver bedre, så du bliver mere udholdende og får en bedre kondition, og kroppen bliver bedre til at regulere appetitten. Måske taber du dig også lidt. Cykling giver desuden et mentalt løft: Mere energi og overskud i hverdagen.”

Cykling belaster ikke ledene ret meget, heller ikke

hos overvægtige. Det er en skånsom træningsform, for du sætter selv tempoet og får lys og luft undervejs.

Når du er vant til at cykle i en time nogle gange om ugen, kan du skrue lidt op for tempoet, eller du kan lægge nogle intervaller ind: Spurt på lange, lige strækninger eller træd til op ad bakkerne, så du bliver forpustet. Det sætter gang i de sunde processer i kroppen.



- Pump dækkene
- Smør kæden
- Sørg for at gearene virker og er indstillet rigtigt
- Tjek bremserne
- Husk lappegrej og hjelm.

Indstil cyklen til dig

Find ud af, hvordan du sidder bedst på din cykel, så du ikke får ondt i arme, ryg eller nakke. Optimer din siddestilling ved at ændre styr- og sadelhøjde og sadelposition.

Vil du cykle mere?

Hvis du vil udvide cyklingen, kan du skifte til en landevejscykel eller mountainbike.

- På landevejscykel kommer du langt omkring, oplever landskabet og måske en fornemmelse af flow.
- På mountainbike bliver dit mod og din balance konstant udfordret, fordi du kører på stier. Her gælder det om at være vågen og klar. Begge former for træning kræver teknik og introduktion, som du kan få i en cykelklub.

3 gode råd

1

Find din motivation

Hvad driver dig? Cykler du for at være med i et socialt samvær? For at tabe dig? Eller for at få naturoplevelser? Dét skal du tilrettelægge dine cykelture efter.

Ønsker du socialt samvær, så planlæg cykelture på en fast ugedag, f. eks. sammen med kolleger eller venner.

2

Sæt et målbart mål

Det motiverer, når cykling fører til en målbar ændring. Så sæt et mål for din cykling og skriv resultaterne op efterhånden:

- at deltage i et motions-cykelløb
- at cykle stabilt tre gange om ugen
- et specifikt vægttab
- at cykle med familien f. eks. hver uge
- at få tre venner til at cykle med inden for en vis periode.

3

Kør ud til en destination

Læg ruten, så du cykler ud til noget, f.eks. et flot udsigtspunkt, og cykler hjem igen. Det giver mere motivation end en rundstrækning. Hold en kort pause på destinationen, drik lidt vand og nyd, at du er fremme.



Af Jonna Toft ★ foto: Colourbox

 Læs mere

www.vorespuls.dk

10-dages tur!
Pegasus Rejser
Børn HALV pris!

Ta' med på den bedste og billigste ferie for voksne, der rejser sammen med børn. Vi skal til Balatonsøen i Ungarn i skoleferien. Kør med i vores bus – eller kør selv. Se mere på www.pegasusrejser.dk

Medlemspulsen

Vindere i april og maj

Hovedpræmier:

Lizette Mølgaard
Hans Olriks Vej 6, st.
2450 København SV

Mette Møller-Larsen
Kogsbøllevvej 34 A
5800 Nyborg

Gavekort til Coop:

Krista Bækgaard Bach,
Løvfaldsvej 17, 8600 Silkeborg

Gert Stougaard Kristiansen,
Saloparken 182, 8300 Odder

Birthe Østerballe,
Thorsvej 17, 7000 Fredericia

Kirstine Jepsen,
Brogade 20, 9500 Hobro

Else Matthiesen,
Møllegårdsvej 22, 6818 Årre

Martin Linghartz Christiansen,
Stenager 51, 2600 Glostrup

Niels Englund, Brydes Allé 72,
st. th., 2300 København S

Ulla Madsen, Lærkevej 8,
3600 Frederikssund

Mika Henriette Vincentz,
Uglebjergvej 49, 5230 Odense M

Elva Petersen, Sønderparken
12, st. tv., 4930 Maribo

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 300 kr.

Nye deltagere er velkomne www.foa.dk/medlemspulsen

TID TIL RO PÅ KRETA

Økologi, udflugter og dansk rejseleder

Alt dette er inkluderet i prisen:

- Flybillet fra Billund eller Kastrup til Kreta t/r, samt transfer
- Modtagelse i lufthavnen på Kreta af vores danske personale
- 7 nætter på det naturskønne Enagron Eco Mountain Retreat
- Indkvartering i skønne rustikke stenhuse med eget bad og toilet
- 7 gange økologisk morgenbuffet
- 7 gange aftensmad bestående af 3-retters menu med økologiske råvarer
- Vin og vand til maden om aftenen
- Alle måltider tilberedes efter gamle kretanske opskrifter og der anvendes primært økologiske råvarer, hvoraf de fleste dyrkes på stedet
- Aftensol og champagne ved den storslåede udsigt fra Agioi Apostoloi
- Introduktion til mindfulness og meditation
- Temaforedrag med dansk foredragsholder (Se liste med temaer på www.tidtilro.dk)
- Daglig afspænding og meditation (guidet)
- Mindful yoga (alle niveauer)
- Individuelle opmærksomheds- og nærværsovelser i naturen
- Guidede vandreture i den uspolerede natur i bjergene
- Guidet vandretur til det lokale kloster inkl. let frokost
- Botanisk vandring med fokus på stedets mange krydderurter og deres medicinske virkning, samt efterfølgende tebrygning og tesmagning
- Frokost i bjergene hos de lokale hyrder
- Dansk rejseleder og dansk mindfulness-instruktør under hele opholdet

Afgang fra Billund eller Kastrup hver fredag fra april til oktober 2015.

SPECIALPRIS

Fra kr. 8.798,-

Pris pr. person ved to personer

NYHED
Yoga og
temaer

Rekvirér dag-til-dag program for turene:

Tlf. 76 12 52 51

lisbeth@tidtilro.dk

Hverdage 09.00-16.00. Læs mere på tidtilro.dk

Teknisk arrangør: Travel Booking A/S

Medlem af Rejsearrangørforeningen og tilsluttet Rejsegarantifonden nr. 930.





9 rejser på 5 år

Bettina Svensen er pædagog og bor i en lejlighed på Amager med sin mand. Ni gange har de byttet feriebolig gennem boligbytte-portalen Intervac.

Det har ført dem både til Miami, Seattle og Orlando i USA samt i Sydspanien, Norditalien, Holland og Polen.

"Skulle vi bo på hotel, ville økonomien ikke være til at rejse så tit.

I næste uge tager min datter og jeg for eksempel til Italien. Med flybilletter og billeje koster det 2.600 kroner

for os to i en uge," siger Bettina.

Familien bytter tit både bolig og bil og har aldrig lidt tab af at låne ud.

"Vi har to flyttekasser, hvor vi pakker ting ned i, som vi er særligt ømme overfor. Det er den eneste foranstaltning."

Bettina ser andre fordele ved boligbytte end økonomi:

"At bo lokalt og snakke med naboen og genboen frem for at bo på et hotel og gå med strømmen, det er fantastisk!

Man havner nogle steder, som man ellers aldrig havde oplevet, og får kulturen ind under huden." ★

Billig ferie med boligbytte

Dit hjem er et aktiv. Bruger du det som bytteobjekt, kan du **bo gratis i udlandet.**

Af **Lis Hornø**

Indkvartering er en stor post på ferieregnskabet. Kan du forlige dig med, at andre bor i dit hjem, mens du rejser ud, forsvinder udgiften.

"Med de nye dele-teknologiske værktøjer kan man springe pengene over, bytte og dele direkte med hinanden. På den måde sparer man både penge og udnytter planetens ressourcer bedre," siger **Claus Skytte**, der i år udgav en bog om deleøkonomi.

Vil du udveksle, skal du oprette en profil på et byttesite. Du skal sætte tid af til at beskrive din bolig, søge byttepartnere og svare på henvendelser. Når en aftale er på plads, venter mange berigende oplevelser, herunder mellemfolkelig kontakt.

Ifølge non-profit-organisationen Intervac med 326 aktive medlemmer i Danmark er alle landsdele og alle slags boliger interessante for medlemmer i udlandet. Er du fleksibel, vil du også kunne opnå aftaler.

"De fleste hos os er børnefamilier, der bruger deres hovedferie og bytter i to-tre uger. Ofte vil man opleve, at alt børneudstyr er der, når man bytter med en anden børnefamilie," siger **Michael Støvelbæk**, koordinator for Intervac i Danmark. ★

Sådan bytter du bolig

- Vær sikker på, at alle i familien er med på idéen
- Opret en profil og betal gebyr
- Beskriv boligen ærligt i ord og billeder

PROFIL



Aktiv strategi

Søg boliger og anmod om bytte

Passiv strategi

Vent på, at andre henvender sig



Du finder en byttepartner og indgår bindende kontrakt om periode, antal personer, eventuelt kæledyr, lån af bil og tilladelse til gæster.

- Du aftaler praktiske detaljer om ankomst via mail
- Gør hjemmet klar til gæsterne
- Nu kan ferien begynde



På den måde sparer man både penge og udnytter planetens ressourcer bedre.

Claus Skytte

Her kan du bytte

På nettet findes en del sites med forskel i pris, medlemstal, geografisk udbredelse og ejerforhold. Fagbladet FOA valgte Intervac, en non-profit-organisation stiftet i 1953 med hjemsted i Sverige. Her er gebyret 600 kroner om året.

Skat

I princippet skal man betale skat af værdien af at få stillet en bolig til rådighed. Dog er der et bundfradrag på minimum 24.000 kroner om året, så i praksis vil beskatning være sjælden. Hvis godet er mindre værd, skal det ikke opgives til Skat.

Forsikring

Indboforsikringen dækker ikke skader eller tyveri forvoldt af gæster med lovlig adgang til hjemmet. På fritidshuse kan tegnes forsikring for lejerskade. Forsikringsoplysningen anbefaler at kontakte forsikringsselskabet, inden man låner sin bil ud for en periode.

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.



21. juni

kan du på www.foa.dk udfylde dit månedlige kort for at få dagpenge, arbejdsmarkedsydelse eller efterløn. Se oversigt over alle datoer på www.foa.dk/udbetalingsperioder

Lempeligere krav til frivilligt arbejde

Fra 23. marts 2015 blev det som en forsøgsordning muligt at lave frivilligt arbejde i op til 15 timer pr. uge mod de nuværende 4 timer om ugen, uden at det bliver trukket fra f.eks. dine dagpenge eller din efterløn. Det er dog et krav, at arbejdet udføres for en frivillig organisation eller forening.



Læs mere

www.foa.dk/nyheder-fra-akassen - se 'Forsøgsordning: Lempeligere krav til frivilligt arbejde i organisationer og foreninger'

Flere samtaler i a-kassen

Som ledig skal du til samtale i a-kassen og jobcentret, så vi og jobcentret kan vejlede dig om, hvordan du hurtigere kommer i arbejde.

Er du ledig efter 1. juli i år, skal du til endnu flere samtaler end i dag. Det har regeringen besluttet sammen med de borgerlige partier som led i den nye beskæftigelsesreform. I de første 6 måneder, du er ledig, skal du deltage i 6 samtaler i jobcentret og 3 samtaler i a-kassen.

Den 6. samtale i jobcentret er en fælles samtale, hvor a-kassen også deltager.

Er du stadigvæk ledig efter de første 6 måneder, skal du fortsat til samtale i jobcentret hver tredje måned, men hvis vi vurderer, at din jobsøgning er o.k., skal du ikke til samtaler hos os i a-kassen. Er du

ledig efter 16 måneder, er der igen en fælles samtale i jobcentret, hvor vi som a-kasse også deltager.

Tilbud fra os

Selvom du ikke skal til samtaler i a-kassen efter 6 måneder, kan du vælge at deltage i vores forskellige tilbud til ledige medlemmer inden for disse temaer:

- Afklaring af personlige styrker, kompetencer og jobmål
- Jobsøgning: Den målrettede ansøgning, det gode CV og jobsamtalen
- Uddannelses- og opkvalificeringsmuligheder
- Hvordan tackler jeg mit liv som jobsøgende?

Min plan og Jobloggen

Den første samtale hos os

skal holdes senest, når du har været ledig i 14 dage. Her skal vi sammen lave et forslag til en plan – Min plan – for, hvordan du atter kommer i arbejde.

Ved den første samtale i jobcentret skal jobcentret så godkende planen, og den vil være en rød tråd igennem de samtaler, du senere har med jobcentret og os i a-kassen.

En anden rød tråd er Jobloggen på vores hjemmeside, hvor du løbende skal registrere din jobsøgning. Vi kan som a-kasse både se din Min plan og Jobloggen på nettet, og det samme kan jobcentret. På den måde ved vi, hvordan det går med din jobsøgning, og du ikke skal fortælle forfra ved hver samtale, du skal til. ★

Kan du få kontantydelse?

Hvis du ikke længere kan få dagpenge, arbejdsmarkedsydelse, kontanthjælp eller anden offentlig forsørgelse, kan du måske få kontantydelse. Et krav er dog, at du har mistet din ret til at få dagpenge efter 4. januar 2015.

Det er altså tidspunktet for, hvornår du ikke længere kan få dagpenge og ikke, hvornår

du ikke længere kan få arbejdsmarkedsydelse, der afgør, om du kan få kontantydelse.

Så meget kan du få

Kontantydelsen svarer til arbejdsmarkedsydelsen, dvs. ikke-forsørgere kan få 10.849 kr. pr. måned, mens forsørgere kan få 14.416 kr. pr. måned (2015).

Unge under 30 år får dog samme sats som unge kontanthjælpsmodtagere.

Ydelsen er uafhængig af din eventuelle ægtefælles indtægt og din egen formue.

Hvor længe du kan få kontantydelse afhænger af, hvornår du har mistet retten til dagpenge. Men afhængig af tidspunktet, er det enten 13 eller 26 uger.

Sådan søger du

Du får først ydelsen fra den dag, du har kontaktet jobcentret. Det er derfor vigtigt, at du tager kontakt, inden du mister retten til arbejdsmarkedsydelse. ★



Læs mere

www.foa.dk/kontantydelse

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om grønne salater, som
på denne tid kan fås fra friland og derfor har smag.

Månedens råvare:

Grønne salater

Salater smager forskelligt. F.eks. er iceberg sød og kan have smag af friske ærter, og rucola er bitter og smager skarpt. Ved at blande dem får man en spændende, smagfuld salat. Salat skal skylles fri for jord og være tilpas tør, så dressingen ikke løber af bladene. Skyllet salat kan opbevares i køleskabet op til flere dage, hvis den er frisk. Kom skyllet

salat i en skål dækket med et viskestykke eller i en plastikpose og lav et par små huller i bunden. Skær enden af stokken af et slattent – men ikke vissent – salathoved og sæt det i koldt vand nogle timer, så kan det blive spændstigt igen. På billedet ses frissésalat, escarole og små blade af mizuna.

Lun middags-salat med stegt, krydret, hakket oksekød

4 personer

Salat:

- 750 g faste kartofler
- salt til kogevandet
- 1 stort salathoved (gerne flere slags – f.eks. escarole, småbladet mizuna eller rucola)
- 2 håndfulde frisk basilikum
- 250 g små tomater, evt. i flere farver
- ½ agurk
- 2 avocadoer

Dressing:

- 1 dl ekstra jomfruolivenolie
- 2 tsk. stærk sennep
- 2 spsk. limesaft eller eddike
- salt og friskkværnet peber

Stegt krydret hakket oksekød:

- 400 g hakket oksekød, ca. 10 % fedt
- 1 spsk. olie
- 1 lille chili

- 1 lille stykke frisk ingefær
- 2-3 fed hvidløg
- 2-3 tsk. sojasovs
- **Tilbehør:** Lime

- **Salat:** Skrub kartoflerne fri af jord og kog dem i let saltet vand ca. 20 min. Pil evt. skrællen af kartoflerne. Lad dem køle af og skær dem i både eller mindre stykker.
- Skyl salaterne i en balje med koldt vand, til de er helt fri for jord. Lad salatbladene dryppe af i en salatslynge, et dørsalg eller på et rent viskestykke.
- Skyl basilikum i koldt vand og tør det i en salatslynge eller lad det dryppe af på et stykke køkkenrulle.

- Vask tomater, agurk og avocado.
- Skær tomaterne i halve eller passende stykker. Skær agurken ud i små stave eller strimler. Fjern skræl og sten fra avocadoerne. Skær i passende stykker.
- **Dressing:** Bland olivenolie med sennep og limesaft eller eddike. Krydr med salt og peber.
- Bland salaten med alle ingredienserne og dressingen.
- **Stegt krydret oksekød:** Snit chili og ingefær fint. Knus hvidløg.
- Varm en wok eller stegepande godt op. Tilsæt olie og krydderierne med kødet. Rør godt. Steg ca. 5 min. under omrøring. Tilsæt soja og smag til med krydderierne. Drys det lune stegte kød i den blandede salat. Nyd evt. med lime.



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

Kold steg på mange måder

Et stykke kold steg er et godt udgangspunkt for en hurtig ret med kartoffelsalat, som pålæg, i biksemad eller marineret i krydret sojalamme. Varm steg skal hurtigt i køleskab og bruges i løbet af 2-3 dage.



Foto: Colourbox

Tag jordbær ud i god tid

Lige nu har vi danske jordbær. Tag dem ud af køleskabet et par timer før, de skal spises – så smager de af mere. Skyl dem først i koldt vand, til de er fri af jord, lige før de skal bruges. Pil bladene af bagefter.

det sker

Guldborgsund Seniorklub.

19. aug. kl. 13.30: Vi får besøg af to, der vil fortælle om deres liv som alkoholikere. 16. sept. kl. 13.30: Underholdning af Peter Dack. 21. okt. kl. 10: Løvfalds- og åletur. Vi kører fra Cementen kl. 10, og sidste frist for tilmelding er 5. okt. 18. nov. kl. 13.30: Bøje Winther fortæller om sit liv som Falck-mand. 9. dec. kl. 12.30: Julefrokost i Kikkobar.

Tilmelding senest 22. nov. Klubmøderne afholdes i FOA Guldborgsund, Gaabensevej 116, Nyk. F. Ture 'ud af huset' med afgang fra Cementen. Tilmelding til ture til Jette Jacobsen, 61 76 21 53, eller Anne Marie Rasmussen, 54 44 72 17/23 41 71 82.

Frederikshavn

Afdelingen. 29. juni kl. 19: Cirkus Dannebrog, pris 75 kr. Billetsalget startede

10. juni og kan bestilles – så længe billetter haves – på 46 97 11 70. Reserverede billetter skal være afhentet senest 25. juni.

Frederikssund Seniorklubben.

16. sept. kl. 13.30: Foredrag: Mit liv som kammertjener hos Kong Frederik IX v. Arne Andersen. 21. okt. kl. 13.30: Doris Marx fortæller om Den sidste fiskerkone på Gl. Strand.

Holbæk

Afdelingen. 2. juli kl. 19: Ekstraordinær generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Dagsorden iflg. lovene – Se også www.foa.dk/Holbaek. Der vil blive serveret kaffe og kage.

Holstebro

Afdelingen. 3. aug. kl. 14: Banko. 27. aug. kl. 14: Cykeltur i H. C. Andersens fodspor v. Birgit Ella Løftgren

Johansen. Entré 45 kr. inkl. kaffe. Begge dele holdes i FOA-huset, Magnus Kjærsgade 6-8, Holstebro.

Horsens

Afdelingen. 27. aug.: Seniorudflugt til Fyn for pensionister og efterlønnere. Billetter skal købes og afhentes i afdelingen senest 7. aug. Cpr-nr. tjekkes. Afgang Horsens bane-gård kl. 10 (Godsbanegade) og forventet hjemkomst ca. kl.

18. Pris pr. deltager 100 kr.

Midtsjælland

Slagelse-Soro-Ringsted. 22. aug. kl. 13: Aktivitetsdag for hele familien i Gerlev Legepark. Medlemmer og børn gratis, ledsager 75 kr. inkl. sandwich og drikkevarer. Tilmelding og salg af billetter på 46 97 19 70. 7. sept. kl. 13.30: Café for ledige om den nye jobreform. 12. sept. kl. 10: Loppemarked på FOA P-plads.



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.

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

- ✓ 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



Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings 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
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
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
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

Hvis du er medlem og vil sælge, så bestil en gratis studeplads på www.foa.dk/midtsjaelland. 7. nov. kl. 8: Tur til København med rundvisning på Nordisk Film og Politigården. Medlemspris 200 kr. og ledsagerpris 340 kr. Billetsalg på 46 97 19 70. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.

A-kassen. 8. okt. kl. 18: Orientering om efterlønsordningen – sammen med lidt aftensmad. Tilmelding senest 2. okt. på www.foa.dk/midtsjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

19. aug. kl. 8: Udflugt til Helsingør Værftsmuseum og Flynderupgård. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 300 kr. Tilmelding og betaling på 46 97 19 70. 31. aug. kl. 13: Sæsonstart på bowling i Superbowl. 3. sept. kl. 8.15: Fælles tur for de to efterløns- og seniorklubber med rundvisning i forbunds- huset på Staunings Plads i København efterfulgt af frokost. Medlemspris 150 kr. og ledsagerpris 250 kr. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Tilmelding og betaling

på 46 97 19 70. 16. sept. kl. 14: Foredrag med forhenværende borgmester Lis Tribler. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 3. sept. kl. 8.45: Fælles tur for de to efterløns- og seniorklubber med rundvisning i forbunds- huset på Staunings Plads i København efterfulgt af frokost. Medlemspris 150 kr. og ledsagerpris 250 kr. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Tilmelding og betaling på 46 97 19 70.

Ringsted-kontoret. Ferielukket fra 6. juli-2. aug. Fredag 28. aug. lukket grundet personalekonference.

Odense

Seniorklubben ønsker medlemmerne en god ferie. Vi ses igen 1. sept. i FOAs store sal kl. 9.30 tilmelding til Langelandsfortet – medlemmer 250 kr., ikke-medlemmer 465 kr. Kl. 10: Kald mig Liva – Lise Lotte Krogager synger. Kaffe og kage: ikke-medlemmer 50 kr.

Sønderjylland

Seniorklub. 12.-16.

aug.: Tur til Mosel, medlemmer 2.000 kr. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem, 2.500 kr., depositum 1.000 kr. Restbetaling senest 30. juni. 16. sept. kl.



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

14: Sangeftermiddag i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 9. sept.

MASSAGE HELE LIVET...

GERIATRISK MASSAGE TRIN 1

29. september i Silkeborg

SPECIALPÆDAGOGISK

BØRNEMASSAGE

4 separete dage - opstart: 31. august i Silkeborg

14.-15. november i Gentofte + to dage i 2016

BERØRINGSPÆDAGOGISK

BARN TIL BARN MASSAGE

12.-13. september i Gentofte

28. september + 26. oktober i Silkeborg

 **NORDLYS®**

Tlf: 8681 1081 • www.nordlys.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
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@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
www.pensam.dk

Forsideillustration:
Heidi Lundsgaard



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER

FMK OS
SPECIALMEDIERNES OPLAGSKONTROL



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 201.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
4. juni

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 6: 18. august
Frist til nummer 7: 29. september

Annoncer:
Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
Nummer 6: 18. august

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

Nummer 5 udkommer:
27. august

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

Udgiver:

FOA

Staunings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
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: brevkasse@foa.dk senest **27. juli**. 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. 3 blev **Marna Roest, Randers**.

1 Hvilke firmaer var Silvia Lundkvist ansat i, da de gik konkurs?

- A. Kærkommen og Caregruppen
- B. ABC Service og IdéRent
- C. Caregruppen og IdéRent

2 Hvilken ulykke var Conny Randløv ude for i 2004?

- A. Faldulykke
- B. Trafikulykke
- C. Arbejdsulykke

3 Hvor mange af FOAs medlemmer har haft problemer med en nær pårørendes spillelyst?

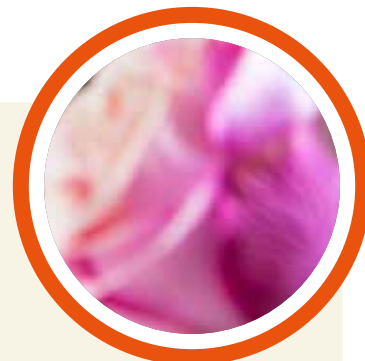
- A. 8 procent
- B. 6 procent
- C. 7 procent

4 Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer. Kan du se, hvad det er?

- A. En tallerken
- B. En rose
- C. Et mønster på en kaffekop

5 Hvilken rejseform anbefaler 'dine penge'?

- A. Boligbytning
- B. Backpacking
- C. Campingferie



Af Joaefine Boutrup

Sundheds
kompas

Sender dig på rette kurs

Tag **testen** nu på sundhedskompas.dk
og **bliv klar til holdkonkurrencen!**

**ALLE
VINDER!**

sundhedskompas.dk

FOA **PenSam**

JAGTER DU

GODE, BILLIGE FORSIKRINGER?



Ring og skyd papegøjen på **44 39 39 53**

Du skal ikke bruge en masse tid og kræfter på at skifte til vores forsikringer.
Du skal bare ringe, så klarer vi resten.

Se mere på pensam.dk/foafordele



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam  **FORSIKRING**

FOA

praxis

...gør din dag behagelig

Miks som du vil og spar op til 27%

På vores i forvejen lave priser på populære modeller til arbejde og fritid
- uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!

Bestil og se flere tilbud på www.praxiswear.dk

Model 25310 - Trento

Damesandal med spænde og korkbund
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25300 - Venedig

Damesandal med tåstrop og spænde.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sølv
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



v/køb af
2 par kun
199,-
pr. par

Model 25230 - Pisa

Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort/grå - Grå/blå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25280 - Firenze

Moderigtig damesandal med
hælrem og spænde
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



v/køb af
2 par kun
319,-
pr. par

Model 25290 - Parma

Damesandal med bagrem og
velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind med
indersål af ruskind.
Farve: Hvid - Sort - Blå - Rød
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25180 Monaco

Sandaler til damer og herrer med
velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
med innersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
Normalpris 349,-



Model 25250 Rimini

Ballerinaske til damer med velcrolukning
over vristen og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



v/køb af
2 par kun
279,-
pr. par

Model 25240 Genova

Sportssko til damer med
elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Praxis top modeller - med ekstra bløde såler

Model 25270 Torino

Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Skind med innersål af ruskind
Farve: Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 549,-



v/køb af
2 par kun
399,-
pr. par

Model 25090 - Paris

Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Skind med innersål af ruskind
Farve: Grå/blå - Hvid - Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 499,-

*"Da denne model er lille i størrelsen,
anbefaler vi, at du tager ét nummer
større, end du normalt bruger"*



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.

Tilbudet gælder til 10.07.2015 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning