

Fagbladet **FOA**

4

TYPISKE FEJL
på din lønseddel
SIDE 45

fokus:
P-VAGT RØG I
DET SORTE HUL
Jobcentre tager penge fra syge
SIDE 9

ØDELAGDE RYG
OG ARBEJDSLIV
Susanne Jørgensen faldt på en
isglat trappe hos en borger
SIDE 30

SÅDAN STYRKER VI
BØRNS SELVVÆRD
Bertram, 5 år, og Mikkel, 3 år, ved hvad venskab betyder
SIDE 22

Sosu-hjælper Linda Ustrup Rasmussen, 38, mærker allerede sliddet

KAN DU HOLDE TIL DU ER 70?

Den stigende pensionsalder er et
problem for mange FOA-medlemmer SIDE 34

Frygten for det sorte hul

325 FOA-medlemmer står uden nogen form for løn, dagpenge eller offentlige ydelser. Der er tale om syge, nedslidte og arbejdsskadede medlemmer, der for små to år siden fik sygedagpenge, og som i dag er røget helt ud af systemet. For mange af disse hårdtprøvede medlemmer gælder det, at de har fået to stempler. På det ene står der 'For syg til at få dagpenge', og på det andet står der 'For rask til at få sygedagpenge'.

Regeringen har fjernet grænsen for, hvor længe en sygemeldt kan få sygedagpenge, men de kommunale jobcentre kan i dag fortsat standse sygedagpengene – også selv om den syge ingen reel chance har for at komme i job. P-vagt Mette Larsen fra København har prøvet det på egen krop. Først kom en påkørsel, siden kom de invaliderende smerter, de utallige behandlinger – og så kommunens smertelige fratagelse af sygedagpengene. De hundredvis af

andre FOA-medlemmer, som er i en tilsvarende situation, kan uden tvivl fortælle hver deres gruppevækkende historie. Historier, der vidner om ulighed i samfundet, når mennesker skubbes i det sorte hul. ★

Gitte Hejberg



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

Mette stod helt uden indtægt

Efter at være blevet kørt ned af en hidsig bilist, oplevede P-vagt Mette Larsen, at Jobcenter København lukkede af for hendes sygedagpenge.

Side 8-11



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

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

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

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



Børnene i Roslev Børnehave tog på opdagelsesrejse på Limfjorden med færgen MiniGalathea.

Side 16



Slår dine årer knuder?

De kan fjernes.

Side 50



Teori og praksis bliver ét

Praksisorienteret undervisning på PAU-uddannelsen på Social- og Sundhedsskolen Fyn er en stor succes.

Side 6

MÆRK EN HUMMER

tema
et langt arbejdsliv

Slidt op før tid

Pensionsalderen sættes op, og arbejdspresset stiger.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	43
Mad med Klinken	53
Quizzen	58

UDGIVER

FOA

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

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

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

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

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

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

nyt

3

procent af de ansatte i ældreplejen oplever, at de har mærket en forbedring af servicen over for borgerne, siden kommunerne fik en ekstra milliard.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, september 2014



Ja, der vil være færre offentligt ansatte. Vi vil bare ikke sige, hvor mange.

VENSTRES NÆSTFORMAND, KRISTIAN JENSEN, I POLITIKEN, OM EN FREMTID MED VENSTRE VED MAGTEN

Er din kollega i FOA?

I de første måneder af 2015 skal FOAs forhandlinger med arbejdsgiverne om nye overenskomster falde på plads. Hvis forhandlingerne går i hårdknude, og FOA varsler strejke, skal man være meldt ind i FOA senest 1. december for at kunne modtage strejkeunderstøttelse.

Fortæl det til dine kolleger.



www.foa.dk/melddigind



Foto: Jørgen True

Mobning. "Medløbere og tilskuere har også et ansvar. Grib ind og sig fra – en eller anden dag kan den ramme dig." Sådan lød opfordringen fra skuespiller og foredragsholder Peter Mygind, da han holdt foredrag om mobning for 375 elever og lærere på SOSU Sjælland i Greve. FOA Køge og FOA Roskilde var gået sammen om arrangementet.

Holder du, til du bliver 70 år?

Medarbejdere, der er født efter 1970, kan først gå på pension som 70-årige eller senere. Men er det realistisk?



Hanne Bendtsen, pædagogmedhjælper, Børnehuset Vipperød, Holbæk Kommune (56 år)

Snydt for tre år

Jeg havde håbet at gå på efterløn som 60-årig, men med de nye regler kan jeg først gå som 63-årig. Det er en streg i regningen. Jeg har arbejdet med børn siden 1974, og jeg er da i tvivl om, jeg kan holde syv år til, og om mit helbred kan klare det.



Mai-Britt Christensen, social- og sundhedsassistent, Gentofte Hospital (59 år)

Bedre seniorordninger

Nej, jeg ville ikke kunne holde til det. Tempo og forflytninger slider på kroppen. Det samme gør det, at man kan blive kaldt ind med kort varsel. Alle FOAs faggrupper ville have glæde af bedre seniorordninger og bedre arbejdstilrettelæggelse.



Heidi Kelm Jensen, social- og sundhedsassistent, Rødovre Kommune (46 år)

Flere hænder

Nej, det tror jeg ikke. Jeg startede som 18-årig. Dengang tog man ofte fat i borgerne alene, og det har slidt på ryg og knæ. I dag bliver de ældre længere tid i eget hjem, så de er tit tungere at arbejde med. Hvis vi skal kunne holde til det, skal der flere ressourcer og hænder til.



Ricco Poul Nielsen, rådhusbetjent, Københavns Rådhus (45 år)

60 er passende

Efter en skade i skulderen har jeg fået opgaver, så mit arbejde ikke er fysisk hårdt. Så jeg tror godt, jeg kan arbejde til pensionsalderen, men jeg gider ikke. Jeg ville gerne stoppe som 60-årig. Det er det, der har været det almindelige blandt kollegerne.

Tema
side 34-41

Ret til et værdigt liv

I Norge har ældre en lovfæstet **værdighedsgaranti**. Det bør ældre i Danmark også have, foreslår FOA.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Mikkel Østergaard



Ældre skal have ret til en værdig alderdom med mulighed for livsudfoldelse. Det er grundtanken i et forslag om en værdighedsgaranti, som FOA og Dansk Sygeplejeråd (DSR) arbejder med.

“Som udviklingen har været i ældreplejen, har politikerne glemt værdigheden til fordel for regneark, og dermed får medarbejderne alt for lidt tid til den enkelte borger,” konstaterer **Karen Stæhr**, formand for FOAs Social- og Sundhedssektor.

Inspiration fra Norge

Ideen til en værdighedsgaranti er inspireret af norsk lovgivning, hvor der siden 2011 har været en garanti om en værdig ældreomsorg til modtagere af ydelser fra ældreplejen.

Karen Stæhr nævner Københavns Kommunes klippekort som et konkret eksempel på, at svage ældre får mulighed for aktiviteter, som bidrager til en værdig alderdom.

Et ønske bliver opfyldt.

Jacob Ahlmann Jensen på tur med sin faste sosu-hjælper Christina Lennartz. Han har med Københavns Kommunes klippekort sparet tid op til at kunne komme i Nyhavn og se historiske bygninger.

Forslag til politikerne

Indtil nu har FOA og Sygeplejerådet holdt møde med Ældresagen, der støtter forslaget, og i løbet af efteråret arbejdes der videre med det.

“Vi nævner værdighedsgarantien for politikerne, når vi har møde med dem. Det er også et emne, som vores medlemmer skal komme med input til, for ofte hører vi, at de savner mulighed for at bruge deres faglighed,” siger Karen Stæhr.

FOA foreslår også oprettelse af en uafhængig instans – en ældreombudsmand, som man både skal kunne rette henvendelse til om konkrete forhold, og som også skal kunne tage sager op af sig selv.

“Både forslaget om værdighedsgaranti og ældreombudsmand er initiativer, der skal styrke etikken og værdigheden i ældreplejen,” fastslår Karen Stæhr. ★

brlu@foa.dk



FOA og Dansk Sygeplejeråd foreslår indførelse af en **værdighedsgaranti**, som skal sikre, at den enkelte ældre får en værdig alderdom og mulighed for livsudfoldelse ud fra den enkeltes behov.

 **Læs forslaget**

www.foa.dk/fagbladetekstra



Det giver en tilfredsstillende, at det, vi havde talt så meget om, faktisk kunne lade sig gøre.

CHRISTINA LENNARTZ,
SOSU-HJÆLPER

59

procent af de ældre med klippekort har valgt at bruge tiden til sociale aktiviteter.

Kilde: Københavns Kommune

Klippekort i København

I april 2014 indførte Københavns Kommune et klippekort på 30 minutter ugentligt til hjemmeplejemodtagere, der får omfattende støtte. Tiden kan spares op til tre timer hver 6. uge.

Undervisning rykker ud i marken

PAU-elevernes **faglighed stiger**, og sygefraværet falder, når skoleforløbet bliver koblet sammen med praksis.

Af Karin Svennevig Hyldig

Ni ud af ti sosu-skoler er lige nu i fuld gang med at gøre undervisningen praksisnær for at styrke engagementet og den faglige stolthed. Det viser en rundspørge, Fagbladet FOA har foretaget.

Omlægningen er en reaktion på elevernes kritik af, at teorien i klasseværelset til tider kan være svær at forbinde med den virkelighed, de møder i praktikken.

Social- og Sundhedsskolen Fyn har afsat seks millioner kroner til at blive førende på området i et tæt samarbejde med Syddansk Universitet. Og resultaterne imponerer.

Foran pensum

Den første uge i praktiktiden plejer frustrerede og desillusionerede elever på den pædagogiske assistentuddannelse at ringe underviser og koordinator **Helene Jørgensen** ned. Men i år har hun i stedet haft praktikvejlederne i røret. Med ros.

“De undrer sig højlydt over, hvor eleverne får al det gåpåmod fra,” siger hun.

Svaret er, at de 21 elever, der begyndte på uddannelsen i marts, har fået flere ugers teori ude i landsbyen Brylles institutioner.

Holdet er nu et halvt år foran pensum, deres sygefravær er 15 procent lavere end i parallelklassen, som har haft traditionel undervisning. Og logbøgerne, der normalt først rigtig kommer i brug under 2. skoleperiode, er fyldt op.

“Den faglige bevidsthed er ekstraordinært høj på holdet, og til eksamen brillerer eleverne med egne cases i stedet for at ty til underviserens,” siger Helene Jørgensen. ★

karin.svennevig@gmail.com

15

procent lavere sygefravær og et teoretisk forspring på et halvt år er nogle af gevinstene af den praksisnære undervisning.

Aktionsforskning

21 PAU-elever deltager indtil videre i aktionsforskningsprojektet ‘uddannelse mellem skole og praktik 2014’ på Fyn.

Slagsmål i Brylle

I landsbyen Brylles institutioner blev teorierne omsat i praktiske projektforsøg og faglig refleksion. F.eks. gav et slagsmål mellem nogle sfo-drenge anledning til en snak om konflikthåndtering.

Det breder sig

9 ud af 10 sosu-skoler arbejder lige nu aktivt på at udvikle nye praksisnære undervisningsformer, viser en rundspørge.



Sygefravær tæt på nul

Tårnhøjt engagement og mod på at prøve noget nyt var **sidegevinster**, to tidligere dagplejere oplevede i den praksisnære undervisning.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Heidi Lundsgaard



“Alt andet lige har du jo et større ansvar, når du skal lave totalteater med 45 børnehavebørn og 3 holdkammerater, end hvis du skal sidde som én ud af 21 elever og følge med i lærerens PowerPoint.”

Sådan forklarer 30-årige **Katrine Wulff Andersen**, hvorfor sygefraværet på hendes hold var 15 procent lavere end på hold, der fik almindelig tavleundervisning. Hun er tidligere dagplejer og elev på det praksisnære hold 534 på Social- og Sundhedsskolen Fyn.

Ud af komfortzonen

I ugerne med projektarbejde

Katrine Wulff Andersen og Vicky Rasnæs Jensen fra PAU-uddannelsens hold 534 **overvandt scene-skrækken** og sprang op på scenen til H.C. Andersen Festivals i Odense.

i landsbyen Brylle var sygefraværet tæt på nul.

“Man kunne ikke bare blive væk fra Brylle.

Hvis én var syg, vidste vi det alle sammen,” husker Katrine Wulff Andersen, der med merit fra sin dagplejetid har sprunget praktikken over og nu er i gang med 2. skoleforløb.

“Det var fedt at få de erfaringer at hænge teorien op på,” siger hun.

Hendes holdkammerat, tidligere dagplejer

Vicky Rasnæs Jensen er enig.

Hun har også et bud på, hvorfor praktikanterne ikke har brokket sig:

“Vi lærte, at frustration er o.k. – noget, vi bliver dygtigere af. At vi skal ud af komfortzonen, turde prøve noget nyt og være i panikzonen engang imellem. Reflektere og få øjnene op for, hvad der fungerer,” siger hun. ★

karin.svennevig@gmail.com



Vi lærte, at frustration er o.k. – noget, vi bliver dygtigere af.

VICKY RASNÆS JENSEN, PAU-ELEV

Sakset fra foa.dk

18.09.

Frivillige i daginstitutioner vækker modstand

Fint nok med længere åbningstider i daginstitutionerne, men det skal ikke gøres med hjælp fra frivillige, siger tillidsvalgte.

14.09.

Farvel til faglært rengøring i hjemmeplejen

Medarbejderne i nordjysk kommune skal levere praktisk hjælp til markant lavere pris efter udbud. Fremover bliver det ufaglærte, der skal stå for opgaven.

14.09.

Søg din egen stilling – til lavere løn

Plejefirma fyrer alle medarbejdere efter at have vundet udbud til ekstraordinær lav pris. Firmaet er politianmeldt for ikke at have overholdt lovgivningen om kollektive afskedigelser.

12.09.

Kommunen lukkede kassen

Sosuhjælper Bente Babis så ikke, at kommunen havde kaldt hende til møde med en besked til hendes e-boks. Det fik kommunen til at stoppe sygedagpengene.

11.09.

Sendes ud på grund af dansk kæreste

En au pair fra Kenya har fået afslag på at skifte værtsfamilie og fortsætte som au pair i Danmark, fordi hun har en dansk kæreste.

10.09.

Tre af fem regioner forventer fyringer

Kun en region kan klart afvise, at der skal fyres medarbejdere efter fastlæggelsen af næste års økonomi.

Læs flere nyheder på foa.dk



Mette Larsen fik **standset** sine sygedagpenge, selv om en speciallæge vurderede, at det var fuldstændig urealistisk, at hun kunne komme i arbejde.

Jobcentre tager penge fra syge

325 FOA-medlemmer står **helt uden forsørgelse**. For mange af dem gælder det, at de er for syge til at få arbejdsløshedsdagpenge, men for raske til at få sygedagpenge.

Af Signe Højgaard ★ foto: Jørgen True

325 medlemmer af FOA, som modtog sygedagpenge i første halvår i 2012, er to år senere faldet helt ud af systemet. De har intet arbejde, modtager ingen ydelser fra det offentlige og er såkaldt 'selvforsørgende.' Det viser en undersøgelse fra AE Rådet, som er udført for FOA.

Malene Haarder, socialpolitisk konsulent i FOA, forklarer, at jobcentrene standser syge menneskers sygedagpenge med den begrundelse, at den syge person kan stå til rådighed for andre job end det, som den syge tidligere havde.

"Jobcentrene henviser i flere sager til, at syge bare kan søge arbejde inden for andre fag som receptionist eller i et callcenter. Jobcentrene standser sygedagpengene, selv om det er helt urealistisk, at personen kan finde et andet job, og selv om personen langt fra er i stand til at arbejde på fuld tid," siger Malene Haarder.

I det sorte hul

Sociolog og professor ved Roskilde Universitet, **John Andersen**, bekræfter, at der stadig er syge, som falder helt igennem sikkerhedsnettet. Regeringen har fjernet grænsen på 52 uger for, hvor længe syge kan få sygedagpenge. Det har reddet mange, men der er stadig syge og nedslidte, som jobcentrene erklærer for raske til at få sygedagpenge, men som samtidig er for syge til at få arbejdsløshedsdagpenge.

"Problemet er, at det ikke er et retskrav, at man bliver tilbudt et fleksjob, når man hverken kan få sygedagpenge eller dagpenge. Det giver et hul i loven, som gør, at folk falder igennem," siger John Andersen og foreslår, at der bliver sat klare mål for, hvor mange fleksjob kommunerne skal tilbyde.

"Der skal flere penge til kommunerne og pligt til at tilbyde fleksjob," siger han.

Love passer ikke sammen

Da den nye sygedagpengelov blev præsenteret, lovede beskæftigelsesminister Mette Frederiksen, at ingen syge skulle stå uden forsørgelse.

Men paragraf 7 i sygedagpengeloven blev ikke ændret ved reformen, og den bruger jobcentrene stadig til at standse sygedagpengene.

"Vi har mange medlemmer, der bliver raskmeldt, hvis de kan arbejde 20 timer om ugen. Men med 20 timer om ugen står man ikke til rådighed for arbejdsmarkedet og kan derfor heller ikke få dagpenge. De to lovgivninger passer stadig ikke sammen, og efterlader syge i et sort hul," siger Malene Haarder.

Det har ikke været muligt at få en kommentar fra beskæftigelsesminister Mette Frederiksen. ★

siho@foa.dk

**P-vagt
faldt
i hullet**
Side 10



FOA sætter **samfundets ulighed** på den politiske dagsorden.

 **Følg kampen**

www.foa.dk/ulighed

Profil af FOAs medlemmer

AE Rådet har undersøgt FOA-medlemmernes arbejdsmarkedsprofil.

 **Læs mere**

www.foa.dk/AE-2014



Sygedagpengelovens S7 handler om, at jobcentret kan standse sygedagpengene, hvis centret efter tre måneder vurderer, at en sygemeldt er i stand til at tage arbejde inden for et andet fag i omkring 20 timer om ugen. →

Selv om en speciallæge har vurderet, at Mette Larsen ikke kan komme tilbage til arbejdsmarkedet, har kommunen **smækket kassen i** og standset hendes sygedagpenge.



P-vagt fik frataget sygedagpengene

Mette Larsen blev **påkørt af en bilist** og fik ødelagt den ene skulder. Sidste år standsede kommunen hendes sygedagpenge.

.....
Af Signe Højgaard ★ foto: Jørgen True

Selv om **Mette Larsen** reelt kun kan bruge sin højre arm og må tage 70 mg morfin om dagen for at holde smerterne i venstre arm ud, har jobcentret i Københavns Kommune standset hendes sygedagpenge for over et år siden.

Jobcentret mener, at Mette Larsen blot kan søge et andet

arbejde, selv om en speciallæge har vurderet, at det er "fuldstændig urealistisk at opnå arbejde" for Mette Larsen.

"Jeg ville meget gerne arbejde, men jeg kan ikke noget. Jeg kan ikke engang passe mit eget hjem. Hvis jeg endelig forsøger at støvsuge, må jeg bøde for det og tage ekstra

smertestillende medicin," siger Mette Larsen, der har arbejdet i knap 20 år som parkeringsvagt. Forinden var hun sygehjælper i 14 år.

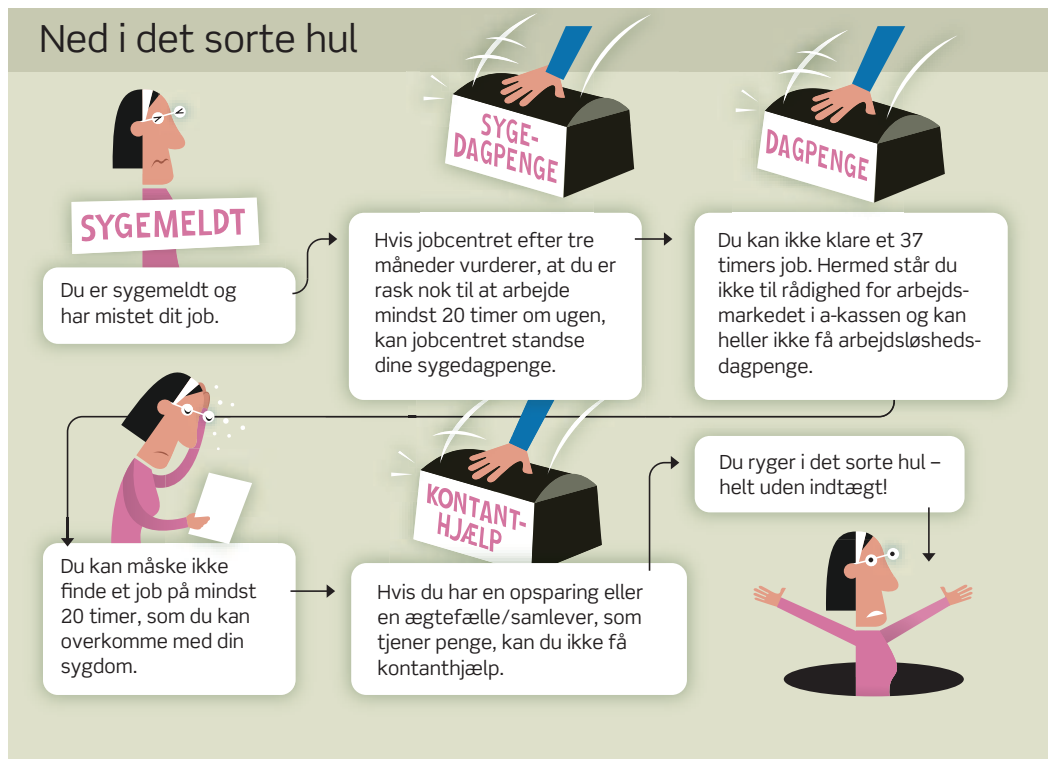
Sover højst tre timer

"Jeg sover ikke ret meget. Når jeg har ligget i min seng i tre timer, er jeg nødt til at stå

op på grund af smerter. Jeg er altid træt og falder hen, hvis jeg forsøger at læse en bog," fortæller Mette Larsen.

For omkring fire år siden kom hun ud for to arbejdsulykker. Ved den første ulykke blev hun påkørt af en aggressiv bilist, da hun var på arbejde som p-vagt.

Ned i det sorte hul



fokus
det sorte hul

Hvad mener du?

Er det i orden, at syge kan ende helt uden forsørgelse?

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

Se det
www.foa.dk/foatv

“Jeg tror ikke, at det var hans mening at ramme mig, men give mig en forskrækkelse,” siger Mette Larsen. Ved den anden ulykke faldt hun og slog begge arme og knæ.

Mette Larsen har været igennem flere operationer og har gået til fysioterapeut, men det har blot gjort den venstre arm værre.

Selv om en speciallæge har

vurderet, at Mette Larsen ikke kan komme tilbage til arbejdsmarkedet, har kommunen smækket kassen i og standset hendes sygedagpenge. Kommunens lægekonsulent har anbefalet – helt uden at møde Mette Larsen – at hun begynder at træne igen.

Speciallægen, der har undersøgt Mette, har ellers frarådet, at hun træner, fordi det vil

gøre ondt værre. Derudover har kommunens speciallæge helt uden at have talt med Mette, anbefalet, at hun henvender sig til en psykolog.

Vandt i Ankestyrelsen

FOA har klaget over sagen til Ankestyrelsen og fik i slutningen af juni i år medhold i, at Mette Larsen har haft ret til dagpenge igennem det sidste

år, hvor kommunen ellers har standset udbetalingerne.

Mette Larsen har i skriven- de stund ikke set en krone eller en beklagelse fra kommunen, selv om hun har fået medhold i Ankestyrelsen. Hun har fået erstatning på i alt 120.000 kroner fra Arbejdsskade- styrelsen, men de penge er efter et år uden indkomst ved at være brugt op. ★

Jobcenterchef beklager

Birgitte Rasmussen, chef i Jobcenter København, beklager, at Mette Larsen intet hørte fra jobcentret, da hun vandt i Ankestyrelsen.

Hvad siger I til, at Ankestyrelsen har givet Mette Larsen medhold i, at hun også havde ret til sygedagpenge efter den 30. juni 2013?

“Vi lytter naturligvis til Ankestyrelsen, når de kritiserer os. Ellers retter vi os efter lovgivningen, som siger, at vi skal gå efter muligheder for at få folk i arbejde.”

Jeres lægekonsulent konkluderede, at Mette Larsen kunne arbejde. Hendes egen læge og en speciallæge kom til den modsatte konklusion.

“Vi benytter flere kilder og ikke kun borgerens egen læge, som ofte har fokus på sygdom eller helbredsmang- ler. Vi ser på, hvordan et menneskes ressourcer kan bruges i forhold til at udnytte arbejdsevnen – også inden for andre områder end det, som bor-

geren tidligere arbejdede på, hvis det åbner nye muligheder. Det er vi faktisk forpligtet til.”

Mette Larsen har knap tre måneder, efter hun har fået medhold i Ankestyrelsen, fortsat ikke hørt fra kommunen?

“Det er en rigtig stor menneskelig fejl. Det er beklageligt, og vi er rigtig kede af det. Ifølge mine oplysninger skulle der nu være taget kontakt.” ★

groft sagt

Hvad den anden hånd gør ...

Kort efter at sundhedsminister Nick Hækkerup bebuder, at psykiatrien vil få tilført 2,2 milliarder over fire år, melder Region Hovedstaden ud, at der skal spares på psykiatrien.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Fødevareminister **Dan Jørgensen** ønsker 'revolution'. Dog foreløbig kun, når det handler om mad og måltider.

Vi skal sætte os til bords sammen og glemme husalteret, mens vi spiser. Og vi skal tænke meget mere over, hvad vi putter i munden. I hvert fald, hvis det står til fødevareminister Dan Jørgensen. Og det gør det. "Hvis jeg ikke som madens

minister må sætte mad på dagsorden, hvad skal jeg så være her for," spørger han kritikere fra især de borgerlige partier. Som ikke mener, at det rager ham og staten, hvad danskerne diskuterer op med til måltiderne hjemme i privaten.

Men Dan Jørgensen synes ikke, at det bare er en privatsag. Han peger på antallet af overvægtige og måltidets betydning for sundheden. Og han ønsker intet mindre end en "madrevolution", som alle danskere skal inddrages i. Vi skal også i gang med at kære en dansk nationalret.

Modstanderne af projektet bør være opmærksomme på, at når fødevareministerens hjerte slår heftigt for en sag, så sker der noget. Som medlem af Europa-Parlamentet lykkedes det ham at samle mere end en million underskrifter mod lange transporttider for slagtedyr.

Dan Jørgensen er også en politiker, der aftvinger respekt hos dem, der er uenige med ham.

"Han er meget loyal og ordentlig, man kan stole på ham," siger Morten Messerschmidt fra Dansk Folkeparti. ★



Foto: Fødevareministeriet/Lars Svane

Dan Jørgensen er fødevareminister, har siddet i Europa-Parlamentet 2004-2013 for Socialdemokraterne og var gruppeformand 2009-13. Han blev uddannet som cand.scient.pol. fra Aarhus Universitet i 2004.

Bengt Burg på besøg

Ikke mere knas med leddene



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

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

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

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

Effekt efter få uger

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

”Ja, det virker – og jeg kan helt uden at blinke, anbefale alle med ledproblemer at prøve Movizin. Min kone, der i begyndelsen var den mest skeptiske, er også startet på Movizin, og i dag har hun heller ikke længere knas med sine led”, siger Steen med et smil.

Glade brugere

Bengt Burg kender mange glade brugere af Movizin.

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

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

Hvor kan du købe produktet?

Movizin er tabletter, som indeholder ingefær, boghvede og fuglegræs. Movizin kan kun købes hos det danske firma Wellvita, og koster fra 99 kr. for 2 måneders forbrug (første pakke 45 dage).

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



FOA skal påvirke alle beslutningstagere

Det vakte en del opsigt, da jeg for nylig var gæstetaler ved Dansk Folkepartis årsmøde i Herning. Anledningen til mit besøg var egentlig ret enkel. Dansk Folkeparti spurgte, om FOA ville komme på årsmødet og give forbundets bud på udfordringerne i ældreplejen og vores bud på løsninger. Det sagde jeg – jeg havde nær skrevet naturligtvis – ja til.

FOA bliver inviteret til at komme med oplæg i mange forskellige sammenhænge, og vi prøver at efterleve et princip om – lidt humoristisk udtrykt – at hvis nogen frivilligt vil høre om FOAs holdninger, så skal de simpelthen ikke have lov til at slippe.

Derfor holdt jeg det oplæg, som jeg ville have holdt alle andre steder, hvor dagsordenen handlede om ældreplejens problemer og udfordringer.

Men der er også noget lidt mere principielt i debatten om at tale hos Dansk Folkeparti; nemlig spørgsmålet om, hvorvidt FOA alene skal prøve at påvirke nogle politiske beslutningstagere og ikke andre.



I bund og grund handler det om at se på indhold fremfor at se på afsender.

administrative beslutningstagere i kommuner, regioner og Folketinget, som vil lægge øre til FOA-synspunkter. Gør vi ikke det, så forspilder vi muligheder for at skabe forbedringer for FOAs medlemmer og deres arbejdsområder.

Det udgangspunkt ligger i klar forlængelse af LO's ekstraordinære kongres i 2003, hvor det såkaldt 'Nye LO' blev vedtaget – også med FOAs stemmer – som blandt andet indebærer, at LO skal samarbejde med alle, som i en konkret sag er på bølgelængde med LO's synspunkter. LO og FOA skal tale med alle, som vil tale med os. Og den indgang til dialog skal vi efter min mening holde fast i. I bund og grund handler det om at se på indhold fremfor at se på afsender. ★

[kort sagt]

LO og FOA skal tale med alle, som vil tale med os.

Jeg tror, at det for forbundet er rigtig vigtigt, at vi baserer vores indsats med at argumentere overfor og søge at overbevise partierne på Christiansborg, på det udgangspunkt, at det er vælgerne, der sammensætter Folketinget, og at vi som forbund skal varetage medlemmernes interesser ved at være i dialog med alle de politiske og ad-



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook

Arbejdspladsmøder i fritiden

8. september

Mit krav til OK15 vil være, at lederen ikke bare kan skalte og valte med ens fritid. Forstået på den måde, at der hver måned er 2-4 møder, som man forventes at deltage i. Dette tager ekstremt meget af ens fritid. Når man er aftenvagt, og møderne ligger midt på dagen, så er resten af tiden ikke meget bevendt. Det skal være frivilligt at deltage.

Maj Yvonne Simonsen

FOA.dk

Forenkling af lønsystemet ønskes

12. september

I mine øjne er lønsystemet fuldstændig uoverskueligt, med jeg ved ikke, hvor mange typer dage og forskellige til-læg. Det er rigtig svært at kontrollere sin løn – og når jeg har snakket med kolleger, har de samme problem. Så mine ønsker til overenskomsten er en forenkling af lønsystemet, ret til pause (også ved 6 timers arbejde – og den skal ikke ligge fra 12.45-13) og ret til efteruddannelse.

Lili S. Pedersen

Facebook

Rovdrift på medarbejderne

8. september

Jeg kunne ønske mig, at dagvagter enten skal arbejde 2 ud



Vi sætter en ære i at være dem, der giver dine forældre, bedsteforældre, ægtefælle og søskende den bedste tid - resten af deres liv.

HEIDI PEDERSEN

Hvad mener du?

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

af 5 weekender eller hver 3. weekend. Jeg synes, det er at drive rovdrift på medarbejderne, når man skal arbejde hver 2. weekend. Som småbørnsforælder synes jeg, at jeg går glip af meget tid med mine børn.

Anne Catherine Hoxcer Nielsen

Facebook Det kan vi gøre bedre

15. september

De gamle skal nøjes med mindre kvalitet - hvad med forebyggelse og rehabilitering? Tidlig opsporing og hermed besparelser ved færre indlæggelser?

Kan det være rigtigt, at for at opnå her og nu-besparelser, så øges udgifterne på sigt til behandling i stedet for forebyggelse? Come on, Danmark - det kan vi gøre bedre.

Irene Møller Buus

Facebook Giv au pairer arbejdstilladelse

13. september

Au pair-ordningen startede som en mulighed for, at unge kunne tage på udlandsophold, men er i dag udnyttelse af hovedsageligt filippinske piger, der ofte arbejder ulovligt og sort for naboen ved siden af - f.eks. med rengøring. De burde få arbejdstilladelse med status som hushjælp, så man kan få lov til at arbejde lovligt på almindelige arbejdsbetingelser for hushjælp.

Thor Noe

Facebook Sendt til redaktionen Vi er stolte sosu'er

26. august

Når mange hører ordet sosu, så forbinder de fleste det med at hjælpe ældre på toilettet, give dem mad og hygge om dem. Men det er meget mere end det.



Vi er altså også dem, der trøster, når hverdagen synes uoverskuelig og hjælper med de opgaver, der før var nemme at gå til. Vi sætter os ned på de triste dage og minder vores beboere om, at vi holder af dem og giver et kram, når der er allermest brug for det. Vi sætter en ære i at være dem, der giver dine forældre, bedsteforældre, ægtefælle og søskende den bedste tid - resten af deres liv.

Heidi Pedersen

Facebook Arbejdspres skader arbejdsmiljøet

21. august

Mine kolleger betyder rigtig meget i mit arbejdsliv. De inspirerer, de støtter, når man oplever modgang. De kan få mig til at smile, vi kan fagligt og personligt lære af hinanden. Vi kan grine og græde sammen, være alvorlige og seriøse. Men det bliver meget tydeligt, at når vi er ekstra pressede, så bliver vi mindre tolerante, vi er mindre fleksible, der er mindre smil, mindre arbejdsglæde osv.

Birgitte Valgren



Et langt arbejdsliv

Pensionsalderen sættes op, og arbejdspresset stiger. Mange FOA-medlemmer frygter, at de ikke kan holde, til de kan gå på pension.

Tema side 34-41



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:
www.facebook.com/fagogarbejde

54

procent. Så stor er andelen af unge med ufaglærte forældre, der fuldfører en ungdomsuddannelse. Det er et fald i forhold til 2001, da andelen var 59 procent.

Kilde: AE Rådet

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.



[mini-galathea]

Den lille færge Mini-Galathea er en del af Skive Kommunes satsning 'Rent Liv for børn og unge', der handler om at give børn og unge viden om livet i Limfjorden og gode oplevelser undervejs.

22 børn og 4 voksne fra Roslev Børnehave var med på turen. Børnehaven ligger mellem Skive og Nykøbing Mors.

2



1

1 To tissemand.

Tænk engang, sådan en krabbe har to tissemand! Og så tisser den ikke engang med dem. De er kun til, når den parrer sig. Laurits er forundret.

2

Kaptajn. Inde i førerhuset står en vaskeægte kaptajn. Han er lige så spændende som fjordens dyreliv.

Krabber tisser med øjnene



Hummere, krabber, søneller og blæretang blev undersøgt nøje, da Roslev Børnehave tog **ud på Limfjorden** med færgen MiniGalathea og en naturvejleder. Børnene får forståelse for livet i havet, når de selv rører ved det.

Af Jonna Toft ★ foto: Niels Åge Skovbo



3 Hankrabbe. På hankrabben er trekanten under maven smal og spids. En hunkrabbes trekant er rundere. Det her er en han, inkluderer Alex, Jeppe F. og Klaus.



4 Lyt. Krabber laver små boblelyde, når de udnytter ilt i luften. Pædagogmedhjælper Hanne Mary Jensen lytter sammen med Laura og Asta.



5 Bundskrab. Matros Philip Nielsen laver et bundskrab, så børnene kan se muslingeskaller, krabber og en enkelt springende reje.





7



8



9



10

Sådan opbevares krabber

- Når I fanger krabber og putter dem i en spand, foretrækker krabberne, at der kun er **en centimeter havvand** i bunden. Krabber laver nemlig spytbobler for at udnytte ilt i luften. Hvis der er meget vand i spanden, har krabberne kun adgang til den ilt, der er i vandet.
- Hold krabben op til øret: Hvis den laver klik- eller boblelyde, har den det godt.

6 Tisser med øjnene. Krabber og hummere har to kanaler til tisser oppe ved øjnene. De tisser på hinanden for at skræmme den anden væk, forklarer naturvejleder Thomas Johansen, Limfjordsmuseet.

7 Uhyre. Hummeren er ret frygtindgydende, synes Alex og Marie. Tør man røre ved den? Naturvejlederen har haft den med i en spand.

8 En hun. En hunhummer som den her lægger mange tusinde æg og har plads til dem inde under halens skjold.

9 Overvindelse. "Se, de små klør bruger den bare til at nippe med ligesom krabberne," viser pædagogmedhjælper Hanne Mary Jensen.



10 Mystisk. Søpindsvinet, en tangborre, kan bevæge sig langsomt ved hjælp af sugekopper. Dens mund vender nedad, og numsen sidder midt på ryggen!

11 Underlig fisk. Sønelli-ker fanger rejer og tanglopper med deres 200 tentakler. Hava har ikke lyst til at røre.



6



11

det virker

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

Bobs favoritter:

- **RISK:** "Min kæphest er de sociale kompetencer og relationer. Det er det, RISK kan gøre."
- **Fodbold:** "Fodbold kan lidt det samme som RISK, men det er primært en drengesport. I RISK er pigerne også med."
- **Vinkegemme:** "Det er en gemmeleg, børnene selv har fundet på, der går ud på, at hvis man ser nogen vinke til en, når man er blevet fundet, så må man gemme sig igen."



Sådan spiller vi RISK

Hvor mange? "Det bedste ved RISK er, at det ikke er et tomandsspil. Der er mere læring i det, fordi vi er mange. Normalt er vi seks, og jeg er altid med."

Hvornår? "Året rundt, men det er ofte et efterårs- og vinterspil."

Hvem? "Alle børn. Jeg har også spillet det med børnehavebørnene."

Hvor køber jeg RISK?

I alle legetøjsbutikker. I BR koster RISK 349 kr.

Med spillet RISK kan børn vise **andre sider** af sig selv. Og pædagogmedhjælper Bob Fongyllen lærer børnene bedre at kende.



Den stille bliver den seje

Hvorfor RISK?

Det er først og fremmest et spil, der udvikler børns sociale kompetencer og relationer. Og så er det et godt redskab til os voksne, der viser, hvor børnene er i deres udviklingsfaser.

Udviklingsfaser?

Det er et kompliceret spil, der handler om regler og strategi, med- og modspillere. Det kræver koncentration og overblik. Det viser mig, hvor børnenes styrker og svagheder er.

Kan børnene koncentrere sig om det?

Der er en grundregel for os, at alle børn er med fra start til slut. Man kan ikke bare sige: "Nu gider jeg ikke mere."

Det lærer også børnene at gøre noget færdigt. Jeg husker altid at sige, at RISK er noget, der tager lang tid. Ofte spiller vi det over flere dage.

Og det kan du bruge i andre sammenhænge?

Præcis. Så kan jeg sætte ind og støtte dem, hvor de har brug for det. RISK gør også, at børnene viser andre sider af sig selv.

Hvordan det?

Ham den seje på fodboldbanen kommer måske til kort i RISK, hvorimod ham den mere stille dreng viser sig at være superskarp. Det er godt for børn at se andre sider af deres kammerater. ★

mail@nanatof.dk

.....
Navn: Bob Fongyllen.

Alder: 56 år

Job: Pædagogmedhjælper i Juniorklubben, Dalmose Daginstitution.
.....





Investér i børns chancelighed

Færre unge bryder den sociale arv, kunne medierne i midten af september fortælle på baggrund af en undersøgelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd. Hvor det i 2001 var 59 procent af unge med ufaglærte forældre, der fuldførte en ungdomsuddannelse, var tallet i 2013 faldet til 54 procent. Udviklingen går dermed stik imod de politiske målsætninger, som alle partier på tværs af det politiske spekter er enige om.

Udviklingen må give anledning til selvransagelse blandt politikerne. Der skal ganske vist nok være dem, der mener, at den nye skolereform er svaret, men det er ikke et synspunkt, vi deler i FOA. Snarere tværtimod. Til gengæld håber vi, at der også vil være politikere, der vil overveje indsatsen på dagtilbudsområdet.

En investering i dagtilbud af høj kvalitet giver nemlig pengene mange gange igen i den sidste ende.

perspektiv. En investering i dagtilbud af høj kvalitet giver nemlig pengene mange gange igen i den sidste ende.

Det kan undre, at det hidtil ikke har været muligt at samle et politisk flertal om at handle på baggrund af denne viden. I stedet er der i årevis gennemført besparelser, der i mange kommuner har betydet en forringelse af daginstitutionernes normering og det pædagogiske tilsyn i den kommunale dagpleje.

Det er på tide med en langt stærkere indsats for at sikre børns chancelighed. Det klares ikke med pæne ord og gode viljer. Det kræver, at der også er politisk vilje til at investere i bedre dagtilbud. ★

Jakob Sølvhøj

[kort sagt]

Undersøgelse viser, at der er færre unge, der bryder den sociale arv. Derfor er det på tide med en langt stærkere indsats for at sikre børns chancelighed.



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

11

milliarder kroner har kommunerne sparet de senere år, og antallet af ansatte er faldet med 30.000.

Kilde: Nyhedsmagasinet Danske Kommuner.



Ingen skal stå uden indtægt

Tusindvis har mistet retten til dagpenge og risikerer at stå helt uden indtægt. Derfor har en række fagligt aktive fra FOA, 3F, Metal, Prosa og TL taget initiativ til en underskriftsindsamling, der skal lægge pres på politikerne.

 **Skriv under**

www.dagpenge-løsning.nu



Sælg AIDS-sløjfer

AIDS-Fondet har brug for folk, der vil sælge sløjfer i dagene op til World AIDS Day 1. december (29.11-1.12). Kontakt AIDS-Fondet på sro@aidsfondet.dk

Vandt du?

Er du en af de heldige vindere af Medlemspulsen i august?

 **Tjek det her**

www.foa.dk/fagbladetekstra

Daginstitutioner forsvinder

I 2007 var der i alt 4.987 kommunale daginstitutioner for forskellige aldersgrupper. I 2013 var tallet faldet til 4.116. I samme periode er antallet af selvejende daginstitutioner faldet fra 1.542 til 1.164.

Kilde: Statistikbanken

Nedskæringer i vente

43 ud af 94 kommuner har tænkt sig at skære ned på udgifterne til børneområdet i 2015.

Kilde: BUPL



Sovs og kartofler på bordet

Dansk mad i kommunale institutioner blev et politisk spørgsmål ved kommunalvalget i 2013, da Dansk Folkeparti i Hvidovre fik garanti for sovs og kartofler i daginstitutionerne. Nu har Fredensborg Kommune betrukket den samme sti. Også her har et forslag fra DF om dansk mad i daginstitutionerne opnået flertal i kommunalbestyrelsen.

Kilde: dk-nyt

De små siger

Vi står i carporten klar til at tage på tur, og posten kommer og putter noget i postkassen.

Jeg siger: "Jeg lægger lige posten ind, før vi går."

Ellen, 2½ år svarer meget undrende: "Anette, posten er kørt."

Indsendt af dagplejer Anette Nygaard Nielsen, Sønderborg, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børne-citat til redaktionen@foa.dk

I privatskole med chauffør

Som den første kommune i landet har Odense kortlagt skolebørnenes transportvaner, skriver Fyens.dk. Undersøgelsen viser blandt andet, at elever i privatskoler oftere køres i bil, og at drengene generelt går og cykler oftere end pigerne.

Kilde: fyens.dk

Flere børn passes privat

Antallet af børn, der bliver passet i private ordninger, er steget markant de senere år. Samlet set havde private tilbud indskrevet 25.500 børn ved starten af 2014, viser en rapport fra Bureau 2000. Siden kommunalreformen i 2007 har kommunerne lukket mange små daginstitutioner og fyret mange dagplejere. Det har ført til flere private ordninger i et forsøg på at bevare job og pasningsmuligheder i udkantsområderne. Samtidig har mange selvejende daginstitutioner valgt at blive private som en reaktion mod kommunernes ønske om strammere styring af institutionerne.

Kvalitet betyder en tæt barn-voksen-relation, at der er tid og ro til det enkelte barn (...) Det synes kommunerne slet ikke at have forstået.

DORTHE BOE DANBJØRG, FORMAND FOR FOLA

15

procent af de 13-årige mener, at deres mor og far ville være bedre forældre, hvis de skændtes mindre.

Kilde: Børnerådets undersøgelse 'Portræt af 7. Klasse'

Sociale færdigheder skal læres i tide

Ifølge James J. Heckman, amerikansk økonom og nobelpristager, er det en langt bedre forretning for samfundet at investere i børns udvikling, når de er helt små, frem for at vente, til de kommer i skole. Så er det nemlig for sent, siger han. Heckman, som er ny formand for bestyrelsen i TrygFondens Børneforskningscenter på Aarhus Universitet, slår fast, at det vigtigste er, at børnene lærer sociale færdigheder. Det handler ikke om bogstaver og tal.

Kilde: Mandag Morgen

Dagplejere får pulsen op

Frederikssund Kommunes dagplejere har været igennem 15 timers undervisning i bevægelse og har nu fået DGI-certifikat. Dagplejerne i kommunen er enige om, at de er blevet bedre til at aktivere børnene via bevægelse og leg. Og det store flertal siger også, at det har haft indflydelse på deres egen deltagelse i leg og bevægelse.

Kilde: Lokaltidningen/Frederikssund



Foto: Colourbox



Foto: DGI

Børns selvværd skal styrkes

Et stigende antal børn har problemer med deres **selvværd**. Børnetelefonen får flere opkald end nogensinde før.

.....
Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

tema det sunde selvværd

Et stigende antal børn og unge med personlige problemer søger hjælp hos Børnetelefonen. Ifølge **Bente Boserup**, der er chef for Børnetelefonen og souschef i Børns Vilkår, skyldes en stor del af problemerne, at børnene ikke føler, de er noget værd. Hun

opfordrer til en langt tidligere indsats for at bygge børns selvværd op:

“I Børns Vilkår møder vi børn i mange forskellige vanskeligheder. Fælles for langt de fleste er, at en tidlig indsats kunne have skånet dem for meget,” siger Bente Boserup, der gerne ser, at samfundet i højere grad prioriterer små børns trivsel. Hun peger blandt andet på bedre uddannelse og flere ressourcer til landets dagsinstitutioner.

“Det ville sikre tilstrækkeligt med kloge hænder til at give børnene en god start på livet,” forklarer Bente Boserup, der mener, at daginstitutionerne ikke i tilstrækkelig grad er gearet til at tage sig af de sårbare børn.”

“Pædagoger og pædagogmedhjælpere står med et kæmpe ansvar, da børn udvikler sig allermest, når de er små. En høj faglighed kunne medvirke til, at tegn på dårligt eller lavt selvværd kunne identificeres tidligere,” siger Bente Boserup.

“Dem, der tager sig af de mindste, burde have den længste uddannelse. For det er her, det hele starter,” siger hun. ★

mail@nanatof.dk



Et godt selvværd bliver mere og mere væsentligt. Som barn og ung bliver du hele tiden vist frem, målt og vejjet.

.....
BENTE BOSERUP, SOUSCHEF
I BØRNS VILKÅR

Børnetelefonen gløder

Sidste år ringede **35.287** børn for at få en rådgivningssamtale med en af de frivillige medarbejdere ved Børnetelefonen. Det er det højeste nogensinde og omkring 2.000 flere samtaler end i 2012.

Kilde: Børnetelefonen, Børns Vilkår



Venne



Bertram på fem år er
hjelpeven for treårige
Mikkel. "Jeg hjælper ham
med at bære hans taske,"
siger Bertram.

I Utterslev Kirkes
Børnegård har man
et særligt fokus på
at udvikle **et stærkt
selvværd** hos børnene
ved at gøre dem 'selv-kloge'
og lære dem at være gode
venner for hinanden.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

r giver selvværd

Jo tidligere, børn lærer, hvad en god ven er, **jo mere robuste** bliver de,” siger pædagogmedhjælper Nina Christensen.



“Det er vigtigt at lære at blive **en god ven**,” siger femårige Bertram (tv.).



Venner giver selvværd



Børn, der ikke har sans for humor, har et lavere selvværd og bliver oftere mobbet end børn med et højt selvværd.

MARTIN FÜHR, PH.D. FRA AALBORG UNIVERSITET.

→ Bertam på 5 år tager Mikkelt på 3 år i hånden og går tværs over den store græsplæne hen til det hvide stakit. Her hænger Mikkels rygsæk.

“Jeg hjælper Mikkelt med at bære hans taske, siger Bertram. Jeg er hans hjælpeven, for det er vigtigt at lære at blive en god ven,” siger Bertram.

Den integrerede institution Utterslev Kirkes Børnegård består af to afdelinger: Udflytterbørnehaven Ellinge Strand ved Frederiksværk og Børnegården i København. Her ved man godt, at mange børn og unge har ondt i selvværdet. Tal fra Psykiatrifonden fortæller, at hver femte barn og ung har et lavt selvværd. Og det vil de gøre noget ved.

Dagligdagen er indrettet, så der er god tid til hvert enkelt barn. Blandt andet kigger personalet alle børnene i øjnene, når de kommer om morgenen.

“Det kan virke banalt, men så oplever barnet, at det er blevet set og føler sig betydningsfuld,” siger pædagogmedhjælper **Susanne Lilleskov** fra udflytterbørnehaven.

Hjælpevenner giver selvværd

Men det er evnen til at hjælpe andre og være en god ven, der for personalet i Utterslev Kirkes Børnegård for alvor styrker børns selvværd. De har derfor udviklet det, de kalder ‘hjelpevenner’, hvor et større barn har ansvaret for at hjælpe et mindre barn – for eksempel ved at bære den mindstes taske eller hjælpe ved at tage madpakken ud af tasken og lægge den i køleskabet.

“At være og have en hjælpeven gør, at man lærer at blive en god ven. Så lærer man både sig selv bedre at kende og får



En af ungerne kom tilbage fra sommerferie nu her og spurgte som det første til, hvor hans hjælpeven var.

PÆDAGOGMEDHJÆLP
SUSANNE LILLESKOV

Utterslev Kirkes Børnegård

Utterslev Kirkes Børnegård er en selvejende institution med to afdelinger: **Udflytter-børnehaven Ellinge Strand** ved Frederiks-værk med 50 børn i alderen 3-6 år og **Børnegården** i København Nordvest med 64 børn i alderen 2-6 år. Desuden er der 8 pladser til særligt udsatte børn.

Hjælpevenner

En hjælpeven er et større barn i børnehaven, der får ansvaret for et barn fra småbørnsgruppen. Opgaverne kan være:

- Hjælpe med flyverdragt
- Bære det mindste barns taske
- Hjælpe med at tage madpakken ud og lægge den i køleskabet
- Se, om det mindste barn har det godt.

Ansvar og tryghed

Den store udvikler selvværd ved at få et ansvar. Den lille får en tryghed i en ven, der giver modet til at blive nysgerrig på sin omverden og dermed udvikle et sundt selvværd.

flere venner. Det er afgørende for ens selvværd,” forklarer Susanne Lilleskov. Og børnene går op i det:

“En af ungerne kom tilbage fra sommerferie nu her og spurgte som det første til, hvor hans hjælpeven var. Det betyder meget. De føler, de gør en forskel. De føler sig værdifulde. Og for den lille betyder den store hjælpeven en ekstra tryghed. Det er udgangspunktet for, at ethvert lille barn tør udforske verden,” fastslår Susanne Lilleskov.

Flere krav til børnene

For personalet i Utterslev Kirkes Børnegård er venskaber ikke noget, der kun hører børnehaven til, så de opfordrer forældre til at lave legeaftaler allerede fra børnenes start i afdelingerne.

“Legeaftaler på bare en halv eller en hel time er nok for de allermindste. Jo tidligere, børn lærer, hvad en god ven er, jo mere robuste bliver de,” siger pædagogmedhjælper **Nina Christensen**, der fortrinsvis arbejder hos de yngste i Børnegården.

Sammen med sin kollega **Trine Jensen** fra børnehaven, oplever hun et stigende pres på børn og unge i dag. Et pres, der gør, at et stærkt selvværd bliver mere og mere afgørende.

“Der er så mange ting børn og unge skal kunne i dag. Endda tidligere og tidligere. De er udsat for så mange krav. Det kræver, at man er særdeles robust,” siger Trine Jensen.

“Og robust bliver man, hvis man har lært at hjælpe andre. Det er venner, der giver selvværd, og det er selvværdet, der får dig til at stå stærkere,” forklarer Trine Jensen. ★

**Styrk
barnets
selvværd**
Side 26

mail@nanatoft.dk



Sådan styrker du barnets selvværd

9 gode råd fra Utterslev Kirkes Børnegård.

illustration: Lillian Brøgger



1 Skab tryghed: Tryghed er udgangspunktet for et godt selvværd. Lav f.eks. små spisegrupper og mindre samlinger. Så skabes en tæt, intim relation, hvor der er tid til den enkelte.

2 Skab øjenkontakt: Sig godmorgen til hvert enkelt barn, og husk at se hver enkelt i øjnene. Så føler barnet sig set og hørt, og den indre følelse af at være betydningsfuld stiger.



3 Styrk jeg-følelsen i barnet: Et godt selvværd kræver, at børnene bliver 'selv-kloge': Lærer sig selv at kende. Skab netværk på tværs af alder, køn og interesser – så får børnene prøvet sig selv af.

4 Skab rum til flere observationer: Fri leg og skemalagte observationsuger. Sørg for at indlægge tid til at observere børnene. Så kan det pædagogiske personale sætte mere målrettet ind på hvert enkelt barn og støtte individuelt.

5 At hjælpe andre giver selvværd: Børnene i Utterslev Kirkes Børnegård har deres hjælpevenner, men institutionen kigger også ud i verden og har en venskabsbørnehave i det afrikanske land Malawi, som de blandt andet har hjulpet med at skaffe borde og stole. At hjælpe andre er ultimativt det, der bedst udvikler et sundt selvværd.

Hvad betyder det at være en hjælpeven?



Sejer, 5 år – hjælpeven for Nicola:

"Når jeg hjælper Nicola med hendes madkasse og flyverdragt bliver Nicola min ven. Jeg synes, det er fint nok at hjælpe hende. Det skal man jo, hvis de ikke kan selv."



Bertram, 5 år – hjælpeven for Mikkel:

"En hjælpeven handler om at hjælpe andre. Og lære at blive en god ven."



Jakob, 5 år – hjælpeven for Sylvester:

"Når man hjælper andre, får man det godt inde i."

6 Anerkendelse frem for ros: I stedet for at sige: "Hvor er du dygtig", som er at rose, bør du anerkende i stedet for: "Hvor har du gjort dig umage." Ros giver selvtillid, anerkendelse giver selvværd.

7 Få dem til at stå på tæer: Sæt barren højt: Man skal udfordre børn. Så er succeserne desto større.

8 Sæt ind tidligt: Skab lege-relationer allerede fra vuggestuealderen.

9 Selvværd viser sig forskelligt: Lær at identificere tegn på lavt selvværd. Højtråbende børn kan også have ondt i selvværdet.



Selvværd og selvtillid er ikke det samme
Selvtillid dækker over de ydre kvaliteter, som kan ses af en selv og andre; hvad vi kan, er gode til, kan præstere og har præsteret, og hvordan vi ser ud.
Selvværd dækker over den holdning, vi har om os selv, og altså hvordan vi ser os selv som mennesker. Det er at hvile i sig selv og være glad og tilfreds med, hvem man er, og hvad man er for andre.

Kilde: bedreselvværd.dk

Ros giver selvtillid, anerkendelse giver selvværd.

UTTERSLEV KIRKES
BØRNEGÅRD

Selvværd på skoleskemaet

Et godt selvværd er afgørende for, at børn udvikler sig som mennesker og bliver gode til at lære. Det er konklusionen i et nyt forskningsprojekt fra Aarhus Universitet. Forskeren bag, Karen Wistoft, anbefaler derfor, at selvværd kommer på skoleskemaet.

Kilde: Institut for Uddannelse og Pædagogik, DPU



Du kan være med til at skabe et stærkt selvværd hos børn, hvis du anerkender mere end du roser.

Læs mere

kortlink.dk/psykiatrifonden/ete7

To naturdagplejere i Aalborg har startet deres eget
jord til bord-projekt i kolonihaven.

Af Birgit Søes Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Jord under neglene



[cv]

Navn: Ruth Jensen
Job: Dagplejer i Aalborg Øst i 30 år.
Uddannelse: Ufaglært. Før hun blev dagplejer, arbejdede hun i Aalborg Parkvæsen.



[cv]

Navn: Inger Toft Christensen
Job: Dagplejer i Aalborg Øst i 18 år.
Uddannelse: Ufaglært. Tidligere beskæftiget i ISS, hvor hun var rengøringsleder i ti år.

De Aktive

Foreningen De Aktive, som Ruth Jensen og Inger Toft Christensen står bag, har fået penge fra Friluftsrådet, flere fonde og private til købet af en kolonihave på Budumvang i Aalborg Øst. De to dagplejere drager fordel af, at en forening ikke er skattepligtig.

“Børn skal vide, hvor maden kommer fra. At se etårige Asger lægge kartofler i foråret var bare så imponerende,” fortæller dagplejer **Ruth Jensen**.

Hun og dagplejer Inger Toft Christensen passer hver fem børn. Tre dage om ugen, mandag, onsdag og fredag, mødes alle i kolonihaven i Budumvang i Aalborg Øst.

Her i efteråret bugner højbedene af kartofler, gulerødder, rødbeder og grønkål. I dag har børn og voksne gravet rodfrugter op til dagens fælles frokost. Mens børnene suser rundt og leger, rengør og skærer Inger Toft Christensen grøntsagerne i mundrette bidder, fordeler herlighederne i foliebakker, og alt står nu og snurrer i en udendørs gasgrill.

“Første gang, vi var her, sad børnene på skødet af os næsten hele tiden. Når vi nu siger ‘vi skal spise’, er de parate til at løbe over og grave kartofler op,” fortæller Ruth Jensen.

De to dagplejere kører børnene til kolonihaven i Christianscykler, og forældrene kan både aflevere og hente deres børn i haven, hvis det passer dem bedst.

Ellevilde børn

Sidste år oprettede Ruth Jensen og Inger Toft Christensen foreningen De Aktive for at søge penge til køb af Christianscykler. Dem fik de i maj 2013. En dag, de cyklede en tur, stoppede de ved en kartoffelmark. Børnene blev helt vilde, da de opdagede, at der var kartofler i jorden.

“Det var chokerende, at treårige ikke vidste, at kartofler gror i jorden. Deraf

opstod idéen om vores eget jord til bord-projekt,” forklarer Ruth Jensen.

I december 2013 købte makkerparret kolonihaven for 6.100 kroner. Græsset stod i knæhøjde, og det lille træhus var i en elendig forfatning. Juleferien brugte de på at rydde op og gøre i stand. De gik også i gang med søge om penge og materialer til et nyt hus.

Handykvinder

Over 100.000 kroner blev det til, og det nye hus er nu næsten færdigt. Indenfor ligger en stabel gulvbrædder klar til at blive lagt på. Det gamle hus er shinet op med nyt køkken og toilet. I det nye bliver der plads til madrasser på gulvet, så børnene kan få sig en lur. Husene skal forbindes af en overdækket gang, så man altid kan færdes tørskoet mellem dem.

Dagplejerne har selv udført stort set al arbejdet i deres fritid.

“Vi synes, det er sjovt. Og når vores mænd ikke vil hjælpe os, må vi jo selv. Heldigvis er Inger rigtig ferm med en boremaskine,” smiler Ruth Jensen. ★

biras@mail.tele.dk

“Det er en flok **glade, beskidte børn**, som kommer hjem om aftenen,” siger Inger Toft Christensen, som ses forrest i billedet. Ruth Jensen tilføjer, at udendørs-livet har tømret de to børnegrupper så tæt sammen, at der er dannet nye venskaber på tværs.



Faldt på isglat trappe

Vejen til erstatning

2010 November

Faldt på isglat trappe hos borger.

December

Arbejdsskadestyrelsen godkender faldet som arbejdsskade.

2011 Maj

Susanne fyres af Hedensted Kommune.

Juli

Susanne får en stivgørende operation, hvor der sættes seks skruer i ryggen.

2012 April

Borgers forsikring udbetaler erstatning for tabt arbejdsfortjeneste og for svie og smerte.

December

Susanne tildes førtidspension.

2013 Januar

Arbejdsskadestyrelsen udbetaler erstatning for erhvervsevnetab og mén.

November

Arbejdsskadestyrelsen udbetaler forhøjet erstatning for erhvervsevnetab.

2015 Primo 2015

Ankestyrelsen skal afgøre, om det er forsikringen i Horsens eller Hedensted Kommune, der skal betale de sidste 25 procent af erstatningen for erhvervsevnetab.

Der var ikke ryddet sne, og trappen var isglat. Social- og sundhedshjælper **Susanne Jørgensen** havde ellers afleveret den seddel, hvor Hedensted Kommune indskærper, at borgerne skal snerydde for at få hjælp af hjemmeplejen. Det hjalp ikke, og hjemmeplejen diskuterede, hvad de skulle stille op.

“Konklusionen blev, at vi skulle tage derud. Borgeren skulle have sin medicin,” fortæller Susanne Jørgensen og tilføjer:

“Det kostede en medarbejder.”

Mistede fodfæstet og faldt

Den medarbejder er Susanne. Hun mistede fodfæstet og faldt på trappen.

“Så startede det,” siger hun og fortæller om undersøgelser hos læger og speciallæger, genoptræning, fysioterapeut og akupunktur. Intet hjalp, så lægerne tilbød Susanne en stivgørende operation i ryggen.

Herefter fulgte firing, mere genoptræning og svære arbejdsprøvninger. Side-løbende kørte sager om erhvervsevnetab og méngrad og slagsmål med borgerens forsikringsselskab, der henviste til, at

Susanne fik en arbejdsskade i 1995. Her blev hun opereret for to diskusprolaps, da en borger tog hende med i faldet.

Forsikringen mente, at nogle af Susannes rygproblemer skyldtes det gamle uheld.

“FOAs advokat havde virkelig noget at kæmpe med,” siger Susanne.



Uden FOAs hjælp havde jeg ikke haft overskud til at føre sag.

Er blevet ‘statsansat’

Susanne Jørgensen har endnu ikke fået udbetalt hele erstatningen, da det ikke er afgjort, om en del af erhvervsevnetabet skyldes den gamle arbejdsskade, hvor Susanne arbejdede i Horsens Kommune. Selve resultatet bliver der ikke rokket ved: Susanne har 75 procent erhvervsevnetab, er blevet førtidspensionist

og tilkendt erstatning i millionstørrelse. Det nøjagtige tal ønsker hun ikke offentliggjort.

“Der er så mange, der siger, at jeg er heldig. Nu kan jeg rejse og gøre en masse. Nej! Der er en grund til, at jeg får pension. Jeg kan ikke sidde i et fly eller ved et bord i længere tid. Jeg kan ikke ride mere, og jeg kan ikke klare meget herhjemme. Det er jeg ked af. Jeg savner mit arbejde, den faglige udvikling, snakken med kollegerne og den identitet, der følger med,” siger Susanne Jørgensen.



“Jeg er ikke glad for at være førtidspensionist, så jeg siger, jeg er statsansat,” siger Susanne med et stille smil.

Kæmpe hjælp fra FOA

Smilet bliver siddende, når hun fortæller om sagsbehandler Birgit Øllegård Kristensen, FOA Horsens.

“Birgit fik en stor buket, da jeg fik erstatningen. Hun har været med til mange møder og har været en kæmpe hjælp. Jeg havde givet op, hvis ikke jeg havde haft FOA. Når man er syg og kæmper med genoptræningsprogrammer og arbejds-

prøvninger, er der ikke overskud til andet,” siger Susanne.

Her snart fire år efter faldet synes Susanne Jørgensen, hun begynder at finde fodfæste igen.

“Min dejlige familie og veninde har været en utrolig støtte. Nu kan jeg se positivt på mit nye liv som pensionist. Der er så meget, jeg ikke kan. Men der er også meget, jeg kan. Det skal jeg fokusere på. Mit hoved fejler ikke noget, og jeg kan bage gode boller, smiler hun og nikker mod brødkurven på bordet. ★

info@anniheiberg.dk

“En **fagforening er guld værd** i en arbejdsskadesag. Man har så meget andet at kæmpe med og forholde sig til,” siger Susanne Jørgensen.

[bag om ordet]

Stivgørende operation. Lange, permanente skruer sættes ind i hver side af rygsøjlen for at gøre nogle af leddene stive og stabilisere en del af rygsøjlen.

.....

Hvordan forbereder jeg min pension?



I forbindelse med at jeg går på pension i begyndelsen af det nye år, vil jeg gerne forhøre mig om hvad jeg skal gøre over for det offentlige og FOA?

[Gamle Smølf]

SVAR

Du skal selv søge om folkepension. Det kan du gøre via www.borger.dk.

Her kan du beregne, hvor meget du kan få, og du kan søge om tillæg til folkepensionen.

Hvis du er ansat under en FOA-overenskomst, har du automatisk en arbejdsmarkedspension hos PenSam som en del af din løn. Det sørger din arbejdsgiver for. Du skal selv kontakte PenSam for at få din alderspension

udbetalt. På www.pensam.dk kan du logge ind med dit NemID og se, hvordan du er sikret. PenSam afholder også jævnlige seniormøder, hvis du er i tvivl om, hvornår det er bedst at gå på pension.

De fleste lokalafdelinger i FOA har en seniorklub, som laver mange aktiviteter for dig, når du har forladt

arbejdsmarkedet. Har du spørgsmål eller brug for mere information, så ring, skriv eller mød op på et informationsmøde om pension hos din lokale FOA-afdeling.

[Malene Haarder]

Går glip af personalemøder og kurser



Jeg arbejder i en børnehave som pædagogmedhjælper. Jeg har en PGU og har altid været meget glad for mit arbejde – indtil for nylig. I forbindelse med nedskæringer og sammenlægninger af institutioner er jeg blevet tilbudt job som fastansat vikar for tre børneinstitutioner. Da valget var mellem det og ledighed, var valget let.

Det, der undrer mig, er imidlertid, at jeg i modsætning til tidligere her efter et år i min stilling ikke har været til et personalemøde eller fået bevilget et kursus. I mit gamle job var jeg med til personalemøder og fik bevilget kurser. Jeg må sige, at situationen går mig meget på, så hvad gør jeg?

[Vikaren]

SVAR

Det lyder som om, du fra at være medarbejder på lige fod nu oplever at være blevet degraderet, og det er aldrig rart. At være fast vikar betyder jo ikke, at man har mistet sine pædagogiske ønsker og overvejelser, men nu bliver det svært at

komme frem med dem i den kollegiale kreds. Det er jo ofte på personalemøder og på kurser, forholdene rigtigt gennemdrøftes pædagogisk.

Jeg synes, du skal bede om en medarbejdersamtale med din leder og fortælle det, du har skrevet her. Det kunne være det første skridt til at normalisere forholdene, din leder ved måske ikke, hvordan du har det. Og måske tænker hun heller ikke over, hvilken viden de enkelte institutioner går glip af ved, at du ikke er med på personalemøder. Du vil jo kunne fortælle, hvordan man ordner problemer på de to andre institutioner, når du er på den tredje.

Det er klart, at det, du gerne vil, skal du huske, du ikke har krav på. Det er fortsat din leder, der skal synes, det er en god idé.

Hvis du oplever, at problemet er vanskelig at tage op med din leder, så kan du vende det med din arbejdsmiljørepræsentant, tillidsrepræsentant eller i din lokale FOA-afdeling.

[Pia Ryom]

Har jeg betalt for meget i efterlønsbidrag?



Nu hvor efterlønnen er blevet udsat til senere for folk født efter 1.1.1954, har jeg et spørgsmål.

Jeg er født i 1960 og kan først gå på efterløn i 2024. Betyder det ikke, at jeg så kommer til at betale til efterlønnen i 4 år for meget?

Med de ændrede regler skal man jo 'kun' betale til efterlønnen i 30 år.

[Ea Volder]

SVAR

Det var først i 1999, man begyndte at betale efterlønsbidrag som en særskilt del af kontingentet.

Derfor vil du, når du går på efterløn i 2024 som 64-årig, kun have betalt efterlønsbidrag i 25 år.

Du kommer således ikke til at betale for meget, men præcis det, der kræves i den alderskategori, du tilhører. De ændrede efterlønsregler er lidt indviklede, idet der er forskellige regler – alt efter om man er født før eller efter bestemte datoer.

Vær lige opmærksom på, at du til den tid stadig vil have mulighed for at få en skattefri præmie, hvis du venter med at gå på efterløn, til du fylder 66 år.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

på www.foa.dk/efterloen

Denne gang får du svar fra



Gitte Gross
bromatolog,
DTU



Malene G. Haarder
konsulent i FOA

Skader skimmelsvamp på osten?



Jeg elsker ost og har som regel forskellige oste liggende i mit køleskab. Men ind imellem sker det, at jeg ikke kan følge med til at spise dem, så der kommer lidt mug på min skæreost. Kan jeg godt skære det væk og spise resten?

[Annette Madsen]

SVAR

Bløde oste som smelteost og brie samt mælkeprodukter, for eksempel fløde og cremefraiche, skal altid kasseres, hvis de er angrebet af mug. Det skyldes, at de svampegifte, der kan dannes fra mug, kan sprede sig i bløde og våde fødevarer. På hårde oste, hvor svampegiftene ikke kan sprede sig, kan du skære mugpletten

plus 1 cm rundt om det angrebne sted af og spise resten.

[Gitte Gross]

Kan min kollega få merit?



Jeg arbejder som sosu-assistent på et plejecenter, hvor jeg har en kollega, som både er uddannet PGU'er og pædagog. I øjeblikket er hun ansat som ufraglært, da stedet ikke har behov for en pædagog.

Kan PGU-uddannelsen sidestilles med en sosu-hjælperuddannelse? Hvis ikke – vil der i så fald være merit? Hvad vil det kræve af en pædagog at uddanne sig til sosu-assistent?

[Alis Dam]

SVAR

De to uddannelser kan ikke umiddelbart sidestilles med hensyn til de kompetencer, man opnår gennem

uddannelsesforløbet. De to uddannelser har hver sine slutmål, der skal nås.

Alle har krav på at få vurderet deres kompetencer med henblik på at få afklaret hvilke dele af i det her tilfælde social- og sundhedsuddannelsens trin 1 til social- og sundheds-hjælper, vedkommende skal have. I nogle tilfælde kan der blive tale om en afkortning af teorien og/eller af praktikken. En sådan eventuel meritgivning beror på, hvad personen har beskæftiget sig med før i tiden.

Personens kompetencer bliver vurderet både i forhold til tidligere uddannelse og i forhold til tidligere arbejde. Det samme gælder for en pædagog,

der gerne vil tage uddannelsen til social- og sundhedsassistent. Hun skal have vurderet sine kompetencer op imod den uddannelse, hun ønsker. Herefter bliver der lavet en uddannelsesaftale, der indeholder en beskrivelse af de dele af uddannelsen, hun skal have. Igen kan der blive tale om en eventuel afkortning af uddannelsesforløbet.

Det er i begge tilfælde den skole, hun ønsker optagelse på, som foretager vurderingen.

Du er velkommen til at kontakte din lokale FOA-afdeling, hvis du har yderligere spørgsmål.

[Lotte Meilstrup]

Kan jeg komme i jobrotation?

Desværre bragte vi et forkert svar på dette spørgsmål i forrige nummer af fagbladet. Vi gentager derfor spørgsmålet og bringer et korrekt svar:



Jeg har arbejdet som social- og sundhedsassistent på et plejehjem i København siden 2008 og er medlem af FOA. Jeg er 46 år og har søgt ind på sygeplejerskeuddannelsen i København. Min leder har sagt, at det var o.k. at søge ind på uddannelsen. Jeg vil vide, om jeg har mulighed for at komme i jobrotationsordning, og hvem jeg skal kontakte, hvis jeg kommer ind?

[Maria]

SVAR

Du kan komme i jobrotationsordning, hvis du kommer ind på sygeplejerskeuddannelsen. Din arbejdsgiver kan få udbetalt jobrotationsydelse, hvis der ansættes en vikar i op til 52 uger pr. vikar.

Reglerne, som foreløbig gælder frem til 31. december 2014, siger, at der ikke kan bevilges jobrotationsydelse, hvis arbejdsgiveren udbetaler løn, der er knyttet til en uddannelsesaftale, der fører frem til en erhvervsuddannelse i henhold til lov om erhvervsuddannelser eller lov om maritime uddannelser. Men du indgår ikke en uddannelsesaftale med en arbejds-

giver, så derfor kan du blive omfattet af jobrotationsordningen.

Husk stadig at være opmærksom på, at du har mulighed for merit i forhold til uddannelsen som sygeplejerske, når du er social- og sundhedsassistent.

Kontakt din FOA-afdeling, hvis du har brug for hjælp.

[Erik Kristiansen]



På hårde oste, hvor svampegiftene ikke kan sprede sig, kan du skære mugpletten plus 1 cm rundt om det angrebne sted af og spise resten.

(GITTE GROSS)



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

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



Læs mere
www.foa.dk/brevkasse



Erik Kristiansen
konsulent i FOA



Pia Køhler Ryom
arbejdspsykolog,
Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg



Bente Harrekilde
konsulent i FOAs
A-kasse



Lotte Meilstrup
konsulent i FOA

Slidt op før tid

Det forlængede arbejdsliv
er et særligt problem for mange
FOA-medlemmer med hårdt
fysisk og psykisk arbejde.

Af Finn Danielsen

Omkring 40 procent af FOAs medlemmer ser med bekymring på udsigten til et længere arbejdsliv. De mener ikke, de kan holde frem til en folkepension, der rykker længere ud i fremtiden. Det viser en ny medlemsundersøgelse.

FOA-medlemmerne frygter, at arbejdet slider for meget, og at det vil være for anstrengende, når alderen begynder at trykke. Og ansatte med hårdt fysisk og psykisk arbejde vælger typisk at holde op tidligere end andre.

“De gør det for at beskytte sig selv. Helbredstruslen bliver skjult lidt på den måde, at folk reagerer, før de bliver rigtigt syge,” siger **Vilhelm Borg**, seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Pensionsalder skaber ulighed

Mange FOA-medlemmer har så opslidende arbejdsforhold, at de ikke kan være med i den udvikling, hvor flere ældre bliver længere på arbejdsmarkedet.

“Der er sket noget på arbejdspladserne, flere virksomheder indfører for eksempel en seniorpolitik. Men det er helbred og uddannelse, der afgør, hvornår folk trækker sig tilbage. Ufaglærte først, akademikere sidst,” siger **Per H. Jensen**, professor ved Aalborg Universitet.

Næstformand i FOA **Mona Striib** peger på, at tilbagetrækningsreformen netop har ramt de FOA-medlemmer, der helbredsmæssigt har behov for at trække sig tilbage.

“Nogle bliver arbejdsløse, andre svingdørssyge, og vi skaber en generation af pensionister, der ikke vil have det særlig godt.” ★

fida@foa.dk

4

ud af 10 FOA-medlemmer under 60 år regner ikke med, at de kan arbejde frem til pensionsalderen. Se hele FOAs medlemsundersøgelse om tilbagetrækning. 1.959 deltog i undersøgelsen.

 **Læs mere**

[www.foa.dk/
undersogelser](http://www.foa.dk/undersogelser)



FOA sætter ulighed på den politiske dagsorden.

 **Følg kampen**

www.foa.dk/ulighed



Pensionsalderen er omkring **30 år ude i fremtiden** for Linda Ulstrup Rasmussen og Lisa Nordbo. De ville ikke bytte arbejdet i ældreplejen, men samtidig føler de sig hårdt pressede af nedskæringer.



Vi holder ikke til 70

Pensionsalderen sættes op, og arbejdspresset stiger.
Det bekymrer Linda Ustrup Rasmussen og Lisa Nordbo.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Mikkel Østergaard

Læs mere på næste side →

Tjek din pensionsalder

Du kan du indtaste dit fødselsår på www.borger.dk og se, hvornår du kan gå på pension. Er du født i 1963 eller senere, kan din pensionsalder blive højere end 67. Pensionsalderen bliver reguleret af Folketinget, første gang i 2015.

Lægen holder længere

I 2012 var **88 %** af de 62 årige læger stadig i arbejde. Men det gjaldt kun **37 %** af social- og sundhedshjælperne i samme aldersgruppe.

Kilde: AE Rådet

62

procent af de 20-39 årige tror ikke, de kan blive på arbejdsmarkedet til folkepensionsalderen.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, august 2014

Nedslidt af hårdt arbejde

9 ud af 10 af dem, der ikke mener, de kan blive på arbejdsmarkedet, til de når folkepensionsalderen, svarer, at det er fordi, arbejdet vil være for anstrengende, de vil være nedslidt eller have dårligt helbred.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, august 2014

tema et langt arbejdsliv



Hvis det fortsætter sådan med nedskæringer, tror jeg ikke, jeg kan holde til det

SOSU-HJÆLPER LINDA USTRUP RASMUSSEN

Vi holder ikke til 70

→ **Lisa Nordbo**, 41, og **Linda Ustrup Rasmussen**, 38, arbejder på Vintersbølle Plejecenter i Vordingborg Kommune. Lisa er social- og sundhedsassistent og Linda er social- og sundhedshjælper. De føler sig på 'rette hylde' i ældreplejen, fordi det giver så stor tilfredshed at være noget for andre mennesker. Men de er også bekymrede – og den bekymring gælder det lange arbejdsliv, de kan se frem til, når pensionsalderen bliver sat op.

"Det hænger ikke sammen, at vi skal arbejde længere, samtidig med at arbejdspresset er blevet så meget større, efter de nedskæringer vi har været igennem," siger Lisa Nordbo.

I løbet af de seneste år har de fået flere praktiske arbejdsopgaver, som tidligere blev varetaget af husassistenter og pedeller, som for eksempel at bære tøjsække og affald ned i containerne. Og hvor de før arbejdede hver tredje week-

end, arbejder de nu hver anden. Ved sygdom skal de løbe stærkere, for der kommer ikke vikarer.

Stress og nedslidning

Lisa og Linda har udsigt til omkring 30 år mere i arbejde – og måske længere, hvis pensionsalderen sættes yderligere op.

"Hvis det fortsætter sådan med nedskæringer, tror jeg ikke, jeg kan holde til det," konstaterer Linda Ustrup Rasmussen.

Begge har været sygemeldt med stress, Lisa har haft en arbejdsskade, og Linda har hypermobile led.

"Da jeg var gået ned med stress for fire år siden, begyndte jeg på uddannelsen til lægesekretær. Men jeg sprang fra, fordi jeg savnede arbejdet med de ældre," siger Lisa Nordbo.

Fysisk kan hun stadig mærke en gammel arbejdsskade i lænden, så hun passer på og

Brugen af lifte og andre **hjælpe-midler** har forbedret det fysiske arbejdsmiljø, men Linda Ustrup Rasmussen og Lisa Nordbo oplever, at arbejdet stadig kan være fysisk hårdt.

laver øvelser, for at rygsmerterne ikke skal blusse op igen.

Linda Ustrup Rasmussen gik ned med stress sidste år, hvor det havde været en sommer med mange afløsere.

"Jeg sad i bussen og pludselig kunne jeg ikke få luft. Da jeg kom til lægen, blev jeg sygemeldt med stress. Min krop havde sagt stop."

Linda synes, hun har lært at blive bedre til at stoppe op og tænke på sig selv. "Og når jeg er ved at køre op, er kollegerne gode til at gribe ind."

Lisa har for nylig skiftet til at være udekørende aftenvagt i håbet om, at det vil slide mindre end at være i dagvagte.

Flere hænder er alfa og omega
Overvejelserne om, hvordan de skal holde arbejdslivet ud,





Sosu-personalet har fået **flere praktiske arbejdsopgaver**, som tidligere blev varetaget af pedeller og husassistenter.

fylder meget i diskussionerne på arbejdspladsen. Hidtil er mange kolleger stoppet, når de kunne gå på efterløn.

Lisa Nordbo har meldt sig ud af efterlønsordningen

Når sosu-assistent Lisa Nordbo smider affaldssække i containeren, **passer hun på sin ryg**, så hun ikke får en gammel arbejdsskade til at blusse op igen.

og fået pengene udbetalt, mens Linda Ustrup Rasmussen stadig indbetaler til efterløn.

“Jeg har overvejet det meget. Jeg fortsætter af hensyn til sikkerheden ved at kunne få et seniorjob.”

“Vi taler rigtig meget om, hvor længe vi skal arbejde. Jeg synes, det ville være passende at kunne stoppe som 62-årig – eller måske snarere 60-årig – med det opslidende arbejde vi har. Hvis man skulle kunne holde til det længere, så skulle der være flere hænder. Det er alfa og omega,” fastslår Lisa Nordbo. ★

Sådan holder du længere

Side 40

brlu@foa.dk

Nye opgaver til ‘de grå’

Arbejdsmiljøet skal **tilpasses** de ældre medarbejdere.

Det mener seniorforsker Vilhelm Borg.

Af Finn Danielsen

Kan arbejdsmiljøet være en barriere for et længere arbejdsliv?

Jo mere fysisk anstrengende arbejde, man har, jo mere ønsker man at holde op. Der er forskelle på sosu-arbejde, men når det er fysisk hårdt, rummer det en risiko for vedvarende smerter og for at blive mere og mere træt. Mange vælger at holde tidligt op med at arbejde for at beskytte deres eget helbred.

Hvordan kan arbejdsmiljøet bidrage til et længere arbejdsliv?

Ældre medarbejdere skal have en anden slags opgaver, som er mindre fysisk krævende. I ældreplejen er der mange muligheder for specialopgaver, for eksempel særlig viden om kroniske sygdomme, hverdagsrehabilitering eller kost.

Ældre ansatte føler sig værdsatte af ledelsen, når de får opgaver, der er vigtige og betydningsfulde for arbejdspladsen.

Kan et længere arbejdsliv blive positivt for de ansatte?

Hvis man kan finde sammensatte og udfordrende opgaver til ældre medarbejdere, kan de i længere tid bevare evner, der ellers svækkes med alderen. Meget afhænger af, hvad man gør for at undgå fysiske skavanker eller forringet hukommelse og langsommere opfattelse af tingene.

Vilhelm Borg er seniorforsker ved Det Nationale Institut for Arbejdsmiljø.

Snart 72 og stadig i job

tema 
et langt
arbejdsliv

Inge Pedersen har gjort rent i 38 år, og hun har **ingen planer** om at gå på pension.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Rengøringsvognen er velassorteret med et stort udvalg af hjælpemidler, som **Inge Pedersen** rutineret skifter imellem. Ikke noget med dårlige arbejdsstillinger her, og ikke noget med at skulle rende unødigt, fordi der er noget, hun mangler.

“Kollegerne kan godt drille mig lidt med alt det, jeg kører rundt med, men de vil gerne låne en plasticpose, når de mangler,” smiler hun.

Inge Pedersen er rengøringsassistent på Langhøjskolen i Hvidovre, og det har hun været i 38 år. 39 år til februar, for at være helt nøjagtig. I næste måned fylder hun 72, og hun har ingen planer om at gå på pension.

“Jeg siger for sjov, at jeg bliver, til jeg bliver smidt ud. Jeg kan lide at gøre rent, og jeg synes, det er vigtigt at holde sig i gang. Jeg mistede min mand for mange år siden, og det er rart at komme af sted, og fællesskabet med kollegerne betyder rigtig meget,” siger hun.

Tidligere arbejdede hun fuldtid, men da hun blev 65, gik hun lidt ned i tid, og nu arbejder hun 5½ time om dagen.

Mange synes, jeg er et fjols

Inge Pedersen er vant til, at reaktionerne på hendes lange arbejdsliv er blandede.

“Mange synes, jeg er et fjols, fordi jeg stadig arbejder. Der er også nogle, der synes, at man ikke kan tillade sig at arbejde til efter de 70, fordi de synes, at de unge skal til. Og der er flere kolleger, der vil gå af, end der vil blive, når de kan gå på efterløn eller pension.”

Men indvendingerne preller af på Inge, og hun er enig i forhøjelsen af pensionsalderen.

“Når vi lever længere, må man jo også arbejde længere,” fastslår hun. ★

brlu@foa.dk



Inge Pedersen kan **lide at gøre rent**, hun kan lide fællesskabet med kollegerne og at have noget at stå op til.



En båd i stedet for efterløn

René Strunch sagde **farvel til efterlønsordningen** og fik opfyldt drømmen om en båd.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Stella Alba – en 24 fods Albin Viggen – duver blidt i vandet. Båden er virkeliggørelsen af en drøm, og det var udbetalingen af efterlønspengene, der gjorde det muligt at købe den i 2012.

Bådens ejer, **René Strunch**, 50, er pædagogmedhjælper og fællestillidsrepræsentant i Holbæk Kommune:

“Min drøm blev realiseret på et bittersødt grundlag. Da det blev muligt at træde ud af efterlønsordningen og få pengene udbetalt, havde jeg mange overvejelser. Det var ren gambling, men jeg har ikke tillid til efterlønsordningen.

Så hellere købe båden, mens min fysik tillader mig at sejle.”

René Strunch synes, han har et godt helbred, og han tror, han kan fortsætte med at arbejde til folkepensionsalderen. Hans job er ikke fysisk hårdt som kollegernes, men det er krævende psykisk, både med besparelser i kommunen, og med de konsekvenser, det faldende børnetal har, især for dagplejerne.

“Hvis jeg mister posten som fællestillidsrepræsentant, vil det være svært at finde et job i min alder. Man kan diskutere, om det var et kløgtigt valg at droppe efterlønsord-

ningen, for dermed har jeg så også valgt seniorjob fra, hvis jeg bliver ledig.”

Skammelige forringelser

René Strunch er ikke overrasket over, at partierne bag tilbagetrækningsreformen indførte forringelser, der rammer FOAs medlemmer hårdt.

“Men jeg finder det skammeligt og yderst kritisabelt, at en socialdemokratisk ledet regering fastholdt blå stues forringelser,” siger han.

Han repræsenterer medlemmer, der bliver nedslidte, og hvor mange havde set frem

“Det **klinger hult**, at vi skal blive længere på arbejdsmarkedet, samtidig med, at vi har så mange ledige,” siger pædagogmedhjælper René Strunch, der har realiseret sin drøm om en båd, da han meldte sig ud af efterlønsordningen og fik pengene udbetalt.

til at kunne gå på efterløn som 60-årige.

“Tendensen er, at pædagogmedhjælperne stopper, når de kan, men vi har dagplejere, der arbejder også efter de 62 år, for dem er det mere end et job, det er en livsstil,” konstaterer René Strunch.

“Jeg synes, det giver mening at arbejde længere, når der er brug for arbejdskraft, men det klinger hult, at vi skal blive længere på arbejdsmarkedet samtidig med, at vi har så mange ledige. Og dem har regeringen så også forringet vilkårene for.” ★

brlu@foa.dk



Der er plads til de gamle

Men de skal være parate til at **lære nye ting**, siger professor Per H. Jensen.

Af Finn Danielsen

Vil arbejdspladserne have medarbejdere på 70 år?

Vi kan se, at flere ældre end tidligere bliver på arbejdsmarkedet, så der er sket noget. Og det er ikke en effekt af stramningerne, for de er først begyndt at virke nu. Nogle ældre kan sikkert løbe ind i diskrimination, hvis arbejdsgiveren har en fiks idé, om at de ikke kan noget. Men på arbejdspladser, hvor ledelsen har en opfattelse af, at ældre ansatte kan og vil lære nyt, er man mere tilbøjelige til at holde på dem.

Hvad skal der til, for at det 'grå guld' reelt værdsættes?

Det er afgørende, at arbejdspladserne anerkender de ældre og giver dem tillid til, at de kan klare opgaverne. Men ældre medarbejdere skal også være parate til at omstille og efteruddanne sig. En del er bange for at lære nyt og nogle mener, at de er perfekte til deres job. Men hvis deres arbejdsfunktion ændres, står de med håret i postkassen.

Hvad kendetegner dem, der kan arbejde, til de er omkring 70 år?

De har først og fremmest et godt helbred, men også en ledelse, der anerkender dem og understøtter, at de bliver. Derudover er uddannelsesniveauet afgørende, uflaglærte trækker sig først, mens akademikere bliver længere.★

fida@foa.dk

Per H. Jensen er professor ved Institut for Statskundskab, Aalborg Universitet.

Sådan holder du

I en tid, hvor pensionsalderen stiger, er det vigtigt at **passe godt på sig selv**.

Af Finn Danielsen ★ illustration: Gitte Skov

Gør dig dygtigere

Du skal stille krav om, at du kan videreudvikle dine faglige kompetencer, så de følger med de arbejds- og ansvarsområder, du har.

Og du skal klædes på til måske at varetage andre og mindre fysisk nedslidende opgaver, når du bliver ældre.



Brug hjælpemidler og instruktion

Du skal holde din leder fast på ansvaret for at sikre, at du ikke bliver

nedslidt eller kommer ud for en arbejdsulykke. Du skal have den rette

instruktion, de rigtige værktøjer og ergonomiske hjælpemidler.

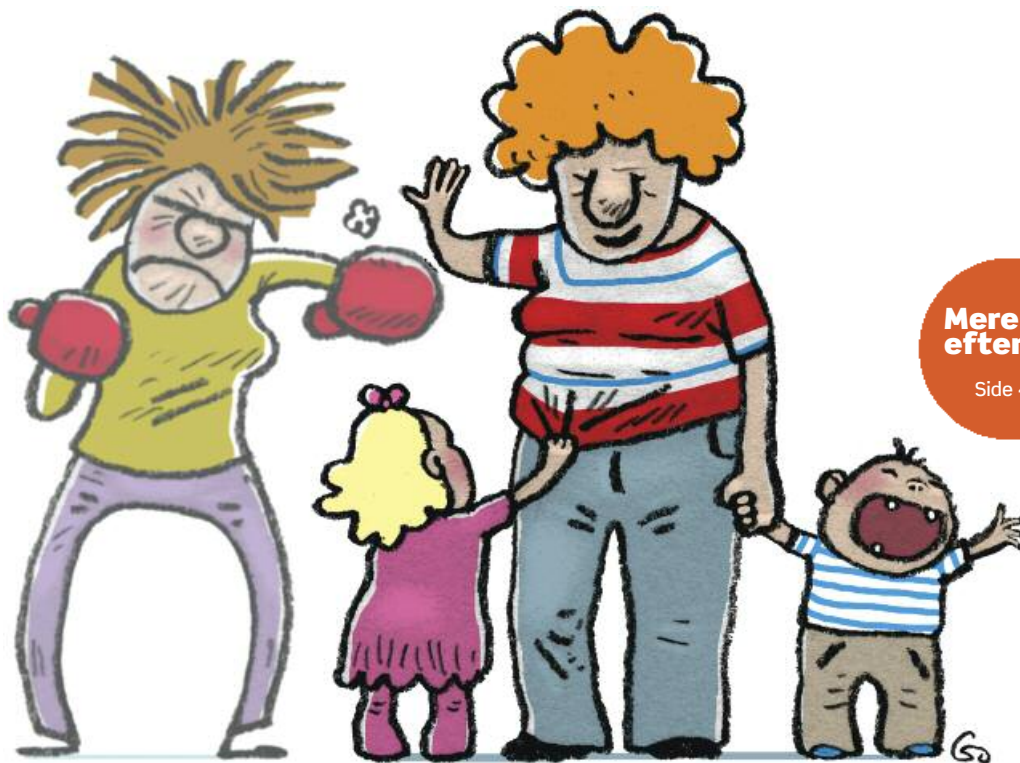
Find mening i dit arbejde

Du skal være i løbende dialog med dine kollegaer og leder om, hvordan I bedst løser opgaverne

på en måde, I fagligt kan stå inde for. På trods af nedskæringer og omstruktureringer.

længere

tema 
et langt
arbejdsliv



Mere om
efterløn

Side 43

Vælg dine kampe med omhu

Du skal udgå at spille tiden på fortidens kampe. Sæt fokus på

det arbejdsmæssige og undgå at gøre konflikter personlige.



Husk at holde pause

Du skal hvile både krop og psyke i dine pauser. Det gør dig frisk til at løse dine

opgaver. Du skal have tid og mulighed for at spise, drikke og koble fra.

Kilde: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA.



Jeg kan bare ikke se mig selv i SFO/skole som 69-årig, med rollator.

DELTAGER I FOA-MEDELMS-UNDERSØGELSE

Tilbagebetrækningsaftalen

- Efterlønsalderen øges fra 60 til 62 år fra 2014-17.
- Den 5-årige efterlønsperiode reduceres gradvist til 3 år og tilpasses folkepensionsalderen
- Folkepensionsalderen øges fra 65 til 67 år fra 2019-22
- Hvis man er født efter 1.1. 1963 forhøjes efterløns- og pensionsalder i takt med udviklingen i den gennemsnitlige levetid.
- Med den nuværende prognose bliver pensionsalderen 68 år i 2030, 69 år i 2035 og 70 år i 2040.

Kilde: Finansministeriet og Pensionsstyrelsen

Få din egen senioraftale

- Din lokale FOA-afdeling kan vejlede dig om seniorordninger, og det er FOA, der kan lave individuelle aftaler.
- Du kan kontakte din leder, din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant, hvis du vil høre nærmere om arbejdspladsens seniorpolitik.
- Som ældre medarbejder kan du få en seniorsamtale med din leder som supplement til MUS. Det kan gælde f.eks. spørgsmål op om for eksempel nedsat tid, behov for hjælpemidler eller mindre belastende arbejdsopgaver.



MIN BANK ER EN AF DE BILLIGSTE

HVAD MED DIN?

Jeg behøver ikke en stor, dyr bank. Jeg vil hellere være i PenSam Bank, hvor jeg lige har fået et af Danmarks billigste billån.

Bedre og billigere lån

- Altid lave renter og gebyrer
- Samme gode vilkår til alle
- Nemt og trygt over telefonen



BOLIG • BIL • FORBRUG • LØN

Ring til os på **44 39 39 56**
eller se mere på Pensam.dk/bank

PenSam  **BANK**

7 skridt

Har du planer om at gå på efterløn, så læs hvordan.

Hvis du vil på efterløn

1 Hvis du vil vide, om du er berettiget til at få efterløn, kan du gå på www.foa.dk/naar-du-skal-paa-efterloen og læse mere om reglerne.

2 Din alder afgør, hvornår du kan gå på efterløn. Se oversigten i højre spalte.

3 Hvor meget du kan få i efterløn, afhænger af din løn, hvornår du går på efterløn og hvilke øvrige indtægter du har. Brug efterlønsberegneren på www.pensionsinfo.dk

4 Når du når den alder, hvor du kan få efterløn, modtager du et efterlønsbevis fra FOAs A-kasse. Det er din indtægt på det tidspunkt, du modtager beviset, der er grundlag for beregningen af din efterløn.

5 Du skal ansøge om efterløn, før din efterløn kan blive godkendt. Det skal du gøre i god tid, før du vil gå på efterløn, og du kan gøre det på www.foa.dk/efterloen.

6 Når FOAs A-kasse har godkendt din efterløn, får du et brev fra a-kassen med oplysning om, hvordan din efterløn er beregnet foruden andre praktiske oplysninger.

7 Du kan modtage efterløn frem til den alder, hvor du overgår til folkepension. Den er, lige som din efterlønsalder, afhængig af, hvornår du er født.



Efterløn

Læs mere

www.foa.dk/efterloen og www.pensionsinfo.dk

A-kassen regner
FOAs A-kasse kan lave en beregning af din efterløn cirka to måneder, før du går på efterløn. Først på det tidspunkt har a-kassen fået de pensionsoplysninger, som skal indgå i beregningen.

Hvad er efterlønsalderen?

Det afhænger af, hvornår du er født:
Før 1.1.1954: **60 år**
1.1.-30.6.1954: **60 ½ år**
1.7.-31.12.1954: **61 år**
1.1.-30.6.1955: **61 ½ år**
1.7.-31.12.1955: **62 år**
1.1.-30.8.1956: **62 ½ år**

Selvstændig?

Hvis du vil drive selvstændig virksomhed i efterlønsperioden, skal du søge nogle måneder før, du skal på efterløn.

Læs mere

www.foa.dk/selvstaendig-virksomhed-og-efterloen



15.000
kroner
i hånden

Randi Loua læser til sosu-assistent, men var i syv år ansat som sosu-hjælper på et plejehjem i Rødovre. Da hun undrede sig over sine lønsedler og fik fællestillidsrepræsentanten til at gennemgå dem, fik Randi efterbetalt over 15.000 kroner efter skat. Hun havde 17 ekstravagter i løbet af 2013, som der var betalt for lavt til-læg for.

"Vi fik at vide i huset, at løn for overarbejde blev betalt efter overenskomsten, men det passede ikke. Mange af mine tidligere kolleger fik udbetalt store summer, da de også tjekkede deres lønsedler."

Randi synes, at der burde være en tillidsrepræsentant til at tjekke alle lønsedler for alle kollegerne, så overenskomsten bliver overholdt.

"Folk har svært ved at finde ud af, hvor meget de skal have udbetalt, og de tør ikke råbe op, for de er bange for at miste deres job. Men vi knokler og gør arbejdet, så godt vi kan, derfor skal vi også have det betalt, som vi skal."

Tjek din lønseddel

Du kan ikke gå ud fra, at din løn er rigtig, så **vær opmærksom** og få eventuelt et løntjek.

I dag er ansvaret for at fortolke overenskomsten mange steder flyttet fra centrale lønafdelinger til decentrale ledere. Det giver langt større risiko for fejl i udbetalinger, siger FOA-konsulent **Knud Røddik**.

"Beløbene svinger fra få hundrede kroner til flere hundrede tusinde. En gang fik et medlem udbetalt en hel årsløn ekstra, fordi hun havde arbejdet for meget i forhold til den aftalte tid."

Der er fire typiske fejlkilder: Erfaringsdatoen, ancienniteten, kan være sat forkert. Du kan få forkert indbetaling til pension eller forkert løntillæg. Og så kan der være fejl i ulempetillæg. Derfor skal du løbende tjekke din lønseddel.

"Som i tilfældet med Randi gælder, at hvis der findes én fejl på en arbejdsplads, er det tit tegn på, at der er fejl i mange udbetalinger," siger Knud Røddik.

Hos tillidsrepræsentanten og i din lokale afdeling kan du få et løntjek. Det er en del af FOAs servicegaranti. Hvis du ikke får den løn, som du har krav på, tager FOA det op over for arbejdsgiveren. ★

Gem dine dokumenter

Dokumentation er afgørende, hvis du skal have efterbetalt løn. Gem dokumenterne i print eller som filer med backup. Se her, hvad der skal gemmes, hvor længe.

Gem hele arbejdslivet

- Dine ansættelsesbreve
- Erklæringer om anciennitet ved fratrædelse

Gem i 10 år

- Lønsedler
- Vagtplanen eller tjenesteplanen, som arbejdsgiver har lagt den
- Vagtplanen, som den faktisk blev udført, eventuelt vist i din kalender eller dine noter
- Arbejdstidsopgørelse (fra KMD, Silkeborg Data eller lignende)

Find 4 fejl

De mest almindelige fejl, der optræder på lønsedlerne er:

- Forkert erfaringsdato
- Manglende eller forkert indbetaling til pensionsordning
- Manglende eller forkert lokalt løntillæg
- Manglende eller forkerte ulempetillæg

Læs mere
www.foa.dk/4fejl



En gang fik et medlem udbetalt en hel årsløn ekstra, fordi hun havde arbejdet for meget i forhold til den aftalte tid.

KNUD RØDDIK, FOA-KONSULENT

FOA tjekker din løn

Som medlem kan du **få din løn tjekket** hos din tillidsrepræsentant eller i din lokale FOA-afdeling.

Kilde: FOAs serviceløfter

Forældelsesfrister

Juraen sætter to frister, hvis du eller arbejdsgiver vil rejse krav i forbindelse med forkert udbetalt løn. Hvis den krænkede part har kendt til eller burde have kendt til fejlen, er forældelsesfristen fem år. Hvis ikke, er den absolutte forældelsesfrist ti år.

Når du fratræder

Når du stopper på en arbejdsplads, har du krav på at få udleveret en erklæring på den anciennitet, som du har opnået. Du skal anmode lønkontoret om at få den. Husk at gøre det, og husk at gemme den!

Får du for meget?

Opdager du, at du får for meget i løn, er det vigtigt, at du gør opmærksom på det med det samme. Det sikrer, at du ikke får et ubehageligt krav fra arbejdsgiver om at betale tilbage.



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.



Fra **24. oktober** kan du indsende din halvårserklæring. Så gå ind på vores hjemmeside og send den **senest 8. november 2014**. Hvis vi har din e-mailadresse og/eller dit mobiltelefonnummer, så sender vi dig en påmindelse om, hvornår du næste gang skal sende dit kort ind. Gå ind på hjemmesiden og klik på 'Min profil' og derefter 'Ret min profil'.

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

Til efterlønnere

Hvis du er efterlønnere og får arbejdsmarkedspension udbetalt løbende, er det meget vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til a-kassen hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

Udfyld jobsøgnings-skemaet på nettet

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

Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage mellem 16-20.

På dagpenge i udlandet

Siden 1971 har det været muligt at tage dagpengene med til et andet EU-land eller Island, Norge, Schweiz eller Lichtenstein i op til 3 måneder. Ifølge AK-Samvirke, a-kassernes brancheorganisation, er der gode muligheder for at komme i arbejde på den måde.

I FOA er det ganske få, der har benyttet sig af denne mulighed. Inden for en periode på et år drejer det sig om cirka 50 medlemmer, som primært rejser til lande som for eksempel Sverige, Norge, Storbritannien og Tyskland.

Sådan kommer du af sted

Som jobsøgende i udlandet er du underlagt de samme regler som i Danmark for dagpengeret samt de regler, der er i ansøgningslandet. Det vil sige, at du generelt skal stå til rådighed for arbejdsmarkedet og desuden have været ledig i mindst 4 uger.

Sørg først og fremmest for at undersøge, hvilke regler der gælder for ledige i det pågældende land. Og for at du kan tage dine dagpenge med til et EØS-land, skal du opfylde nogle betingelser:

- Du skal være statsborger i et EØS-land, som for eksempel Danmark.
- Du skal have bopæls- og opholdsadresse i Danmark før udrejsen.
- Du er fuldt ledig og tilmeldt jobcentret som ledig i mindst 4 sammenlagte uger op til udrejsedagen. Der er dog tre undtagelser: du følger med din ægtefælle, som får arbejde i et land inden for EØS, du får arbejde på nedsat tid inden for EØS, eller du er statsborger i et andet EØS-land og flytter der til.
- Du skal fortsat være medlem af a-kassen under din jobsøgning i EØS-landet.
- Husk at give jobcentret besked om udrejsen, så du ikke bliver indkaldt til samtaler eller aktivering. Du får det samme beløb i dagpenge, som du ville få, hvis du boede i Danmark.

Søg i god tid

Du skal søge om at tage dagpengene med til et EØS-land eller Schweiz, inden du rejser. Det skal du gøre på en særlig blanket, som du får i din a-kas-

se. Men vi vil bede dig om at søge cirka 14 dage før, for at vi kan nå at færdigbehandle din ansøgning. Hvis du skulle få nej, vil du kunne nå at annullere din udrejse.

Du skal give din a-kasse besked, hvis du ønsker at ændre din udrejsedato, eller hvis du ikke tager af sted alligevel. Hvis du for eksempel rejser før din godkendte periode med dagpenge i udlandet starter, mister du retten til hele din periode med dagpenge i udlandet.

På ansøgningen står der en slutdato. Det er vigtigt, at du vender tilbage til Danmark senest den dag. Ellers mister du din ret til dagpenge, når du kommer hjem.

Her kan du rejse til

Du kan rejse til alle lande i EØS-området, som er EU-landene, Island, Norge og Lichtenstein.

Du er altid velkommen til at kontakte din lokale a-kasse, hvis du har spørgsmål. ★



på www.foa.dk/dagpenge-i-udlandet og www.borger.dk

FOAs hjemmeside holder altid åbent.

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



OK2015

Mine krav – dine krav

Opvarmningen til forhandlingerne om nye overenskomster er i gang.



Følg kampen

www.foa.dk/ok15

Foto: Colourbox



Vold på arbejdet

Find dig ikke i vold og trusler. Se, hvad du kan gøre ved det.



Mød dem

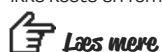
www.foa.dk/vold

Foto: Colourbox



Rabat i efteråret

Oplevelser i efterårsferien behøver ikke koste en formue.



Læs mere

www.foa.dk/rabat

Aktiefoto: Niels Åge Skoubo



Hjælp til ordblinde og læsesvage

Ordblinde og andre med læse- og skrivevanskeligheder kan komme langt med den rigtige hjælp. Der er lavet mange apps og programmer, der hjælper med at læse, skrive og stave. Find et udpluk på temaet Hjælp til ordblinde og læsesvage, hvor du også kan møde et par af de medlemmer, der for eksempel ikke længere ser dokumentation som et helvede.



Læs mere

www.foa.dk/ordblind

Du har FOA Job i lommen

FOA Job fået et nyt mobilvenligt design, så siderne tilpasser sig skærmen, uanset om du bruger pc, tablet eller smartphone.

Brug din mobil eller tablet og find dit nye job på www.foa.dk/job

gæt et job

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

Der er tryk på mit job



På mit job er der hele tiden alarmer, der går.



Der er tryk på mit job.



Jeg har et sæt arbejdstøj til hver dag i ugen og flere forskellige typer sko.



Mit vigtigste arbejdsredskab er en pc.



På min arbejdsplads er 1.000 grader en passende temperatur, og vi taler en del om 'trykket på nettet'.



Jeg og mine kolleger hjalp politiet, da de jagtede morderen Peter Lundin.



Jeg taler med mange mennesker hver dag, men om natten og i weekenden har jeg kun to kolleger på arbejde.



Hvad laver Rene?

Kan han være ...

- Pedel
- Miljøkontrollør
- Parkeringsvagt
- Kedelpasser
- Værkstedsassistent



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 20. oktober. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Martin og de andre

- FOA har 126 medlemmer, der er tilsynsførende assistenter.
- Der findes ikke nogen uddannelse til tilsynsførende assistent. Jobbet udføres af pædagoger, socialrådgivere og sosu'er.

[i sidste nummer]

Martin Gottlieb er tilsynsførende assistent

Carola Snijder, Moldenvej 1 i Skærbæk havde gættet, at Martin Gottlieb er tilsynsførende assistent. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Carola.



[cv]

Navn: Martin Gottlieb
Job: Tilsynsførende assistent på Bocentret Sundholm
Medlem af FOA 1 siden 2013.



Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

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

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

Anbefales af førende specialister.

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

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

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



PenSam

**Årsmødet den 23. oktober 2014
i forbrugergruppen for den Pædagogiske sektor
flyttes til den 11. november 2014 kl. 10.00 - 16.00.**

Årsmødet afholdes i PenSam, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.



Gør en forskel – tal om ludomani

Som fagperson med borgerkontakt har du mulighed for at forebygge ludomani. Spilleproblemer har alvorlige konsekvenser for mange aspekter af et menneskes liv. Tal med borgere om spilleproblemer og hjælp dem på rette vej.

**Få viden og værktøjer om ludomani
for fagpersoner på talomludomani.dk**



**CENTER FOR
LUDOMANI®**

Center for Ludomani tilbyder gratis kognitiv behandling i Odense, Århus og København.
Få yderligere information på 70 11 18 10 eller talomludomani.dk

Åreknuder er ikke farlige. Men **hvis de generer dig**, er der god grund til at få dem fjernet.

Hvornår skal du gøre noget ved åreknuder?

Tunge, trætte, urolige ben? Kløe? Åreknuder kan give uventede symptomer: Eksem, kløe, misfarvning af huden og nattekramper.

Det er ikke farligt at have åreknuder. Men hvis de generer dig, er det en god idé at få en henvisning til en undersøgelse. Åreknuder bliver nemlig ofte værre med tiden.

Åreknuder opstår, hvis man er arveligt disponeret, og for eksempel i forbindelse med graviditet. Inde i en af de overfladiske vener kan klapperne ikke længere holde på blodet, mens det er på vej op mod hjertet. Det løber

tilbage, og der opstår et konstant tryk inde i venen. Den bliver bulet og ses tydeligt gennem huden, ofte nedadtil på benet.

“Lægen laver på få minutter en ultralyds-scanning af de dybe og de overfladiske vener. Herefter er det op til personen selv, om åreknuderne skal fjernes,” siger **Jørgen Nørby**, speciallæge i karkirurgi ved Åreknudeklinikkerne.

“Vi kan sagtens undvære de overfladiske vener, der er åreknuder i. Venernes motorvej ligger dybere inde i benet.” ★

Sådan behandles åreknuder

Operation: Gennem et snit i lysken fjernes den store vene på låret helt eller delvist. Buler fjernes med små mikrosnit. Foregår oftest i fuld narkose og kræver 1-2 ugers sygemelding. I Åreknudeklinikkerne bruger man dog lokalbedøvelse. Tilbydes af det offentlige og betales af sygesikringen.

Laser eller radiobølger: Venen lukkes indefra med varme, og synlige buler fjernes med mikrosnit. Foregår i lokalbedøvelse og kræver ingen sygedage. Tilbydes på enkelte sygehuse og på privathospitaler. Betales af de fleste sundhedsforsikringer.

Skum er velegnet, hvis man allerede er opereret. Venen lukkes med skum, og synlige knuder fjernes med mikrosnit. Foregår i lokalbedøvelse og kræver ingen sygedage. Tilbydes på nogle sygehuse og på privathospitaler og betales af de fleste sundhedsforsikringer.

Kilde: Jørgen Nørby, speciallæge i karkirurgi ved Åreknudeklinikkerne, der både udfører behandlinger i offentligt og privat regi.

Vrik og støt - det hjælper

1

Støttestrømper, der går til knæet, afhjælper gener fra åreknuder næsten lige så effektivt som operation. De kan f.eks. købes på apoteket.

2

Venepumpeøvelser hjælper venen med at transportere blodet tilbage til hjertet: Læg dig med fødderne over hjertehøjde. Bøj og stræk benet og anklen rytmisk.



Man kan ikke forebygge åreknuder.

JØRGEN NØRBY,
SPECIALLÆGE I KARKIRURGI



- 1 Åreknuder kommer, hvis man går eller står meget.
- 2 Åreknuder er farlige.
- 3 Hvis man får fjernet åreknuder, kan man risikere, at benet senere skal amputeres.

“Det er skrøner, som ikke har noget på sig,” siger speciallæge i karkirurgi Jørgen Nørby.

Gener ved åreknuder

- Uro i benene
- Kramper om natten
- Hævede, trætte ben
- Kløe, evt. eksem
- Misfarvning af huden på ankler og skinneben
- Skinnebenssår.

Flest kvinder

15-30% af befolkningen har åreknuder, lidt flere kvinder end mænd.

Kilde: Netdoktor

SPAR PENGE ELLER FÅ ET GAVEKORT PÅ 200 KR.



TJEK DINE
FORSIKRINGER

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

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



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam  FORSIKRING

FOA

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



INDBOFORSIKRING TIL FAST LAV PRIS

10 %
RABAT



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

alka

Læs mere på
loplus.dk/alka

FÅ 10 % RABAT HOS BON'A PARTE

10 %
RABAT

BON'A PARTE tilbyder et bredt udvalg af tøj og accessories til både damer, herrer samt pluspiger. I Danmark er der fri fragt ved køb over 500 kr. og fri retur.

Shop på bonaparte.dk og indtast rabatkoden **LOPLUS14** i indkøbskurven. Rabatkoden kan ikke kombineres med andre rabatkoder.



BON'A PARTE

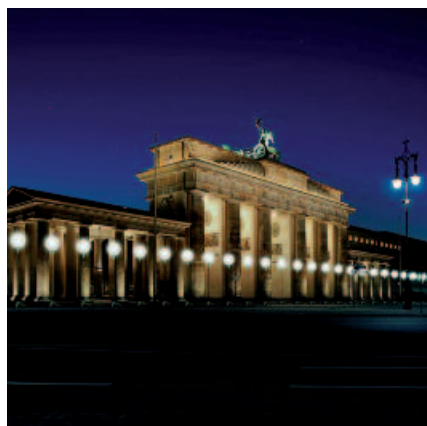
Læs mere på
loplus.dk/bonaparte

BERLIN MURENS FALD

SÆR-
PRIS

Vær med til at fejre 25 års jubilæet for Murens Fald sammen med Scandlines.

Weekend billet
Gedser-Rostock t/r:
DKK 995,-



Scandlines
GEDSER • ROSTOCK

Læs mere og book på
loplus.dk/scandlines

EUROPAS MEST DOWNLOADEDE SIKKERHEDS-APP!

SÆR-
PRIS

Fjernstyr din Verisure privat-alarm med Verisure App, uanset hvor du er.

Verisure Start
0 kr. i installation.



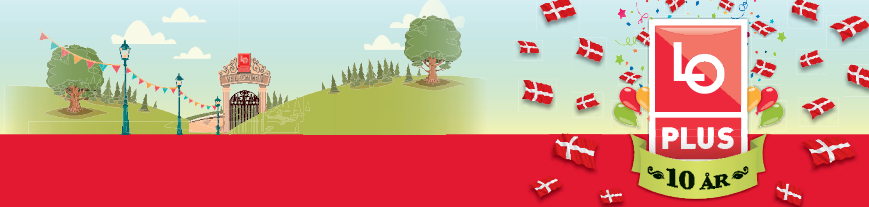
verisure
by Danskiring Direct

Læs mere på
loplus.dk/verisure

VIND FLOTTE GAVER

LO Plus fylder 10 år, og det er dig, der får gaverne

SPIL OG VIND PÅ LOPLUS.DK/10



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om frugter og bær,
som det bugner med lige nu.



Månedens råvarer:

Frugter og bær

Vindruer, brombær, æbler, pærer og blåbær. De kan alle nydes naturel som mellemmåltid eller i desserter. I det salte køkken kender vi æbleflæsk, andesteg fyldt med æbler og svesker, waldorfsalat til vildt, tyttebærsyltetøj til den forlorne hare, tørrede frugter i marokkanske tagine-retter eller ananas til

stærke curryretter. De friske frugter kan give en ret sødme og en frisk mild syre, der bidrager til en dejlig spiseoplevelse. Mens det endnu er tid til rå salater, er det enkelt og godt at bruge de friske frugter i blandede salater som tilbehør til aftensmaden.

Stegt fasanbryst og fennikelsalat med perlebyg og frugter

Til 4 personer

Fennikelsalat med perlebyg og frugter:

- 200 g perlebyg eller perlespelt
- 1 rå fennikel
- ½ citron
- 1 sommeræble eller sylt, saftigt æble
- 100 g vindruer, evt. stenfri
- 3-4 kviste frisk timian
- 75 g valnødder

Stegt fasanbryst:

- 4 stk. fasanbryst evt. kyllingebryst, evt. fra 2 hele fasaner eller kyllinger
- 2 spsk. smør og 1 spsk. olivenolie
- salt og friskkværnet peber

Tilbehør:

- 1 dl cremefraiche
- 2 tsk. dijonsennep

- Fennikelsalat: Kog perlerne i rigeligt, letsaltet vand i ca. 15 min. Lad evt. perlerne trække 5-10 min. i kogevandet, til de har tilpas bid og ønsket mørhed. Lad perlerne dryppe af i et dørslag og blive kolde.
- Skær den grove top af fenniklen. Snit fenniklen i tynde strimler og bland med citronsaft. Bland med tynde skiver æble, halve vindruer uden kerner, timianblade og groft hakkede valnødder. Krydr med lidt salt.

- Fasanbryst: Skær evt. brystkødet fra fasanerne og dup det med køkkenrulle.
- Varm smør og olie på en pande og brun kødet på begge sider. Krydr med salt og peber. Skru ned og lad kødet stege ved svag varme 4-5 min. på hver side, til det er lige akkurat gennemstegt. Lad det hvile nogle minutter og skær evt. hvert bryst ud i 4-5 tykke skiver.
- Nyd fennikelsalat med perlebyg og frugter, stegt fasanbryst og en klat cremefraiche rørt sammen med sennep.



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



Tag en pause fra det stærke

Hvis man meget ofte spiser stærke retter med chili, curry eller hvidløg, så værner man sig til smagen og skal ofte have den i en kraftigere udgave for at kunne smage den. Derfor kan det være godt at give smagsløgene en lille pause fra noget af det, man spiser ofte.

Foto: Colourbox



Brug fasanlårerne

Fra midten af oktober til sidst i december kan man få fasaner hos fiske- og vildthandlere og velassorterede supermarkeder. Det er billigere at købe hele fasaner end kun bryst, der fås pakkede i supermarkeder. Skær lårene af fasanen i leddene ved kroppen. Kog lårene i nogle timer sammen med suppeurter som f.eks. løg, selleri og med krydderier som laurbærblade, timian og enebær. Brug fasanafkoget til suppe eller sovs.



Stoler du blindt på din lønseddel?

Der er fejl i flere lønsedler, end du tror. Måske også i din. Og selv en lille fejl kan koste dig dyrt. Derfor er det vigtigt, at du tjekker din lønseddel. Din OK fagforening vil gerne hjælpe dig.

Test om din lønseddel er OK på ErDuOK.dk eller facebook.com/erduok



Det er os med overenskomster og faglige fællesskaber

Marte Meo

UDDANNELSE

Studiestart
21.-22. oktober 2014
Roskilde
24 undervisningsdage
over 1 ½ år

Højst 12 deltagere
Afsluttes med eksamen og
international certificering

www.martemeouddannelse.dk

20 71 97 17

Marte Meo
Kommunikation
slp@mmcom.dk

Mindeord

Hovedbestyrelsen i FOA modtog torsdag den 11. september den triste meddelelse om, at vores gode kollega og mangeårigt medlem af FOAs hovedbestyrelse, formand for FOA Esbjerg, Alis Boesen, efter længere tids sygdom, var afgået ved døden.

Alis havde et enestående engagement for de svageste i samfundet, og Alis var en yderst konstruktiv og engageret kollega og debattør.

Alis var ofte den, der gik forrest for at forandre og nytænke forbundets og afdelingernes arbejde. Det var meget magtpålgende for Alis, at alt, hvad FOA gør, skal

kunne forsvares og forklares – især over for medlemmerne.

Med Alis' alt for tidlige bortgang, har vi mistet en nær kollega, en ven og en kvinde, som de sidste mange år har sat betydelige aftryk på FOAs arbejde. Alis udviste helt til det sidste en fantastisk arbejdsomhed, omhyggelighed og troskab over for vores fælles mål, og fraværet og savnet af Alis vil blive stort. Vores tanker går til familien.

Ære være Alis' minde.

Dennis Kristensen
forbundsformand

Erindringssteater 70'erne

TØRRELOFTET



Historien om gamle tossegode Jytte der på tørreløftet finder en kasse, som er fyldt med sager fra 70'erne og ved at gense de gamle ting og høre de gamle sange, husker hun pludselig noget, hun troede hun havde glemt. Erindringsforestillingen TØRRELOFTET lægger op til en hyggelig kop kaffe og en farverig snak om 70'erne.

Vi spiller med højttaler- og teleslyngeanlæg
Støttet af TUBORG FONDEN

Varighed: 35 min.

Sted: Hos jer

Pladsbehov til scene: 4x4 m

Pris: kr. 3.875 inkl. moms

Ekst. transport som beregnes fra Roskilde

Teatret Riff Raff . Bådehavnsvej 42 . 2450 København SV
2631 2414 . riffraff@riffraff.dk

Vi mangler social- og sundhedsassistenter,
sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00
Roskilde	tlf. 70 21 92 00
Aalborg	tlf. 70 21 09 00
Aarhus	tlf. 70 20 86 00
Odense	tlf. 70 21 05 00
Kolding	tlf. 70 21 93 00

www.activcare.dk

KURSER FOR LEDIGE

**Brænder du for at arbejde
med mennesker?**

Og ønsker du et arbejdsliv hvor du kan gøre en forskel?

6 ugers kurser for ledige i efteråret:

**PSYKOLOGIEN I
SOCIALPÆDAGOGISK ARBEJDE**

– til arbejdet med udsatte unge og voksne

AT ARBEJDE MED TERAPI

– med fokus på psykiatriske lidelser og terapeutisk arbejde

MISBRUGSKONSULENT

– om misbrug og behandling af forskellige former for misbrug

Få flere oplysninger om kurserne på:

www.fobiskolen.dk • fobiskolen@fobiskolen.dk • tlf. 33161200



KOGNITIVT CENTER SJÆLLAND
www.fobiskolen.dk

På Kognitivt Center Sjælland/Fobiskolen.dk har vi igennem 30 år tilbudt terapi, supervision, foredrag og kurser på et kognitivt psykologisk grundlag.

NØRRE FARIMAGSGADE 45,2. 1364 KBH K • TLF.: 33 16 12 00 • WWW.FOBISKOLEN.DK

Frederikssund Seniorklubben

Onsdag 22. okt. kl. 13.30: *Fra malkestol til psykologiklinik* – Knud Holm Andersen, lærer og psykolog, Næstved, fortæller om, hvordan et barn fra en dysfunktionel familie ved hjælp af energi, mødet med de rigtige mennesker og held kan få både uddannelse og et godt liv.

Mandag 3. nov. kl. 10: Lone Kjeldsen Hesselund fra BIO Teknik fortæller om pulserende magnetfelt-terapi. Lone medbringer nogle underdyner med magnetfelter i, som man kan prøve og evt. købe. Lodtrækning om gevinster skænket af BIO Teknik.

Onsdag 19. nov. kl. 13.30: Klubbens 20 års jubilæum fejres – mere herom på generalforsamlingen.

Holstebro Seniorer

Torsdag 9. okt. kl. 14: Bowling, kaffe og kage for 50 kr., som betales ved tilmelding. Tilmelding til bestyrelsen senest 2. okt.

Torsdag 23. okt. kl. 14: Herdis Hansen fra

Anker Fjord kommer og fortæller. Entré og kaffe 45 kr.

Torsdag 13. nov. kl. 14: Søren Nielsen fortæller om at være 'til bords med de kongelige.'

Torsdag 27. nov. kl. 12: Julefrokost i FOA, Magnus Kjærsøgade 6-8, Holstebro. Pris 180 kr. betales til bestyrelsen ved bindende tilmelding senest 13. nov. Dørene åbnes kl. 11.45.

Horsens Afdelingen

Søndag 7. dec.: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens kl. 10-12.30 og kl. 14-16.30. Pris pr. deltager: 25 kr. Billetter kan købes i afdelingen fra 10.-21. nov., og 20. nov. er der ekstra åbent for salg af billetter kl. 17-19 – læs mere på afdelingens hjemmeside.

Mariagerfjord Afdelingen

Tirsdag 21. okt. kl. 18: Generalforsamling på Theaterrestauranten. Sidste tilmelding 17. okt. på 46 97 13 73. Se mere på afdelingens hjemmeside.

Sosu-klubben

Onsdag 19. nov. kl. 17.30: Julefrokost på

Hobro Theaterrestaurant. Sidste tilmelding 7. nov. på 46 97 13 73. Se mere på afdelingens hjemmeside.

Faggruppeklubben for dagplejer og pædagogmedhjælper

Torsdag 20. nov. kl. 18: Julefrokost i FOA, Rørholmsholmsgade 8, Hobro. Pris: 75 kr., drikkevarer kan købes til rimelige penge. Medbring en pakke til 25 kr. Tilmelding på 98 52 30 51/29 66 19 07 senest 13. nov.

Midtsjælland Afdelingen

Onsdag 29. okt. kl. 19: *På kanten af livet* – foredrag v. fhv. chefpoliitiinspektør Per Larsen. **Onsdag** 5., 19. nov. og 3. dec. kl. 19-21.30: Introduktion til Mindfulness. Læs mere på afdelingens hjemmeside.

Tirsdag 11. nov. og 9. dec. kl. 13.30-15.30: Café for ledige. Tilmelding senest dagen før.

Tirsdag 11. nov. og 9. dec. kl. 15.30-17.00: Uddannelsescafé for alle medlemmer. Tilmelding senest dagen før.

Tirsdag 25. nov. kl. 19: Afdelingsgeneralforsamling med dagsorden iflg. lovene på Ankerhus

kl. 19. Læs mere på afdelingens hjemmeside.

Fredag 5.–søndag 7. dec.: Juletur til Van Der Valk Linstow i Tyskland med underholdning af Butterflies og Kandis. Pris: medlemmer 1.598 kr. og ledsager 1.998 kr. Læs mere på afdelingens hjemmeside.

Søndag 28. dec. kl. 14-17: Juletræ med godteposer til alle børn. Børn u. 12 år gratis, børn o. 12 år, medlemmer og ledsagere 75 kr. pr. person. Læs mere på afdelingens hjemmeside.

Fredag 7. nov: faglig afdeling og a-kassen holder lukket pga. personalekonference.

Hverdagene mellem jul og nytår holdes lukket på Ringsted-kontoret, mens der holdes åbent i begrænset omfang på Slagelse-kontoret. Tilføj eller ret din mail-adresse på www.foa.dk/persondata, hvis du ikke modtager afdelingens nyhedsbreve.

Teknik- og Service- sektoren

Tirsdag 11., onsdag 12. og torsdag 13. nov. kl. 17.30: Medlemsmøder med biskemad henholdsvis i Ringsted, Sorø

og Slagelse. Læs mere på afdelingens hjemmeside.

Efterløns- og senior- klubben i Ringsted

Torsdag 6. nov. kl. 14.30: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene efterfulgt af bankospil – husk en pakke til ca. 25 kr.

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

Efterløns- og senior- klubben i Slagelse

Onsdag 15. okt. kl. 14: Modeshow ved Senior Shop.

Onsdag 12. nov. kl. 14: Bankospil – husk en pakke til ca. 25 kr.

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

Nordvestsjælland Social- og Sundheds- sektoren

Tirsdag 11. nov. kl. 19: Generalforsamling i Vig forsamlingshus, Ravnshøjvej 1, Vig. Spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før. Læs mere på afdelingens hjemmeside og

Tillids- repræsentant?

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



på opslag på arbejdspladserne.

Pædagogisk Sektor

Tirsdag 11. nov. kl. 19: Generalforsamling i Vig forsamlingshus, Ravnshøjvej 1, Vig. Spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg, skal være afd. i hænde senest 14 dage før. Læs mere på afdelingens hjemmeside og på opslag på arbejdspladserne.

Nordsjælland Afdelingen

Søndag 30. dec. kl. 13.30-17: Juletræsfest i Frederiksborgcentret. Billetter købes via www.foanordsjælland.dk 3.-21. nov. Billetter sælges samtidig i afdelingen, Frederiksværksgade 10,

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

Brønderslev: 46 97 10 30

broenderslev@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50

esbjerg@foa.dk

Frederikshavn: 46 97 11 70

frederikshavn@foa.dk

Frederikssund: 46 97 12 00

frederikssund@foa.dk

Guldborgsund: 46 97 17 50

guldborgsund@foa.dk

Herning: 46 97 12 60

herning@foa.dk

Hjørring: 46 97 13 46

hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00

holbaek@foa.dk

Holstebro: 46 97 14 14

holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55

horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76

kolding@foa.dk

KLS: 46 97 15 00

kls@foa.dk

Køge: 46 97 16 00

koege@foa.dk

Lillebælt: 46 97 36 10

lillebaelt@foa.dk

LFS: 35 44 45 46

lfs@lfs.dk

Lolland: 46 97 30 00

lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11

mariagerfjord@foa.dk

Midtsjælland: 46 97 19 70

midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90

nordsj@foa.dk

Nordvestsjælland: 46 97 14 77

nordvestsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00

odense@foa.dk

Randers: 46 97 19 00

randers@foa.dk

Roskilde: 46 97 19 90

roskilde@foa.dk

Silkeborg-Skanderborg:

46 97 20 20

silkeborg-skanderborg@foa.dk

Hillerød. Pris for voksne 65 kr. og børn 60 kr.

Odense

Seniorklubben

Tirsdag 21. okt. kl. 10: Besøg på Møntergården og H.C. Andersens Hus, spisning på Den Grimme Ælling, drikkevarer for egen regning, sidste tilmelding 7. okt.

Tirsdag 21. okt. kl. 13.30: Modetøj v. Stig Madsen i 3F, Vestergade, Nyborg Tilmelding senest 14. okt. til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 96 31 72.

Tirsdag 4. nov. kl. 9.30-10: Restindbetaling til juletur: 500 kr. og ikke-medlemmer 700 kr. Kl. 10-12 er der modeopvisning v. Camilla Kansberg i FOA, Vestebro 120, Odense.

Tirsdag 11. nov. kl. 12.30: Gule ærter og pakkespil i 3F, Vestergade, Nyborg. Husk en pakke til 30 kr. Drikkevarer medbringes. Tilmelding senest 4. nov. til Hanne eller Bente. Pris medlem 50 kr. og ikke-medlemmer 95 kr.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen

Torsdag 16. okt.: Kontoret i Skanderborg holder lukket. Henvendelse

kan ske til kontoret i Silkeborg.

Social- og Sundhedssektoren

Torsdag 6. nov. kl. 17-21: Oplæg om demens v. ergoterapeut Mette Søndergaard i FOA Huset, Silkeborg. Der serveres smørrebrød. Maks. 50 pladser. Tilmelding senest 30. okt. på 46 97 20 20.

Social- og Sundhedssektoren og Pædagogisk Sektor

Onsdag 5. nov. kl. 19-21.30: Kend din kerneopgave – foredrag v. Anders Seneca på Hotel Scandic, Udgårdsvej 12, Silkeborg. Der serveres kaffe og brød. Tilmelding senest 29. okt. på 46 97 20 20.

Seniorklubben

Torsdag 20. nov. kl. 13: Julehygge med banko i FOA Huset. Husk pakke til ca. 30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før.

Skive

Seniorklubben

Torsdag 16. okt.: Udflugt til Trip Trap Nisser – afgang fra FOA kl. 10. Pris for medlemmer 400 kr. og ikke-medlemmer 448 kr.

Torsdag 13. nov. kl. 14: Julefrokost i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. 175 kr. for mad, 1 øl/vand og 1 snaps og musik. Tilmelding senest 3. nov.

Sønderborg

Seniorklubben

Torsdag 6. nov. kl. 14: Lotto i FOA Sønderborg, tilmelding senest 24. okt.

Torsdag 20. nov.: Juletur til Den Gamle By i Aarhus, afgang fra Sønderborg politistation kl. 9, tilmelding og betaling senest 7. nov.

Torsdag 4. dec. kl. 12.30: Julefrokost i FOA Sønderborg, tilmelding senest 21. nov. Tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fag1020@foa.dk Læs mere mere på afdelingens hjemmeside eller hent et program i afdelingen. Som efterløner er du automatisk medlem af Seniorklubben.

Sønderjylland

Seniorklubben

Onsdag 22. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 15. okt.

Fredag 21. nov. kl. 13: Julefrokost på Stubbæk forsamlingshus. Bus-



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



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

afgang Sommersted Auto kl. 11.35, Vojens banegård kl. 11.45, Hammelev Bygade kl. 11.52, Hertug Hans plads kl. 12.02, FOA Rødekro kl. 12.27 og Aabenraa Madevej 12.42. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 13. nov.

Onsdag 10. dec. kl. 14: Julehygge i FOAs mødelokaler i Rødekro (æbleskiver, gløgg og pakkeleg). Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 3. dec. Seniorklubbens aktivitetskalender kan hentes i afdelingen. Ret til ændringer forbeholdes.

Forsideillustration:
Mikkel Østergaard



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
25. september

Indlæg til 'det sker'
sendes til Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
Frist til nummer 6: 29. august
Frist til nummer 7: 3. oktober

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

Annoncefrist:
Nummer 7: 3. oktober

Nummer 7 udkommer:
13. november

Udgiver:

FOA

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

Dit fagblad kommer i fire versioner

Der udkommer en version af Fagbladet FOA til hver af FOAs fire sektorer: sosu, pædagogisk, kost/service og teknik/service. På forsiden i den gule cirkel øverst til højre kan du se, hvilken version der er tale om.

Hvis du får den forkerte version, kan du få det rettet i din lokale FOA-afdeling.

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

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

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizen

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 **den 22 oktober**.

Du kan også besvare quizen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Ritta Sørensen, Aalborg**.

1. Københavns Kommune har indført et klippekort med ½ time om ugen til svage ældre, der modtager hjemmepleje. Hvor mange vælger at bruge tiden til sociale aktiviteter?

- A. 59 procent
- B. 78 procent
- C. 95 procent



2. Mette Larsen har stærke smerter efter en arbejdsulykke. Hvor længe kan hun sove?

- A. 1½ time
- B. 3 timer
- C. 7 timer

3. Hvor mange af de 20-39-årige tror ikke, de kan blive på arbejdsmarkedet til folkepensionsalderen?

- A. 33 procent
- B. 51 procent
- C. 62 procent

4. Hvor stor en del af befolkningen får åreknuder?

- A. 5-10 procent
- B. 15-30 procent
- C. 40-50 procent



5. I denne måneds 'Spørg løs' kan du få svar på, hvad du skal gøre, hvis du har bløde oste, der er kommet mug på?

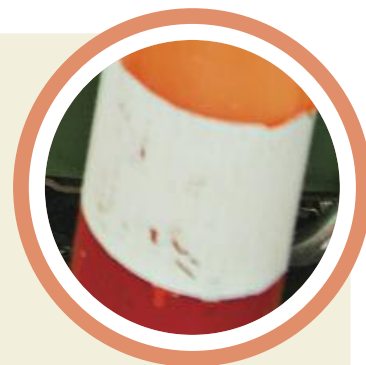
- A. Skrab muggen af
- B. Smid osten ud
- C. Varm den op til 160 grader i ovnen

6. Hvor mange måneder kan du tage dagpenge med til et andet EU-land eller Island, Norge, Schweiz eller Lichtenstein?

- A. 3 måneder
- B. 9 måneder
- C. 2 år

7. I denne måned giver Klinken gode råd om, hvordan du køber økonomisk ind, når du vil tilberede

- A. Duer
- B. Fasaner
- C. Vildænder



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

- A. Den indiske discount-raket, der fløj til Mars
- B. En udhulet skoleost
- C. En afspærringscylinder til vejarbejde

9. En sosu-hjælper tog ekstravagter, men fik ikke det rigtige tillæg ifølge overenskomsten. Hvor meget fik hun efterbetalt, da fejlen blev opdaget?

- A. 3.000 kr.
- B. 11.000 kr.
- C. 15.000 kr.



det sker

10. oktober
FOA, Staunings Plads, holder åbent hus i Kulturmatten

13. oktober
Skolernes efterårsferie starter

15. oktober
Kommunernes budgetter for 2015 skal være vedtaget

15. oktober
Al Hijra, islamisk nytår

19. oktober
Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

21. oktober
FOAs hovedbestyrelse og repræsentanter for faggrupperne holder møde om kravene til OK15

24. oktober
FN-dagen

24.-28. oktober
LO-kongres

2. november
Allehelgensdag

10. november
Mortensaften

13. november
Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer



ULIGHED KOSTER

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

Dagpengereformen skal laves om nu

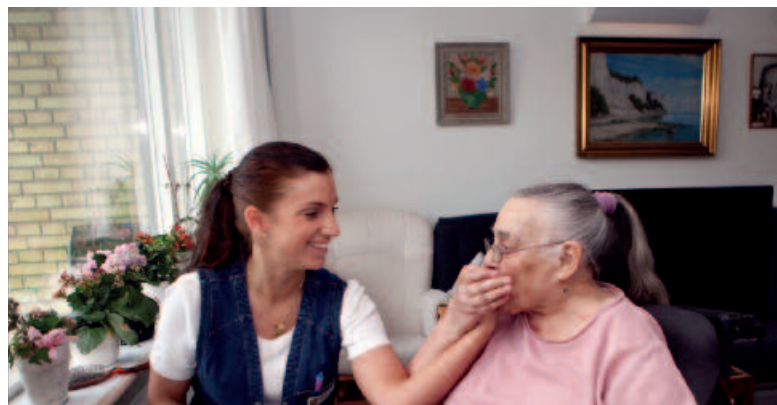
Uligheden i det danske samfund koster. Siden 1. januar 2013 har 44.000* danskere mistet retten til dagpenge, og tallet vokser hele tiden. 4.800 står helt uden indtægt. Det har voldsomme konsekvenser – også ud over de økonomiske. Mange bliver deprimerede, stressede og føler, at livet ikke har mening. Det giver ingen mening.

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

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

*Kilde: AK-Samvirke til og med 1. halvår 2014.

FOA



Tid til uddannelse?

- Hvor du kommer til at arbejde med mennesker og gøre en forskel
- Som er fleksibel og individuel
- Hvor der er gode karrieremuligheder

Vi tilbyder blandt andet:

Grundforløb for unge og voksne

Social – og sundhedsuddannelsen Trin 1 til social- og sundhedshjælper

Social – og sundhedsuddannelsen Trin 2 til social- og sundhedsassistent

Pædagogisk assistentuddannelse

Ring eller kom og hør om vores uddannelsestilbud, vi har åben vejledning kl. 9.00 - 17.00.

Brøndby: 1. torsdag i måneden tlf. 4322 6000

Gladsaxe: Sidste torsdag i måneden tlf. 4511 4858

Vi ses

Brøndby: Brøndby Møllevej 4, 2605 Brøndby

Gladsaxe: Buddinge Hovedgade 81, 2860 Søborg

SOSU C udbyder grundlæggende social- og sundhedsuddannelser og har afdelinger i Brøndby, Gladsaxe og Herlev. Læs mere på www.sosuc.dk / www.facebook.com/sosuc.dk