



FAGBLADET FOA

**KNIRKE KAN
TALE OM DØDEN
MED DE SMÅ**

SIDE 33

**BESKYT BØRNENE
MOD DIGITALE
KRÆNKELSER**

SIDE 24

CAROLYNE KADDU RASMUSSEN FORKLARER KULTURFORSKELLE:

**UNDSKYLD, JEG
KOMMER FOR
SENT – MED VILJE**

SIDE 8

KOM MED I DILEMMA KLUBBEN MED MALIN

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

Vores tillidsrepræsentant har sin mor boende på plejecentret, og det er helt vildt akavet.

Ad! Min kollega lugter af sved og sure tæer. Hun vil ikke bruge penge på tandlæge, men venter på at tænderne falder ud.

Hjælp! Min unge kollega hænger mig ud på TikTok.

Hun møder altid 10-15 minutter for sent, når hun skal have en nattevagt. Det har stået på i årevis, og hun kunne ikke være mere ligeglad.

Jeg er meget påvirket, hver gang en borger dør. Hvad kan jeg gøre for, at sorgen ikke fylder uden for mit arbejde?

Mine kolleger nusser og krammer hinanden, og jeg synes, det er uprofessionelt. Er jeg snerpet?

**SÅDAN KOMMER
DU MED I KLUBBEN**

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

**SCAN
OG LYT**



SNAPSHOT
**HELDIGE
KARTOFLER
I ALLE ALDRE**

SIDE 16

INDHOLD

4 Chefredaktørens leder

6 TEMA Mødet mellem kulturer

Sådan håndterer I jeres forskelle på arbejdspladsen

8 INTERVIEW **Carolyn Kaddu Rasmussen**

Der er stor forskel på livet i Danmark og i Uganda

14 Striiben

15 Groft sagt

16 SNAPSHOT **Maddag 2024**

Maddag på plejehjemmet var et hit for både store og små

22 Fagligt talt og noter

26 Fag og fremtid

Lederne kom på kursus, da kvaliteten haltede

28 Fag og fremtid

Sådan laver du mere klimavenlig mad til børn

30 Brug FOA

Britta blev aflønnet som pædagogmedhjælper ved en fejl

32 Min vej

Kommunikationschef har fundet sin rette hylde som p-vagt

33 Nyhed

Knirkekufferten hjælper børn i sorg

34 TEMA **Overgangsalderen**

I Storbritannien støtter man ansatte i overgangsalderen. I Danmark er det stadig et tabu

36 Tæt på

Sådan finder du de bedste arbejdssko

38 A-kassen

Gratis uddannelse til ledige på dagpenge

39 Mad på farten

40 Det sker

42 Quiz

BRUG FOA
UDDANNELSE
I TYSKLAND
SIKREDE BRITTA
EN KÆMPE
EFTERBETALING
SIDE 30

**FAG OG
FREMTID**
UNDGÅ AT BØRN
BLIVER UDSAT
FOR DIGITALE
KRÆNKELSER
SIDE 24

BØRN ER LIGESOM ÆLDRE MEGET VANEMENNESKER, MEN DER ER MANGE TING, MAN KAN GØRE FOR AT PÅVIRKE DEM. SIDE 28

HELLE MAINTZ
KØKKENASSISTENT

FOA

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

Fagbladsredaktør

Allan Wahlers · alwa@foa.dk

Fagbladsredaktion

Journalist Laurits Eriksen · laue@foa.dk

Udgiver FOA · Staunings Plads 1-3

1790 København V · 46 97 26 26

foa.dk · foa@foa.dk

FIND VEJ TIL DIT NYE FAGBLAD

VELKOMMEN | Vi har alle vores blinde sider. En af mine er, at jeg stort set er født uden sted-sans. Før i tiden førte det ofte til eksotiske oplevelser. For eksempel når jeg kørte den helt gale vej 'hjem' fra en ven og havnede et utroligt mørkt og øde sted i en københavnsk forstad i stedet for Vesterbro, hvor jeg boede.

Dengang havde jeg et hemmeligt våben, der ud-lignede mit komplette fravær af et indre kompas: Kraks Vejviser hed det – opslagsværket, hvor samtlige vejnavne og vejkort kunne findes. I dag er Kraks Vejviser erstattet af kortfunktionen i min smartphone. Så længe jeg har strøm og dækning, kan jeg snirkle mig gennem Danmark uden at ane, hvor jeg er, og alligevel komme frem. Og selv om jeg godt kan savne følelsen af at holde vejviseren i hænderne, må jeg indrømme, at teknologien har overhalet de trykte kort helt og aldeles.

Den digitale udvikling ændrer på mange måder vores vaner. Snart skal jeg også sige farvel til en anden elsket ting, nemlig den trykte udgave af Fagbladet FOA. Du holder faktisk den næstsids-te udgave i hånden. Fra årsskiftet lukker vi det trykte blad og fokuserer 100 procent på at ud-komme digitalt i tekst, lyd og video. Penge, vi før brugte på at trykke og fragte Fagbladet FOA rundt, bliver investeret i at lave endnu bedre indhold til dig og kollegerne.

Derfor et løfte og en bøn til dig: Hvis du endnu ikke er tilmeldt Fagbladet FOAs digitale nyhedsbrev, så gør det nu, ligesom flere end 110.000 andre. Du kan gøre det lige her: 

Så lover vi at give dig et digitalt journalistisk produkt så stærkt, at du altid finder vej til noget, du interesserer dig for. ★


KLAUS LANGE
ANSV. CHEFREDAKTØR

LÆS MERE
OM KLIMA
SIDE 28

”

PENGE, VI FØR BRUGTE
PÅ AT TRYKKE OG
FRAGTE FAGBLADET
FOA RUNDT, BLIVER
INVESTERET I AT
LAVE ENDNU BEDRE
INDHOLD TIL DIG OG
KOLLEGERNE



HVAD MENER DU?

Hvordan har du ændret vaner for at gøre en forskel i klimakampen?

AF ALLAN WAHLERS

Nej tak til tumbler

Yvonne Herold
Serviceassistent
Børnehuset Stavlundvej, Tårnby



”Vi har taget et aktivt valg om ikke at have en tørre-tumbler. Så sparer vi penge på strøm, og vasketøjet kommer ud at hænge i haven i stedet for. Om vinteren kan det godt give nogle udfordringer, men det er et valg, vi er meget tilfredse med at have taget.”

Sparer på strøm og vand

Martin Langemose
Beredskabsassistent
TrekantBrand, Fredericia



”Jeg er begyndt at lade være med at have lyset tændt i flere rum. Jeg har heller ikke så meget varme på, som jeg måske havde for nogle år siden, og vandhanen står ikke længere og løber til ingen nytte.”

Dødelige kan være med

Helle Maintz
Serviceassistent
Dagtilbud Svalen, Køge



”Jeg har købt mig en elbil i år. Jeg kører ikke så meget – kun til og fra mit arbejde – men nu er bilerne kommet ned i en pris, hvor vi almindeligt dødelige kan være med. Den er nem at køre og uproblematisk at lade op, og det passer perfekt til sådan en som mig, så det er jeg tonseglad for.”

6

SPARETIPS TIL DIN HVERDAG

AF AMALIE WINDAHL



1

APP GØR BRUG AF RESTERNE I KØLESKABET

Står du ofte med en masse restgrøntsager og kød, som du ikke ved, hvad du skal bruge til? Så er der hjælp at hente på internettet, hvis du søger på 'Tøm køleskabet' på din søgemaskine. Her kan du skrive, hvilke rester du har, og så søger den efter opskrifter, som indeholder netop det, du har bedt om.



2

TOILETPAPIR KAN KØBES I BYGGEMARKED

Det er dyrt, men nødvendigt at købe toiletpapir. Hvad du måske ikke vidste er, at der er penge at spare ved at købe toiletpapir hos for eksempel Harald Nyborg. Her har de en pakke med 24 ruller og tre lag til 39 kr. Det svarer til 1,6 kr. pr. rulle. Du kan også gøre et kup på rengøringsartikler, skraldeposer og shampoo.



3

GÅ TIL GRØNT-HANDLEREN I STEDET FOR

Hvis du bor i en lidt større by, er du måske stødt på en lokal grønthandler eller bazar. Her kan der også være penge at spare på grøntsager og æg, fordi prisen er baseret på vægten af varerne. Dette tip er derfor også til dig, som aldrig får spist alle gulerødderne eller løgene i bunden af køleskabet, inden de bliver for gamle.



4

GØR DIN TILBUDSJAGT EFFEKTIV

Måske har du brugt timer på at kigge de forskellige tilbudsaviser igen-nem i eTilbudssavisen. Men vidste du, at man kan søge på specifikke varer og se, hvor de er på tilbud? I søgefeltet på appen og hjemmesiden, kan du eksempelvis søge på 'æg', hvorefter du får vist alle tilbud på æg i denne uge.



5

NÅR MADEN ER FOR GOD TIL AT SMIDE UD

Too Good to Go er en mobilapp, som er en mellemmand mellem dig og en restaurant eller butik, der har et overskud af usolgt mad. Når du klikker ind, kan du vælge alt fra lykkeposer fra det lokale supermarked, til overskydende mad fra buffeten på en restaurant. Du hjælper desuden med at reducere madspild!



6

HUSK AT KIGGE EFTER KILOPRISEN

Måske har du lagt mærke til, at nogle varer i supermarkedet er blevet mindre, mens prisen er blevet den samme. Man kan altså nemt blive snydt, når man køber sine dagligvarer. Hvis man vil have den billigste pris, skal man altid sammenligne kiloprisen på de forskellige produkter.

Derfor knaser det, når forskelle mødes på jobbet

Når en personalegruppe består af kolleger med forskellige etniske baggrunde, kan det føre til misforståelser og konflikter. Men der er altid en god forklaring, siger Nadia El-Gendi, der er ekspert i mødet mellem kulturer.

AF LAURITS ERIKSEN | FOTO: TOR BIRK TRADS/ARKIV



Nadia El-Gendi
Pædagogisk
antropolog

SOSU APPEN

Den nye 'SOSU Appen' indeholder tre funktioner, der kan hjælpe eleverne med det danske sprog:

- Sproghjælp til plejeopgaver
- Et kropsatlas, der kan vise navne på kropsdele og læse dem op
- Fagprog og sætninger opdelt i kategorier.

KILDE: VIVE – DET NATIONALE FORSKNINGS- OG ANALYSE-CENTER FOR VELFÆRD

På et plejehjem sidder Lone og hjælper gamle fru Sørensen med at lave en blomsterkrans.

Fru Sørensen kæmper med rystende hænder, og kransen ender med at ligne en rodet høstak fremfor noget, der kan sættes på hovedet.

På den anden side af bordet sidder vikaren Faduma og hjælper hr. Olsen med det samme. Hans blomsterkrans er perfekt, som taget ud af en svensk midsommerfest, fordi Faduma har lavet hele kransen for ham.

Lone bliver irriteret på Faduma, fordi hun ikke lader hr. Olsen prøve selv. Faduma er irriteret på Lone, fordi hun ikke hjælper fru Sørensen.

"Det er et klassisk eksempel på en konflikt, der kan opstå, når to kulturer mødes på en arbejdsplads," siger Nadia El-Gendi.

Hun er pædagogisk antropolog, og arbejder blandt andet med at vejlede arbejdspladser i, hvordan kulturforskelle i medarbejdergrupper bliver en fordel i stedet for en forhindring.

Glem, hvad du tror

Budskabet er, at vi skal holde op med at antage, at andre kulturer har lært at

gøre tingene som os selv – noget, vi gør helt ubevidst.

Et eksempel på det er, hvor hurtigt etniske danskere bevæger sig.

"Danskere går virkelig hurtigt. Et gammelt studie viser, at vi på 10 sekunder i gennemsnit går 18 meter. Til sammenligning tager det en person fra Malawi 32 sekunder at gå samme distance. Vi bevæger os ikke hurtigt bevidst, det er simpelthen en del af vores kultur," siger Nadia El-Gendi.

Så hvis man ser en kollega med en anden etnisk baggrund end dansk bevæge sig langsomt rundt på arbejdet, mens man selv bevæger sig hurtigere for at nå det hele, kan man fejlagtigt opfatte sin kollega som doven, påpeger hun.

Hjælp til selvhjælp eller omsorg?

Som man også kan finde et eksempel på i interviewet med Carolyne Kaddu Rasmussen på de næste sider, er der også en kulturel forskel på, hvordan vi udfører plejeopgaver.

"I Danmark bruger vi hjælp til selvhjælp, for det taler forskningen for. Men i andre kulturer vil det blive opfattet



Fagbladet FOA besøgte sidste år SOSU Esbjerg – en af de skoler i landet, hvor man arbejder målrettet med at hjælpe migranter og flygtninge til et job i plejesektoren.

som mangel på omsorg. Derfor kræver det noget ekstra læring i, hvordan rehabilitering forventes i en dansk kontekst,” siger Nadia El-Gendi.

Ifølge Nadia El-Gendi har vi nemlig lavet stiltiende aftaler på arbejdspladserne for, hvordan vi skal udføre vores opgaver.

”Vi tror for eksempel, at måden vi giver børn mad på, er sund fornuft, og at alle nye kolleger indretter sig efter det. Men det er vores måde at gøre tingene på. Andre kulturer har deres egen måde,” siger Nadia El-Gendi.

Hun har oplevet, at en mor blev forarget, fordi hun opdagede, at hendes barn sad og spiste selv i daginstitutionen. Moren forventede, at barnet ville blive madet af den ansatte.

”Men i en dansk kontekst er det jo sundt for barnet at spise selv. Hvis de ansatte ikke får italesat ordentligt, at vi gør det på en specifik måde, kan det føre til misforståelser og i værste fald konflikter,” siger Nadia El-Gendi.

Og ifølge Nadia El-Gendi er det en god idé at sætte fokus på den sunde, danske fejlkultur.

”I Danmark ser vi fejl som noget, man lærer af. I mange kulturer er det derimod skamfuldt at tabe ansigt, eller måske frygter de at blive straffet. Derfor kan der være en tendens til ikke at indrømme sine fejl,” siger Nadia El-Gendi.

Når det sker, kan vi fejlagtigt tro, at vores kolleger er uærlige eller bortforklarer deres handlinger med forudindtagede antagelser, som at de ikke taler godt dansk eller ikke er dygtige til deres arbejde.

”Men vi skal i stedet vænne os til at være åbne overfor, at vores antagelser ikke er rigtige, men at der kan være en kulturel forklaring.”

Og man skal altså ikke forveksle sprog med kultur.

”En medarbejder kan tale flydende dansk, men alligevel misforstå de kulturelle koder,” siger Nadia El-Gendi. ★



GUIDE

6 GODE RÅD: TAG GODT IMOD FLERSPROGEDE ELEVER

1. En god modtagelse

Sørg for en god modtagelse ved at udvise åbenhed og ved at imødekomme elevernes tvivl og usikkerheder. Medarbejderne bør tage sig tid til at forklare eleverne, hvorfor de udfører opgaverne, som de gør.

2. Støt sprogudviklingen

Lærere, ledere, oplæringsvejledere og medarbejdere bør have kendskab til sprogundervisning og vejledningsmetoder. De skal vide, hvordan de bedst kan støtte eleverne i at lære dansk hverdags- og fagsprog.

3. Borgerne spiller også en rolle

Fremhæv de positive effekter af, at eleverne også lærer dansk ved at tale med borgere. Vær opmærksom på sproglæring, når der laves besøgsplaner, og forventningsafstem og italesæt over for kognitive stærke borgere, at deres hjælp er nødvendig.

4. Det kan siges uden ord

Sæt fokus på og anerkend værdien af nonverbal kommunikation med borgerne. Ledelsen og medarbejderne bør anerkende betydningen af mimik og gestikulation som et udgangspunkt for mere sproglæring og et vigtigt understøttende redskab.

5. Mere tid og støtte

Flersprogede elever har brug for mere tid til opgaver, oversættelse og forståelse. Anerkend elevernes behov og tilbyd dem faglig sparring, rum til at være i tvivl og taletid ved personalemøder.

6. Vis interesse

Klæd lærere, ledere, oplæringsvejledere og medarbejdere på til at hjælpe og støtte elever i svære situationer med eksempelvis usikre opholdstilladelser og krigstraumer. Vær nysgerrig på forskellige normer og traditioner for omsorg og pleje fra elevernes oprindelsesland, men vær tydelig om ufravigelige krav i den danske ældrepleje.

KILDE: VIVE – DET NATIONALE FORSKNINGS- OG ANALYSECENTER FOR VELFÆRD

» SKAL JEG IKKE OGSÅ
TYGGE SMÅKAGEN FOR
DIG, HR. JENSEN? »



INTERVIEW CAROLYNE KADDU RASMUSSEN



» SKAL JEG IKKE OGSÅ TYGGE SMÅKAGEN FOR DIG, HR. JENSEN? «

Der er det, vi taler om. Og der er det, vi bestemt ikke taler om. Danmark er på mange måder et svært land at knække koden på, hvis man ikke er født med et dannebrogssflag i hånden. Det kan Carolyne Kaddu Rasmussen tale med om.

AF LAURITS ERIKSEN OG ALLAN WAHLERS | FOTO: TOR BIRK TRADS



Da Carolyne Kaddu Rasmussen kom til Danmark, troede hun, at hun skulle drive sin egen kagebutik. I stedet blev hun social- og sundhedshjælper.

Siden har hun videreuddannet sig som sygeplejerske og har en kandidat i sygeplejevidenskab – og nu kender de fleste hende fra tv som Melvin Kakoozas sprudlende og humoristiske mor i 'Helt sort'.

I løbet af sit arbejdsliv i plejesektoren har hun oplevet, hvordan kulturforskelle kan være en mangfoldig styrke, der gør os alle klogere på hinanden. Men når de kulturelle forskelle indimellem er for omfattende, lurder der også konflikter, 'hyggeracisme' og indelukthed, mens personlige problemer er noget, vi ikke taler om.

Vi har talt med Carolyne Kaddu Rasmussen om de kulturforskelle, hun er stødt på. Det blev til nogle både muntre og mere alvorlige betragtninger. ★

CAROLYNE KADDU RASMUSSEN

- Født i Uganda i 1970 og familiesammenført til Danmark i 1992.
- Uddannet social- og sundhedshjælper og siden sygeplejerske.
- Har en kandidatgrad i Sygeplejevidenskab (Cand.cur.).
- Afholder jævnligt foredrag i hele landet.
- Udgav i 2022 selvbiografien *'Hovedet i himlen og fødderne på jorden'* (Lindhardt og Ringhof).
- Sammen med journalisten Michèle Bellaïche har hun podcasten 'Soulsisters'.
- Hun medvirker også i TV 2-programserien 'Helt sort' med sin søn, komikeren Melvin Kakooza.



TÆNK DIG DA LIGE A LITTLE ABOUT!

”Under min første praktik som social- og sundhedshjælper oplevede jeg, at mange svarede tilbage på engelsk, når jeg talte dansk til dem.

Det var frustrerende. Især fordi jeg fik at vide, at det var vigtigt at lære sproget, når jeg kom til Danmark. Jeg gik på sprogskole og arbejdede frivilligt på et plejecenter for at blive god. Alligevel følte jeg, at jeg ikke blev taget alvorligt på grund af min accent.

Jeg er heldig, at jeg har sprogøre. Jeg taler seks sprog, og jeg er god til dansk. Men jeg havde engang en kollega, der måtte opgive sit job, fordi hun ikke kunne gøre sig forståelig nok. Øv, tænker jeg – det er trist, for vi mangler kolleger som hende.”

UNDSKYLD, JEG KOMMER FOR SENT – DET VAR MED VILJE

”I starten var det var en kæmpe udfordring for mig at komme til tiden. Jeg fungerer efter det, jeg kalder emotionel tid. Men her i Danmark kører vi på mekanisk tid. Det vil sige, at her er klokken 8, når klokken er 8 og ikke en halv time senere.

Det virker måske nemt for nogen, men at skulle tilpasse sig den ændring krævede en hel aflæring af noget, jeg har haft indbygget i mig siden min opvækst. Og jeg fik også mange pegefingre. Især når jeg hentede mine børn fra børnehaven lidt senere, end jeg skulle. Ups.”

CHOKERENDE: DØDEN FINDES IKKE I DANMARK

”Mit første kulturchok i Danmark var at opdage, at man ikke skal komme og belaste andre med sine problemer. Man skal kun dele dem med sine tætteste venner. Jeg tror, at mange lever i en boble, hvor de viser udadtil, at deres liv er perfekt. At leve i den boble må være stressende.

Ja, vi er pressede, for vi mangler hele tiden kolleger, men netop derfor er det vigtigt at skabe en sund arbejdsplads, hvor alle kan samarbejde. Og det er svært at samarbejde, hvis vi ikke tør åbne op og tale om vores op- og nedture. Vi har en berøringsangst over for emner, der er tunge: Skilsmisse, dødsfald ... og det er næsten tabu at tale om det, hvis man er blevet fyret fra sit arbejde.

Jeg kan godt lide at provokere en gang imellem og spørge: Hvorfor ikke? Hvorfor skal vi ikke tale om de tunge ting? Livet består jo både af det gode og det dårlige. Jeg kommer fra en kultur i Uganda, hvor vi er ret åbne, også om døden. Det emne har vi en helt anden tilgang til, fordi døden i større grad er en del af livet.”

NÅ HR. JENSEN, SKAL JEG LIGE TYGGE SMÅKAGEN FOR DIG?

”Når vi plejer vores ældre i Uganda, går vi all in. Vi har ingen plejehjem, så plejen foregår i hjemmet, og vi hjælper med alt. I det samfund er det en ære at blive gammel, fordi middelalderen ikke er særlig høj. Så når du er gammel, skal du give slip på alt, og du forventer, at dine efterkommere og naboer gør alting for dig.

Når folk fra den kultur kommer til Danmark, vil de stadig tænke på den måde. De skænker kaffe op til borgerne, skærer deres mad ud og hjælper dem med alt og mere til. Men hvis de er nysgerrige på, hvordan tingene fungerer her i Danmark, opdager de, at det er en misforståelse af den danske tilgang til ældrepleje. I Danmark handler det om at bevare borgernes færdigheder så længe som muligt, for hvis vi gør alt for dem, risikerer de at miste deres selvstændighed.

Intentionen for dem har aldrig nogensinde været, at patienten eller borgeren skal blive dårligere og miste deres færdigheder. Tværtimod kommer medarbejderen med anden etnisk baggrund bare med et kæmpe omsorgs-gen.”





MODERHJERTET

Carolyn Kaddu Rasmussen har for nylig udgivet sin anden selvbiografi, *'Omfavnet af et moderhjerter'* (Lindhardt og Ringhof).

Her beskriver hun, hvordan hendes tre dage gamle barn Otis i 2022 mistede livet på grund af en fejl. En sygeplejerske lagde en sonde i Otis' lunge i stedet for maven.

"Det er selvfølgelig en fatal fejl – det må ikke ske. Men nu er det sket, og så skal vi finde plads til at tilgive. Jeg er selv sygeplejerske, så det kunne lige så godt have været mig, så vi må lære af fejlen i stedet for at pege fingre," siger hun.

Den tragiske oplevelse sendte Carolyn Kaddu Rasmussen ud på en søgen efter sin egen familiehistorie i Uganda. Rejsen og de historier, hun fik med hjem, kan man læse om i *'Omfavnet af et moderhjerter'*.

SKAL DET NU OGSÅ VÆRE HYGGELIGT?

"Ordet 'hyggeracisme' er efterhånden blevet ret almindeligt. Jeg forstår ikke, hvordan man kan sætte 'hygge' og 'racisme' sammen. Det er jo to modsætninger?

Selv er jeg blevet bedre til at italesætte det, når nogen siger noget, som gør mig ondt: Når du kommer med denne her 'hyggeracistiske' kommentar, som du måske ikke en gang tænker over kan såre, så sætter det en lavine af tanker i gang hos mig.

Det har taget mig rigtig, rigtig mange år at nå hertil, men det er meget befriende, at jeg kan sige det og stoppe det, mens det foregår. Når jeg siger fra over for racisme, oplever jeg, at folk tager det pænt og undskylder. Der er også nogle, der er ligeglade, og fred være med det. Men jeg bliver nødt til at starte et sted, hvor jeg siger: Tænk dig om, inden du får sagt et eller andet, der gør en anden person ondt."

JEG VIL LIGE BEDE DIG OM AT LADE VÆRE MED AT BEDE

"Jeg var engang på en arbejdsplads, hvor alle var irriteret på en kollega, som brugte tid på at bede fem gange dagligt på grund af sin religion. Det viste sig så, at kollegaen faktisk havde forhandlet løn og aftalt, at der blev regnet en halv time fra, som kunne frigives til at bede. Men det var der ikke så mange, der vidste, så irritationen blev bare større og større.

Men vi er pressede i vores fag, så jeg var nødt til at italesætte den store elefant i rummet, som religionen er. Jeg gjorde det med åbenhed og nysgerrighed: 'Wow, jeg beundrer, at du står så meget fast i din tro. Jeg er selv kristen, og jeg står fast i det. Der er bare den udfordring, at det tidspunkt, du skal bede på, nogle gange clasher med, at vi har travlt. Er der nogle måder, vi kan løse det på?' Så sagde hun: 'Ja, det er der faktisk.' Så nogle gange kan det godt betale sig, at vi tør italesætte problemerne på en ordentlig måde for at få et sundt arbejdsmiljø."



HVORDAN GÅR DET? AD HELVEDES TIL, TAK! HVAD MED DIG?

"Jeg kan huske, at jeg studsede meget over måden, man hilser på i Danmark: 'Hvordan går det?' 'Det går godt,' svarer man. Og det er så det.

Når jeg møder nogen i Uganda, spørger jeg: Har du noget nyt? Og så forventer jeg faktisk, at du fortæller mig, hvad der sker i dit liv af både godt og ondt. Så da jeg rejste til Danmark, kom jeg med den tilgang.

Hvis folk spurgte mig, hvordan det gik, var jeg ærlig og snakkede løs om, hvor dårligt det gik. Men jeg kunne mærke på folk, at det kunne de ikke håndtere: 'Vi kender ikke hinanden, og nu kommer du med alle dine personlige udfordringer og problemer?'

I Danmark er der så mange lag. Du har bekendte, venner og tætte venner. Og det er måske kun de tætte venner, du snakker åbent med. Jeg kommer fra en kultur, hvor vi løser hinandens problemer og opdrager børnene sammen. Der er det meget almindeligt, at mine naboer blander sig i, hvis mit barn gør noget uartigt. I Danmark derimod skal du virkelig have taleret, hvis du skal opdrage på andres børn."

MINE MØGUNGER ER BILLIGT TIL SALG

"Vi fortæller ikke til nogen, hvis det virkelig var noget møg at komme ud ad døren om morgenen. Også selv om alt var kaos, og vores børn kastede med havregrøden og gemte sig, så snart vi skulle gå. Og selv om vi råbte af vores ægtefælle og truede hinanden med skilsmisse.

Hvis jeg skulle aflevere mine børn i børnehaven i Uganda, havde jeg åbent sagt til pædagogen, at vi havde haft en skidt morgen, og at møgungerne var billigt til salg. Men nej, det gør vi ikke i Danmark. Det er lige før, der kunne komme en underretning, hvis pædagogen lige tænker: 'Hvordan er det, de snakker med hinanden? Det er nok også derfor, børnene er helt umulige!'"

MØD ■ CAROLYNE KADDU RASMUSSEN

JA, DER ER STADIG NOGET SU-GÆLD, OG DET ER IKKE SPOR PINLIGT!

"Engang fik jeg et brev fra Gældsstyrelsen. Jeg havde en SU-gæld, der skulle betales, ellers ville jeg blive indkaldt til fogedretten. Det var pinligt, men jeg havde brug for at tale med nogen om det. Så jeg delte det med en kollega, selv om det føltes grænseoverskridende. Hun syntes, jeg var modig, og det inspirerede hende til at dele sin egen historie om gæld til det offentlige.

Jeg synes, vi skal blive bedre til at rumme vores kollegers udfordringer. Hvis ikke vi har rummelighed i vores fag, er vi virkelig lost. Rummelighed er jo fundamentet, når vi arbejder med mennesker. Men hvordan skal vi være rummelige overfor borgerne, hvis vi ikke engang kan være det inde på personalestuen?"

NY STRUKTUR ER LANGTFRA ET QUICKFIX

STRIIBEN | Så kom det længe ventede udspil til fremtidens sundhedsstruktur. Jeg er glad for at se, at der fokuseres på at skabe lige adgang til sundhed i alle landsdele. Der er også gode takter til at få det nære sundhedsvæsen bedre i spil, så en del af sygehusindlæggelserne kan undgås. Men den nye struktur er langt fra et quickfix på de mange udfordringer, vi har i sundhedsvæsenet.

Ansvaret for genoptræning og dele af sygeplejen flyttes væk fra kommunerne. Det kan jeg godt være lidt bekymret over. Jeg håber, at arbejdet stadig kan ske i tæt samspil med personalet, som i det daglige er tæt på borgeren. De ved, hvor skoen trykker. Derfor er jeg også glad for, at helhedspleje bliver anerkendt i udspillet. Vejen til succes handler om at give medarbejderne indflydelse.

FOAs faggrupper har kompetencerne til at indgå i løsningerne. Hvis vi ikke uddanner nok, får vi alvorlige huller i opgaveløsningen. Det kræver også, at der bliver sat fuld smæk på efteruddannelse, så vi kan mestre den nye teknologi som blandt andet AI, som kan fjerne mange minutter, der hver dag bruges bag skærmen til registrering og dokumentation.

Det er godt, at kronikere nu er lovet rettigheder til behandling. Vejen derhen virker dog noget usikker. En stor del af kronikere er i stand til at mestre deres sygdom i samspil med egen læge. Og den teknologiske udvikling betyder også, at man kan fjerne de fleste kontrolbesøg på sygehuse. Men implementering af det foregår ikke i en landsdækkende helhedsplan. Jeg savner et overordnet prioriteringsråd, der kan sikre, at vi bruger økonomien til at levere den bedst mulige sundhed.

Der mangler mange brikker endnu for at få fuld plade. I sidste ende er det samfundets prioriteringer og økonomien, der er afgørende for, om personalet kan levere det, som politikerne lover borgerne. ★


MONA STRIIB
FORMAND

”

VEJEN TIL SUCCES
HANDLER OM AT GIVE
MEDARBEJDERNE
INDFLYDELSE.

X

@STRIIBMONA





HOT HOT HOT

I Storbritannien kan kvinder, der er ansat i sundhedsvæsenet, få temperaturregulering på arbejdspladsen, hvis de har mange gener i forbindelse med overgangsalderen.

Læs mere på side 34.

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

Har
du set
Sanne?







SNAPSHOT

MADDAG 2024

28 heldige kartofler i alle aldre spiste sammen til maddagen

Hvad får man, når man blander 11 skoleelever med en gruppe ældre borgere på et plejehjem og tilsætter en masse kartofler? En meget vellykket maddag.

AF ALLAN WAHLERS | FOTO: TOBIAS STIDSEN





Køkkenholdet på Middag 2024 på Svendborg Fripølejem bestod af 11 elever fra den nærliggende Ida Holsts Skole.

Et af de store øjeblikke under netop denne middag på Svendborg Fripølejem er, at beboeren Jens Christian spontant slår på glasset for at holde tale.

Han er kommet i tanker om noget, og det handler om kartofflen – omdrejningspunktet for både middagen og årets middag. Det skal gæsterne – de 11 elever fra 6. klasse på den nærliggende Ida Holsts Skole, som har været med i plejehjemmets køkken hele formiddagen – høre.

Jens Christian er nemlig vokset op på landet i Sønderjylland, og her holdt man kartoffelferie i efteråret, da han gik i skole. Men ikke nødvendigvis i uge 42, hvor efterårsferien ligger i dag.

”Den største kartoffelbonde i området ringede til skolen og sagde, at nu var det tid til at høste kartofler, og så fik vi to ugers fri,” fortæller Jens Christian, som forvandler sig til en 20-30 år yngre udgave af sig selv, mens han taler.

”Så tjente vi seks kroner for en eftermiddags arbejde med at samle kartofler.”

Jens Christian smiler og skåler i det glas hvidvin, han har fået skænket.

Normalt er middagen, som arrangeres af FOA og Kost- og Ernæringsforbundet, forbeholdt daginstitutioner, men i år har man for første gang valgt at invitere landets ældste og deres køkkener og plejepersonale med – Svendborg Fripølejem var blandt de 130, der takkede ja.

Allerede længe før de ældre beboere støder til, møder de 11 skoleelever – Mette, Frederikke, Sofia, Frida, Julie, My, Sofie, Margrethe, Sanjay, Alexander og Elliot – sammen med deres lærer Niels Junge, som har valgt at rykke de ugentlige madkundskabstimer til plejehjemmets industrikøkken.

Køkkenleder Johanne Hansen sætter eleverne i gang med det samme. Først skal

alle 11 ind på en række og vaske hænder, og så bliver de delt i tre grupper: Team Forret, Team Hovedret og Team Dessert, som skal lave henholdsvis Kartoffel Rösti, flødekartofler med spinat og kartoffelmazarinkage.

Lynhurtigt er de i gang med at skylle brombær og blåbær, skille æggeblommer fra æggehvider, snitte purløg og ikke mindst skrælle en masse kartofler.

Imens fortæller Johanne Hansen, hvorfor det er så vigtigt at tilberede maden godt og flot. Mange af de ældre ”spiser” nemlig i første omgang med øjnene og næsen, så hvis det er anrettet appetitligt og dufter spændende, kan det være, at også de, som normalt ikke kan få så meget ned, også spiser. Og så bliver de friskere og mindre syge.

Klokken 10 er alle klar til at rykke op i spisesalen på 3. sal, hvor der er udsigt til både plejehjemmets frodige have, alle byens kirketårne og det idylliske Svendborgsund.



Først skal salen arrangeres med opstilling af borde og borddækning under supervision af nogle af plejehjemmets beboere, som med jævne mellemrum ankommer med elevatoren i enten kørestol eller gående med rollator.

Alle 28 middagsgæster bliver placeret ved ét langt bord, og snakken går under og efter borddækningen.

Dem, der har lavet bordplanen, har gjort det godt – unge, gamle og plejere sidder godt blandet, og snakken går på kryds og tværs, mens de unge supplerer plejerne, når der skal hældes vand op, stole skal skubbes helt ind til bordet, eller en serviet bliver tabt på gulvet.

Samtalerne spænder over alt fra Gud over Anden Verdenskrig til det årlige

Luciaoptog, hvor flere af eleverne har været med. Mange af de ældre kan også huske, hvordan deres forældre gik foran med en greb og løsnede det 'gule guld' fra de hyppede jordrækker, og så kravlede alle børnene bagefter på alle fire og samlede kartoflerne ind i sække.

Imellem retterne sætter Johanne Hansen de forskellige madhold i sving med enten at rydde af eller anrette næste ret, og inden Team Dessert tager over, synger alle 'Marken er mejet'.

"Hvem skulle tro, der var kartofler i," siger Johanne Hansen, der også har sin egen debut med netop denne dessert.

"Det smager SÅ dejligt," siger en af de ældre kvinder, der dog skynder sig at tilføje: "Men det gør det hver dag."



Kartofler indgik i alle retter – både forret, hovedret og dessert.



Der var også fin tid til at pynte det lange bord med blomstervaser og kreative bordkort.





Alle retter blev portionsanrettet efter alle kunstens regler, så de blev så appetitlige som muligt.

MADDAG

- I år var det 11. gang, der blev arrangeret Maddag i hele landet.
- Maddag 2024 var den første, hvor plejehjem også kunne deltage. Normalt er dagen forbeholdt daginstitutioner og dagplejere.
- I alt var 130 plejehjem, 361 daginstitutioner og 45 dagplejere tilmeldt.
- Det svarer til cirka 11.000 ældre og 30.600 børn.
- Det er FOA og Kost og Ernæringsforbundet, der står bag Maddag.
- Hvert år har dagen et fødevaretema – i år var det kartofflen.

Sanjay (th.) var en forbilledlig bordherre.





Til sidst synger hele bordet 'Nu falmer skoven trindt om land'. Men minderne om middagen får næppe lov til at falme lige med det samme.

"Det var en helt perfekt dag. Jeg smeltede fuldstændig, da en af eleverne stillede sig hen foran en af vores mest parkinson-ramte ældre og sagde tak for i dag, og at det var hyggeligt at møde ham," siger Lene Mejlsbye, der havde været med til at arrangere dagen sammen med sin sosu-assistentkollega Kirsten Vind Bang.

"De ældre er Så glade og trætte nu. Og selv dem, der nogle gange falder lidt hen, shinede og sang med. De tog det ind på hver deres måde."

Lene Mejlsbye er klar til at gøre det hele igen med den anden halvdel af sjetteklassen, som ikke var med til denne maddag.

Noget tyder på, det vil kunne lade sig gøre snart: Madkundskabslærer Niels Junge var meget stolt af sine elever, som både havde været dygtige i køkkenet og nogle gode gæster hos de ældre, og forstander Amina Rønnov syntes, det havde været en "meget dejlig oplevelse", som hun godt kunne forestille sig blev en tradition.

Og hvad med Mette, Frederikke, Sofia, Frida, Julie, My, Sofie, Margrethe, Sanjay, Alexander og Elliot? De er kommet af sted fra Svendborg Fripleshjem med en god idé om, hvad det vil sige at arbejde i et køkken eller i et plejehjem.

Måske kan de endda få et job allerede i efterårsferien – ifølge Jens Christian er der stadig en stor kartoffelbonde ved Toftlund i Sønderjylland, og det kan jo være, han giver Ida Holsts Skolen et kald. ★



FÆRRE BØRN I SPECIALTILBUD KRÆVER INVESTERINGER

FAGLIGT TALT | Kommunerne bruger mere end en fjerdedel af det samlede skolebudget på de 6,5 procent af eleverne, som er i specialtilbud. Og det er kommunernes forventning, at udgiften til specialtilbud kun vil vokse. Så hvis ikke almenundervisningen skal udsultes helt, skal færre børn visiteres til specialtilbud. Dertil kommer, at en KL-analyse har vist, at knap halvdelen af eleverne fra specialtilbud er på offentlig forsørgelse 10 år efter 9. klasse. Det er vi enige med kommunerne i, at vi må kunne gøre bedre.

På dagtilbudsområdet er KL optaget af, at dagtilbuddene skal kunne mere for flere. Fordi alt for mange børn skilles ud allerede i de mindste skoleklasser. Og som noget nyt efterspørger mange dagtilbud nu også personale med specialpædagogiske kompetencer. Det er svært at skabe inkluderende fællesskaber, men det er en grundlæggende kompetence, man som pædagogisk uddannet medarbejder skal have. Så hvis dagtilbuddene skal kunne mere for flere, er vi nødt til at tale om det mærkbare fald i formel efter- eller videreuddannelse af personalet, der er sket, mens vi talte om inkluderende fællesskaber de seneste 10 år.

Alle børn har brug for god pædagogik, og Opkvalificeringspuljen fra Børne- og Undervisningsministeriet er et skridt i den rigtige retning, men der er ikke penge nok i den til uddannelse af alle ansatte. Så kommunerne må i gang med at lægge uddannelsesplaner for alle ansatte i dagtilbud. Hvis færre børn skal udskilles til specialområdet, når de kommer i skole, kræver det investeringer i personalet nu. ★


KIM HENRIKSEN
SEKTORFORMAND

”

**DET ER KOMMUNERNES
FORVENTNING, AT UDGIFTEN
TIL SPECIALTILBUD KUN
VIL VOKSE.**

X

@FOAHENRIKSEN



KORT
OG
GODT



HJÆLP TIL ORDBLINDE

Mange danskere har læsesværskeligheder. Og nu har FOA været med til at lave en alliance af arbejdspladser, der skal støtte ordblinde ansatte. Gennem alliancen kan arbejdspladserne dele erfaringer, eksempelvis om uddannelsesmuligheder, screening for ordblindhed og metoder til at øge motivationen.



COLORBOX

HALLO, ER DER EN PÆDAGOG PÅ LINJEN?

En ny hotline i Københavns Kommune skal skaffe flere faglærte i dagtilbuddene. Telefonen betjenes af medarbejdere fra kommunen, der har overblik over de institutioner, der mangler medarbejdere.



FOTO: MORTEN BRUUN

Gulddronningen mødte kongen

Nina Olskær, rengøringsassistent i vuggestuen Duetten i Vanløse, er kendt blandt sine kolleger som 'guldklumpen'. Nu kalder de hende 'gulddronningen', efter hun modtog Kongens Fortjenstmedalje for 40 års tro tjeneste i Københavns Kommune.

Til dagligt møder Nina klokken 5 om morgenen for at gøre rent, før hun er med til at tage

imod de første børn. Klokken 9 fortsætter hun rengøringen, og sommetider giver hun også et nap med i køkkenet.

Kong Frederik syntes, at det var smart, at Nina Olskær kunne veksle mellem opgaver. Hun bemærkede selvfølgelig, som den fagperson hun er, at slottets rengøring var 'nydelig'.



SOCIALPSYKIATRIEN INDEFRA

Anne Mia Steno er forsker og har gennem flere år arbejdet med socialpsykiatrien. Hun har spist, gamet og røget cigaretter med unge beboere og deler i sin nye bog 'Stemmer fra socialpsykiatrien' historier om deres liv – og fortæller om de faglige tilgange, vi møder dem med. Bogen er krydret med digte af forfatteren Sara Hauge, der selv har skizofreni.

30.000

kroner var en sosu-hjælper ved at miste på grund af en regnefejl i kommunen. Kommunen havde udbetalt hende for meget i en erstatning og forlangte bagefter, at hun betalte beløbet tilbage. Retten har nu afgjort, at hun kan beholde pengene. FOA førte sagen og er tilfreds med afgørelsen.

FÅ INDFLYDELSE PÅ OK25

1. marts 2025 skal overenskomsterne på det private arbejdsmarked fornyes, og du har indflydelse på, hvad FOA skal prioritere. Forhandlingerne med arbejdsgiverne begynder efter nytår, og FOA vil gerne høre, hvad der er vigtigst for dig. Er det flere seniordage? Lønforhøjelser? Betalte frokostpauser?



Du kan indsende dine ønsker og idéer til OK25 ved at scanne koden her



Det er en del af at blive et civiliseret menneske. Det er lige så vigtigt som at kunne sætte kryds på valgblanketten til folketingsvalget.

KAREN WISTOF

FORSKER I MADKUNDSKAB TIL TV 2

Om en ny undersøgelse fra Arla, der viser, at 1 ud af 4 børn i alderen 10-15 år ikke kan skrælle en gulerod, og 40 procent ikke kan koge et æg.

Sådan taler du med børn om digitale krænkelse

7 ud af 10 børn og unge oplever digitale krænkelse eller ubehagelige oplevelser online. Men kun få af dem søger hjælp hos pædagogisk personale, når det er gået galt.

AF MALIN SCHMIDT

Som pædagogisk ansat vil du møde børn og unge, der har været udsat for digitale krænkelser. Du er måske ikke klar over det, men tallene taler for sig selv.

7 ud af 10 børn og unge i alderen 9-17 år har haft dårlige oplevelser eller er blevet krænket online i løbet af det seneste år. En markant stigning siden 2021, hvor tallet var 42 procent.

Det viser en ny undersøgelse blandt 4.000 børn og unge, som Epinion har lavet for TrygFonden og Red Barnet. Undersøgelsen tegner et billede af, at deling af intime billeder, hadefulde eller sårende beskeder og afpresning eller trusler online er en del af hverdagen for alt for mange børn og unge.

Søger ikke hjælp

Undersøgelsen viser også, at børn og unge sjældent søger hjælp hos voksne. Heller ikke hos det pædagogiske personale eller lærerne på skoler, SFO eller klub. Blot 2 procent opsøgte en lærer eller pædagog, hvis de var blevet kontaktet af nogle, de ikke ville skrive eller tale med. Og kun 1 procent gjorde det, hvis de havde set voldsomme billeder eller videoer på nettet.

”Vi ser desværre, at rigtig mange børn og unge, der oplever krænkelser,

ikke vælger at række ud til en voksen eller en fagperson. De har en følelse af, at det ville gøre det hele værre,” siger psykolog i Red Barnet Per Frederiksen.

Så hvordan griber man det an som fagperson i skole, klub og SFO? Det giver Per Frederiksen 4 bud på:

1. Tag snakken, før det går galt

Undersøgelsen viser, at børn og unge ikke føler, at de kan stole på de voksne, når det gælder digitale krænkelser.

Men det overrasker ikke Per Frederiksen, hvis ikke institutionen har fortalt børnene, at de har en beredskabsplan og en strategi for onlinekrænkelser.

Derfor: Vis børnene, at du forstår deres verden. Forklar de skridt, institutionen vil tage, hvis børn og unge får deres grænser overskredet online.

Det er afgørende, at børn og unge får tillid til deres nære voksne, og det er de mere tilbøjelige til at få, hvis de voksne påtaler, at den digitale trivsel er en del af børn og unges generelle trivsel.

2. Vær nysgerrig på det digitale

En forudsætning, for at børnene rækker ud, er, at de har en fornemmelse af, at de voksne er nysgerrige omkring det, der sker online.

Det der udspiller sig digitalt, kan være lige så reelt som det, der foregår i klasseværelset. For barnet er oplevelsen lige så ægte, og krænkelsen er lige så krænkende. Derfor er det afgørende, at fagfolk viser interesse for de unges digitale liv.

3. Stol på din børnefaglighed

Den børnefaglighed, du skal bruge, når et barn bliver udsat for digital mobning, adskiller sig ikke fra den børnefaglighed, du bruger, når mobningen sker mellem børnene i sfo'en. Derfor skal vi turde bære vores faglighed ind i det, lyder Per Frederiksens råd. Vi må ikke

”

Det er børnene, der taber på, at de voksne ikke forstår deres verden.

PER FREDERIKSEN
PSYKOLOG I RED BARNET

blive hjælpeløse og tro, at 'det har jeg ikke forståelse for, fordi det sker digitalt'.

”Som fagpersonale forstår vi os på børn og unge, når de har været udsat for noget ubehageligt. Derfor ved vi i vores natur også noget om det, der kan hjælpe, når det ubehagelige sker digitalt.”

4. Drop 'hvad sagde jeg'

Det kommer ikke et ondt sted fra, når voksne siger til børn, at 'du må aldrig' eller 'hvad sagde jeg – det skulle du aldrig have gjort'. Ofte kommer det, fordi de voksne føler, at det digitale liv er uoverskueligt eller ikke ved, hvordan de skal håndtere det. Men vrede eller udskamning er ikke særligt frugtbar, når barnet kommer til dig, fordi de er blevet udsat for grooming på sociale platforme.

Derfor er det ifølge Per Frederiksen vigtigt at sætte sig ind i børnenes digitale liv. Det er børnene, der taber på, at de voksne ikke forstår deres verden. Så kan de voksne nemlig ikke levere den beskyttelse, børnene har krav på. ★

MASCH@FOA.DK

25%

af børn og unge har prøvet at blive kontaktet af en fremmed voksen på nettet.

Kvaliteten haltedede – så kom lederne på kursus

En ny uddannelse gav dagtilbudslederne idéer til små, konkrete tiltag, der har fået stor effekt på kvaliteten i københavnske daginstitutioner.

AF MALIN SCHMIDT

Det er bittesmå ting, der har gjort en stor forskel i Børnehuset Badutski på Vesterbro i København. Små detaljer, pædagog Andreas Caspersen lagde mærke til under den morgensamling med børnene, som længe ikke havde fungeret:

Hvad var det, der gjorde, at der blev ved med at være larm? Hvor var de præcise kilder til uroen?

”Og så skruede vi, noterede, evaluerede og vendte tilbage. Tidligere havde vi nok bare lavet en stor ændring på én gang,” siger Andreas Caspersen.

Det var blot en af de praktiske metoder, hans leder André Brylle Svensson tog med sig fra den 2-årige lederuddannelse, han afsluttede sidste år.

Der var tale om en praksisnær uddannelse, som 198 ledere og pædagogiske konsulenter har eller er i gang med at gennemføre, og som blev bredt ud i kommunen for netop at styrke kvaliteten, efter at dagtilbud for de 0-2-årige i hele landet fik målt deres kvalitet til at være for dårlig.

Alle arbejder mod samme mål

André Brylle Svensson fremhæver, at det især batter, når alle lige fra lederen over pædagoger og pædagogiske assistenter til pædagogmedhjælpere arbejder mod samme mål. At alle bliver inddraget og er medskabere af de tiltag, der bliver implementeret.

”For eksempel havde vi den antagelse, at samlingerne var svære. Men vidste vi det egentlig? Og hvad var det, der var svært? Ved at sætte en streg, hver gang samlingen var svær, fik vi hurtige data, som gjorde, at vi hele tiden kunne teste

”

Det overraskede mig faktisk, at det var så effektivt.

CHARLOTTE RINGMOSE
PROFESSOR VED AALBORG UNIVERSITET



små tiltag for at se, hvad der fungerede. Så prøvede vi et tiltag i en uge, reflekterede, og gik tilbage,” siger han.

For handler det om, at man er 2 år og har svært ved at deltage i samlingen? Eller om at forældrene lige er blevet skilt? Der kan være mange grunde til, at noget ikke fungerer.

”Det her var en handlingsorienteret metode, som jeg kunne tage direkte med tilbage til institutionen,” siger André Brylle Svensson.

Ingen er bedst alene

At så mange ledere i kommunen tog den samme uddannelse, har været med til at hæve kvaliteten i de københavnske dagtilbud. Her er andelen af institutioner med god eller fremragende kvalitet steget fra 49 til 76 procent i de KIDS-målinger, der er blevet udført i 2022 og 2023.

Det var meningen, at man skulle helt tæt på praksis, lyder det fra Mette Borchsenius, leder for Ledelse og Kompetencer i kommunens Børne- og Ungdomsforvaltning.

”Alle i organisationen skal lære noget nyt og gøre noget mere eller noget andet, end de plejer – fra områdeledelser, pædagogiske konsulenter, klyngeledelser til medarbejdere. Ingen er bedst alene,” siger hun.

Formålet med uddannelsen er at forbedre det pædagogiske læringsmiljø for at sikre, at alle børn får en solid start med lige muligheder for at trives, lære og udvikle sig.

”Ledelse er vigtig, og vi ved, at alle aktører omkring børnene har betydning for kvaliteten af læringsmiljøet,” siger hun.

Ketchupeffekten

Og det er præcis der, denne uddannelse adskiller sig, siger Charlotte Ringsmose, professor ved Aalborg Universitet og en af landets førende børneforskere.

Hun har samarbejdet med Københavns Kommune om uddannelsen. Og der var nogle øjenåbnere.

”En leder sagde, at hun pludselig opdagede, hvor mange aktiviteter de lavede for børnene, men at børnene faktisk

ikke havde tid til at lege. Ved at gå systematisk frem kan man forbedre kvaliteten mærkbart på nogle ting, som man ikke umiddelbart kan se,” siger hun.

Og når leder og medarbejdere er enige, og ser det som fagligt attraktivt at arbejde med, så giver det en ketchup-effekt, som hun kalder det.

”Både ledere og medarbejdere vil gerne have god kvalitet. Når de ser, at det giver mening, så går de i gang, smøger ærmerne op, udvikler og forbedrer. Hvis de bruger samme faglighed og redskaber, kan det rykke rigtigt meget. Det overraskede mig faktisk, at det var så effektivt,” siger hun om de daginstitutioner, der gik fra tilstrækkelig til god kvalitet – og hun så også nogle, der gik fra god til fremragende.

At det netop var lederne, der skulle på kursus, giver mening, vurderer Charlotte Ringsmose:

”Lederen sætter en retning for den kultur, som bliver skabt. De er gatekeepers for det, der siver ned igennem organisationen og i sidste ende når ud til børnene.” ★ MASCH@FOA.DK

Klimakampen går gennem børnenes maver

Et måltid kan både være lækkert og klimavenligt på samme tid. Det beviste to køkkenassistenter på årets klimafolkemøde.

AF ALLAN WAHLERS | FOTO: ROBERT WENGLER

Vejen til at få flere plantebaserede og klimavenlige fødevarer ind i de danske husholdninger går gennem børnenes maver.

Det ved køkkenassistenterne Yvonne Herold og Helle Maintz alt om, og derfor var de med som repræsentanter for FOAs faggrupper på klimafolkemødet i Middelfart sidst i august.

Hver dag arbejder de på henholdsvis Børnehuset Stavlundvej i Tårnby og Dagtilbud Svalen i Køge med at liste flere bælgrugter og andre klimavenlige grønne fødevarer ind i menuen.

”Det handler om at få børnene til at vælge mere grønt. Børn er ligesom ældre meget vanemennesker, men der er mange ting, man kan gøre for at påvirke dem,” siger Helle Maintz.

Derfor havde hun og kollegaen taget smagsprøver med på, hvad de serverer for børnene. Ved første øjekast lignede

det hvidt brød med Nutella, men i virkeligheden var det boller lavet af hvide bønner og ’daddel-Nutella’.

”Folk har været meget interesserede, og de er overraskede over, at brødet er bagt med hvide bønner. Mange tror også, det er Nutella, der er smurt på. Og så spørger de efter opskriften,” siger Yvonne Herold.

Heldigvis var opskriften lige ved hånden i FOAs bod. Ligesom de to husassistenter havde forberedt en quiz, der skulle sætte samtalen i gang – for eksempel kom svaret på spørgsmålet ’Mætter bælgrugter mere end kød?’, bag på mange. For det gør de faktisk.

”Der er kommet meget mere fokus på de plantebaserede fødevarer. Vi er også selv blevet bevidste om at tænke det ind og starte en stille og rolig proces. Vi bruger for eksempel røde linser lidt mere – og hvide og sorte bønner, og så

er beluga-linser jo blevet meget kendte i en bolognese,” siger Yvonne Herold.

Med i den grønne omstilling

På den måde spiller FOAs medlemmer i Kost- og Servicesektoren en kæmpe rolle i den grønne omstilling.

”Der er ingen tvivl om, at de påtager sig et stort ansvar, hvor de også går meget op i, om børnene kan lide deres mad. Her spiller udseende, konsistens og farve også en rolle. Men forældrene bliver som regel utrolig glade for det og efterspørger opskrifter som inspiration,” siger sektorens formand Pia Heidi Nielsen.

På klimafolkemødet mødtes hun blandt andet med nogle folketingspolitikere fra Klima-, Energi- og Forsyningsudvalget og opfordrede til, at flere klimavenlige bælgrugter og lokale sæsonvarer som frugt og grøntsager blev en del af statens indkøbsaftaler, så for eksempel husassistenter og køkkenledere i børneinstitutioner får mere at vælge imellem.

”Vi vil deltage i hele den grønne omstilling. Dagsordnen med mere plantebaseret kost vinder ind, og det vil vi gerne være med til at brede ud til befolkningen, så folk selv kan træffe nogle valg omkring det. Men det er vigtigt, at tilbuddene er der og til en fornuftig pris,” siger Pia Heidi Nielsen.

På klimafolkemødet prøvede hun også ’tang-pesto’, som var udviklet af Syddansk Universitet, og ifølge sektorformanden skulle det smage ”skidegodt”.

Så måske bliver det også snart noget, Yvonne Herold og Helle Maintz kommer til at prøve af på børnene i deres institutioner. ★ ALWA@FOA.DK



&



Find opskrifterne

Yvonne og Helles opskrifter på boller af hvide bønner og 'daddel-Nutella' kan findes her. Her er der også mere materiale om FOAs faggruppers kamp for klimaet.

Yvonne Herold (med briller) havde bagt boller af hvide bønner, og hendes kollega Helle Maintz stod for en 'dadel-Nutella'. Al maden gik som varmt brød ved klimafolkemødet i Middelfart sidst i august.



GUIDE

5 GODE RÅD: SÅDAN BLIVER DU MERE KLIMAIVENLIG I KØKKENET

Fagbladet FOA bad Yvonne Herold og Helle Maintz om at komme med 5 gode råd til de børnefamilier, der gerne vil skrue op for de klimavenlige alternativer i husholdningen og ned for det dyre og ressourcekrævende kød. Andre kan også læse med ...

1

Lav det, I plejer at få, men skær ned på kødet og erstat det med noget andet – for eksempel bønner, squash eller aubergine. Det gør ikke noget, man lige blander det ind. Børn kan godt lide det, de plejer at få, så det handler om at nudge dem. Hvis de for eksempel kan lide boller i karry, kan man lave kartoffelboller i stedet for kødboller. Det bliver meget nemmere, når det dufter af noget, de plejer at få.

2

Vær ikke bange for at få lidt hjælp, for eksempel ved at købe noget, der er hakket i forvejen, bønner på dåse, kartofler der er skrælet eller salat, der er ordnet. I mange børnefamilier vil man gerne det hele selv, men det kan være svært at finde tiden. Derfor skal man ikke have dårlig samvittighed over at benytte den hjælp, der er.

3

Måltidet skal være et sted, hvor man sidder i ro og fred. Det er vigtigt, at børn får noget tid til at se det an, når de skal spise noget, de ikke er vant til. Så skal de have en rolig stund – i stedet for at få serveret noget nyt, de skal prøve on-the-go. Lav også gerne maden sammen med børnene og inddrag dem i køkkenet.

4

Accepter, at de ikke vil spise det – og prøv igen ugen efter. Børn er disponeret for søde smage og umami, og deres smag ændrer sig ikke fra den ene dag til den anden. Bønner og broccoli er for eksempel bitre, så der er ikke noget at sige til, at de ikke umiddelbart kan lide det.

5

Lad være med at stresser over diverse anbefalinger – hvis børn ikke spiser den ene sunde ting, kan det være, de kan lide en anden. Børn elsker gentagelser, så man skal ikke være bekymret over at spise den samme ting hver uge. Børn synes bare, det er fedt, at de får noget, de kan lide. Så hellere have to retter – for eksempel beluga bolognese og chili sin carne – de kan lide, end at man hver eneste uge prøver noget nyt af på dem.

KILDE: YVONNE HEROLD OG HELLE MAINTZ, KØKKENASSISTERER

HAVDE UDDANNELSE FRA TYSKLAND:

Britta blev lønnet som medhjælper i årevis ved en fejl

Britta Jensen har taget sin uddannelse til pædagogisk assistent i Tyskland. Mange år senere opdagede FOA-tillidsrepræsentant, at hun var blevet aflønnet som medhjælper ved en fejl. Nu har hun fået knap 100.000 kroner i efterbetaling.

AF LAURITS ERIKSEN | FOTO: ROBERT ATTERMANN

TYPISKE FEJL PÅ LØNSEDLER

- Forkert erfarings- eller anciennitetsdato.
- Manglende eller forkert indbetaling til pension.
- Manglende eller forkert lokalt løntillæg.
- Manglende eller forkerte ulempestillæg.
- Forkert timetal, fritvalgstillæg og/eller stillingsbetegnelse.

At arbejde med børn havde altid været sønderjyske Britta Jensens drøm. Men da hun tilbage i 90'erne skulle vælge uddannelse, følte hun ikke, at den danske pædagoguddannelse passede til hendes praktiske måde at tænke på.

Dengang fandtes uddannelsen som pædagogisk assistent (PAU) ikke, og derfor krydsede hun grænsen til Tyskland og uddannede sig som Sozialpädagogischen Assistenten – det, der i dag svarer til en pædagogisk assistent i Danmark.

Med eksamensbeviset i hånden vendte hun tilbage til Danmark og fandt et job, hvor hun kunne udleve sin passion. Hun fik et ekstra løntillæg for sin uddannelse, men bekymrede sig ikke videre om lønnen.

”Jeg var bare lykkelig over at have et job, der gjorde mig glad. I øvrigt er det svært selv at skulle sammenligne sin løn

med andres. Vi er jo ikke så mange pædagogiske assistenter, og vi har forskellige timeantal, erfaringer og kompetencer,” siger Britta Jensen.

Det var først 20 år senere, at Britta Jensens tillidsrepræsentant og gode kollega, Jette Bang Jensen, opdagede en alvorlig fejl.

En uventet overraskelse

Jette Bang Jensen havde for nylig været på kursus i at tjekke lønsedler og tilbød sine kolleger at tage et kig på deres. Her opdagede hun straks, at Britta Jensen var registreret som medhjælper i stedet for assistent.

Selv om hun godt nok havde fået et ekstra tillæg for sin uddannelse, mistænkte Jette Bang Jensen, at der stadig manglede noget.

Hun kontaktede kommunen, som oplyste, at den ikke kunne hjælpe,



medmindre der fandtes bevis for, at Britta Jensen havde fået sin uddannelse godkendt i Danmark. Via Britta Jensens sagsmappe fandt Jette Bang Jensen ud af, at den var god nok. Hun kontaktede Britta Jensens chef, som i første omgang tilbød en godtgørelse for de seneste seks måneder.

Men det ville Jette Bang Jensen ikke gå med til. Hun vidste, at Britta Jensen havde krav på efterbetaling for fem års arbejde.

"Efter lidt tovtrækkeri indså vores leder, hvor alvorlig fejlen var og erkendte,

at Britta skulle have en retfærdig kompensation. Det endte faktisk med, at vores leder roste mig for at være vedholdende" siger Jette Bang Jensen.

Britta Jensen fik en godtgørelse på i alt 91.136 kroner, svarende til fem års efterbetaling.

"Pengene betyder i virkeligheden ikke så meget," siger Britta Jensen.

"Det vigtigste er, at jeg har et job, jeg holder af, og fantastiske kolleger som Jette. Det er det, der tæller." ★

LAUE@FOA.DK

17.300.000 KR.

Så mange penge har FOAs fagforeninger hentet hjem til medlemmerne på baggrund af løntjek. Det viser en status først i oktober 2024. 19 lokale FOA-fagforeninger har bidraget med i alt 795 afsluttede sager.



| CV |

2000: cand.mag i Public Relations, Roskilde Universitet
1998-2006: Tekstforfatter/kreativ, reklamebureauet Kunde&Co
2006-2010: Selvstændig kommunikationskonsulent og journalist
2010-2012: Udviklede mediet Verdens Bedste Nyheder
2012-2020: Kommunikationschef Verdens Skove
2020-2023: Hjemmeværnets grunduddannelse og den civile vagtuddannelse
2023- : P-vagt i Københavns Kommune

P-VAGT NIKOLAJ LANG-JENSEN:

MIT MÅL ER, AT FOLK TAGER AFGIFTEN MED ET SMIL

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: MALIN SCHMIDT

Mine venner grinede lidt af det, da jeg blev p-vagt, for jeg er gammel BZ'er. De syntes, det var sjovt, at jeg pludselig var blevet sherif. Men for mig handler det om det samme: Om hvem, der ejer gaden. For eksempel, når vi hjælper buschaufførerne, der er stressede nok i forvejen, fordi folk har parkeret midt i et busholdested.

Jeg har været tekstforfatter i et reklamebureau, været med til at udvikle et nyt medie og været kommunikationschef. Men jeg var træt af møder. Af at fortælle andre, hvordan de skal arbejde, træt af MUS, APV, at skulle sælge noget og dig selv og uklare succesparametre. Her er der ingen stress, ingen ufærdige bunker og ingen musearm.

Som p-vagt har du frihed. Og du er altid glade, når du kommer hjem, end da du tog af sted. Jeg går cirka 15.000 skridt, cykler 15-20 kilometer, er ude i al slags vejr, og møder byens borgere, som ofte er glade for, at du kommer, for vi hjælper dem af med biler, der er parkerede alle vegne. Mit mål er, at folk tager afgiften med et smil. Det lykkes overraskende ofte.

Folk tror, at vi bliver udsat for enormt meget. En gang har jeg prøvet at få en vandballon i hovedet. Jeg aner ikke, hvor den kom fra. Værre oplevelser har jeg heldigvis ikke haft. Det ... og så folk, der tror, de kan reglerne bedre end du selv.

Jeg har friheden til at planlægge min opgave fra start til slut og ved aldrig, hvad dagen bringer. Det kan være, du skal hjælpe en, der har låst sig inde på et offentligt toilet. Eller du ser et hjørne af byen, du aldrig har set før. ★

Knirke kan tale med børn om døden

'Knirkekufferten' er udviklet til daginstitutioner, der gerne vil skabe trygge samtaler om livets sværeste emner.

AF AMALIE WINDAHL

Da forfatteren Julie Døssing Frost mistede sin 10 måneder gamle søn i 2016, skulle hun midt i sorgen finde en måde at forklare sin toårige og sin fireårige, at lillebror ikke længere var iblandt dem.

Hun begyndte at digte godnathistorier, hvor død, sorg og savn indgik i fortællingen. Alt sammen pakket ind i et barnligt univers.

"Jeg fandt ud af, hvor svært det var at tale med mine børn om døden. Os voksne har det med at forklare børn om døden på en meget abstrakt måde, og i et børnehoved må det være enormt forvirrende," siger Julie Døssing Frost.

Godnathistorierne blev begyndelsen på en god idé. Nu er det lille kastanje-farvede egern Knirke nemlig dukket op i en række af landets daginstitutioner. Som en del af Knirkekufferten skal bamsen være med til at åbne op for svære samtaler om sorg og død.

Kappen gør dig modig

Knirkekufferten er udviklet i samarbejde med Børn, Unge & Sorg, som er en del af Det Nationale Sorgcenter. Materialerne



Knirke er udviklet til daginstitutioner, der ønsker at skabe trygge samtaler om livets sværeste emner.

er baseret på faglig viden gennem flere års erfaring og videnskabeligt arbejde.

Kufferten indeholder blandt andet fem bøger med hvert sit tema: Begravelse, kroppen, savn, skyldfølelse og følelser. I skrivende stund er 1.100 kufferter sendt ud til 96 kommuner, der har sagt ja til at modtage dem.

Udover bamse, bøger og samtalekort, indeholder Knirkekufferten også en kappe, der er magen til Knirke-bamsens. Den betyder noget særligt.

"Det er en kappe, som børnene kan tage på for at blive modige, ligesom Knirke, til at snakke om tingene," fortæller direktør og stifter af Det Nationale Sorgcenter, Preben Engelbrekt.

Han har hjulpet med at udbrede kendskabet til Knirkekufferten og

forklarer, at det er vigtigt ikke at gøre døden til et tabu.

"Målet med Knirkekufferten er at aftabuisere død og sorg, når det kommer til børn. Det er et rigtig godt redskab til at tage samtalen på børnenes præmisser, så vi for eksempel ikke får sagt til børnene, at nogen sov stille ind, og de så bliver bange for at falde i søvn. Børn er meget mere konkrete i deres tænkemåde," uddyber han.

Julie Døssing Frost håber, at Knirkekufferten kan hjælpe pædagogerne med at tage de svære samtaler.

"Knirkekufferten kan være med til at vise, at død og sorg ikke er farligt at snakke om. At vi måske kan nedbryde berøringsangsten og tabuet," siger hun. ★

Problemer med overgangsalder bliver overset i Danmark

Det engelske sundhedsvæsen har indført forskellige tiltag for at passe på medarbejdere i overgangsalderen. I Danmark er det stadig tabu, siger forsker.

AF IDA ØSTERLUND | FOTO: COLOURBOX



GUIDE GODE RÅD TIL OVERGANGSALDEREN

- Brug lag-på-lag tøj.
- Hold soveværelset køligt.
- Undgå provokerende faktorer såsom kaffe, alkohol, stærkt krydret mad, stress og varme omgivelser.
- Der findes en lang række naturpræparater, der hævdes at være gode mod gener i overgangsalderen. Generelt er der ikke bevis for effekten, så man må prøve sig frem og se, hvad man synes, der virker bedst.
- Mindfulness og meditation kan hjælpe, hvis man oplever psykologiske problemer.
- Hvis man ikke vil bruge hormoner mod tørre slimhinder i skeden, kan man købe håndkøbspræparater, for eksempel creme eller stikpiller, der skal føres ind i skeden.
- I forbindelse med samleje bør man bruge en god glidecreme.

KILDE: SUNDHED.DK

Bordvifter mod hedeture, modificerede arbejdsuniformer, fleksible arbejdstider eller 'menopause-mentor'.

Det er eksempler på initiativer, som engelske arbejdspladser har indført for at hjælpe kvinder i overgangsalderen til at få det bedre på jobbet trods deres symptomer.

Hver fjerde britiske kvinde mellem 40 og 60 år svarer, at deres arbejdsplads har politikker eller ordninger for at støtte kvinder i overgangsalderen. Det viser undersøgelsen 'Menopause and the Workplace' fra 2022.

Blandt andet har det britiske sundhedsvæsen udsendt en national vejledning, som skal oplyse medarbejdere og ledere om overgangsalderen som fænomen.

Som kvinde i overgangsalderen ansat i det britiske sundhedsvæsen kan man derfor få fleksible arbejdstider, bedre temperaturregulering på arbejdspladsen og mulighed for at få ændret arbejdsopgaver, hvis de er for svære at udføre på grund af symptomer fra overgangsalderen.

Årsagen til tiltagene er, at der er stor mangel på sundhedspersonale i det britiske sundhedsvæsen, og at man ønsker at

fastholde og støtte de kvinder, der døjer med symptomer fra overgangsalderen.

Stadig tabubelagt i Danmark

I Danmark mangler der også personale i sundhedsvæsenet, men der er ingen offentlige vejledninger eller initiativer fra sundhedsmyndighederne til, hvordan medarbejdernes overgangsalder skal håndteres.

"Det kan være særligt ømtåleligt at tale om på arbejdspladsen, fordi det meget hurtigt kan fremstå som et handicap, en besværlighed, som hverken kvinderne eller arbejdspladsen er interesseret i. Det er stadig relativt tabubelagt og påfaldende underbelyst," siger Janne Gleeurup, der er lektor og ph.d. på Center for Arbejdslivsforskning på RUC til Fagbladet Sygeplejersken.

Spørger man Søs Wollesen, der er læge på hospitalet i Region Sjælland og underviser danske virksomheder i overgangsalderen, er det på tide, at vi får bevågenhed på overgangsalderens betydning for kvinders arbejdsliv og giver dem mulighed for fleksibilitet.

"Hvis en kvinde har haft 20 svedeture om natten og ikke har sovet, så kan det



Det handler også i Danmark om at turde tage snakken og i bund og grund få brudt et tabu

MARIA KLINGSHOLM
FAGPOLITISK ORDFØRER I FOA

være, at hun ikke skal møde ind klokken otte om morgenen. Hvis det er muligt for virksomheden med mere fleksibilitet, kunne det være fint at give plads til det,” siger hun til TV 2.

FOA: Mere hensyn i livsfaser

Det britiske sundhedsvæsens tiltag kunne man sagtens kopiere i Danmark. Det mener fagpolitisk ordfører i FOA, Maria Klingsholm.

”Vi ved, hvor meget det kan påvirke nogen at gå gennem overgangsalderen. Arbejdsgiverne bør generelt se mere på og tage mere hensyn til, hvilke livsfaser deres medarbejdere er i – uagtet om det er kvinder i overgangsalderen eller gravide for eksempel. Hvis der kommer flere af den slags tiltag, tror jeg på, at man vil se en positiv effekt på sygefraværstatistikken,” siger hun.

”Det handler også i Danmark om at turde tage snakken og i bund og grund få brudt et tabu. Selvom vi siger, vi er et oplyst land, er der rigtig mange ting, vi ikke ved nok om, og som vi ikke taler nok om. For eksempel overgangsalder,” siger Maria Klingsholm. ★

IDBO@FOA.DK



HVAD ER OVERGANGSALDER?

Overgangsalderen er betegnelsen for tiden før og efter, at æggestokkene ophører med at producere æg.

Symptomer på overgangsalderen kan være blødningsforstyrrelser, svedeture, psykiske påvirkninger, søvnforstyrrelser, knogleskørhed og tørre slimhinder.

Man regner med, at cirka 20 procent af alle kvinder har minimale gener af overgangsalderen og ikke mærker andet, end at menstruationen holder op. De øvrige 80 procent har gener i forskellig grad.

KILDE: SUNDHED.DK

ANDROPAUSEN – MÆND'S OVERGANGSALDER

Mænd i alderen 40 til 50 år kan opleve en tilstand, som er meget lig kvindens menopause. Den kaldes 'andropause'. Modsat kvinder er der hos mænd ikke et klart tegn – som ophør af menstruation – til at markere denne overgangssperiode. Ligesom kvinders østrogen-niveau falder, falder mændenes testosteronniveau. Symptomerne kan være manglende energi og motivation, mindre sexlyst, potensproblemer, søvnforstyrrelser, vægtøgning, tab af styrke og muskelmasse, depression, udvikling af bryster, hårtab, nedsat selv-værd og hukommelsesproblemer.

KILDER: NETDOKTOR OG VIDENSKAB.DK

SÅDAN FINDER DU DE BEDSTE ARBEJDSSKO

Har du smerter i led og ryg ovenpå en arbejdsdag, hvor du har gået mange skridt? Så kan det være, at de sko, du har haft på, ikke har været gode nok. Fodterapeut Rie Hovgaard Jensen kommer med sine bedste råd til gode arbejdssko.

AF IDA ØSTERLUND, IDBO@FOA.DK

1

INGEN FØDDER ER ENS

Det, der er en god sko for den ene, er ikke nødvendigvis god for den anden, fortæller Rie Hovgaard Jensen. "Nogle har en smal fod hele vejen ned.

Der kan Ecco og Adidas være gode. Har man en bred fod hele vejen igennem, kan en mulighed være New Feet. Hvis man har en smal hæl og en bred forfod, kan sko som Mephisto være bedre. Men man kan ikke sige noget generelt."

2

SKAL SIDDE ORDENTLIGT FAST

Som plejepersonale har man ofte bevægelser og arbejdsstillinger, hvor man 'twister'. Og har man de forkerte sko på, kan man risikere at vrikke om på anklen og få knæ- og rygskeer. I den slags situationer er det vigtigt, at man har noget fodtøj på, der sidder godt fast på foden. Derfor går det ikke at have sko på, man bare lige stikker i, som for eksempel slippers, Crocs eller Birkenstock. "Dem vil jeg decideret fraråde. Man har øget risiko for at vrikke om, og de belaster også ens knæ," siger Rie Hovgaard Jensen.

5

LUFT TIL TÆRNE

Hvis man vil gå i sandaler, gælder samme principper om, at de skal have en fast bagkappe, sidde ordentligt fast på fødderne og have stødabsorbering. Hvis de ikke sidder ordentlig fast, kan man få problemer. "Hvis man går i noget fodtøj, som man holder fast på foden – for eksempel Birkenstock – laver man en lille griberefleks med tærne, hvor man kommer til at presse forfoden ned. Så risikerer man at få nedsunken forfod," siger Rie Hovgaard Jensen.

6

KORRIGER MED INDLÆG

Har man fejlstillinger i foden – altså hvis man for eksempel træder skævt på foden – er det vigtigt, at man får det korrigeret med nogle såler eller indlæg.

4

MEMORY-SKUM FØLES GODT, MEN ...

Memory-skum kan føles dejligt at have på, men det belaster leddene, siger Rie Hovgaard Jensen. Mange Skechers-sko, som ellers er populære, har memory-skum og kan derfor være problematiske. Men de er dog blevet bedre, siger fodterapeuten. "For to år siden ville jeg have sagt, at alle Skechers er dårlige, men det siger jeg ikke i dag. De nyere modeller er blevet bedre, og de har også nogle modeller, der er stødabsorberende og sidder godt fast på foden".

3

SKAL VÆRE STØDABSORBERENDE

Stødabsorbering er vigtigt, når man har et job, hvor man går mange kilometer. Især i hospitalsverdenen, hvor der er mange hårde gulve. Hvis man går i sko uden stødabsorbering, øger det belastning af leddene, og så risikerer man problemer med ryg, knæ eller hofte. "Man kan tjekke, om en sko har en god stødabsorbering ved at trykke ned med god kraft lige midt i hælen. Hvis sålen fjedrer tilbage ligesom en elastik, er den stødabsorberende. Hvis den er blød, så fjedrer den ikke tilbage, når man slipper fingeren."

FAKTA

Går man i noget, der enten er for blødt, eller som man bare stikker fødderne i, kan man på en arbejdsdag belaste sine fødder med op til 50 procent mere end på en arbejdsdag, hvor man har de rigtige sko på.

KILDE: RIE HOVGAARD JENSEN

FÅ 6 UGERS JOBRETTET UDDANNELSE

Når du er ledig og modtager dagpenge, har du mulighed for at deltage i 6 ugers jobrettet uddannelse, mens du beholder din ydelse.

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

HUSK!

24. oktober

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

A-kassen har fået nyt telefonnummer

Husk at du kan du ringe til FOAs A-kasse i tidsrummet 8 til 18 på alle hverdage. Vores telefonnummer er **46 97 37 77**.

Nyt job?

Find dit nye job på foa.dk/foajob.

Få ansøgningshjælp

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

Digital post

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

Hvem kan deltage?

Du kan deltage i en række uddannelser (se boks), hvis du er ledig og du:

- højst har afsluttet folkeskolen og eventuel en gymnasial uddannelse.
- har en erhvervsfaglig uddannelse som fx sosu-hjælper, sosu-assistent eller pædagogisk assistent.
- har en kort videregående uddannelse og samtidig en erhvervsfaglig uddannelse.

Du skal være tilmeldt jobcentret som ledig og have ret til dagpenge. Du må ikke sige dit arbejde op for at deltage i jobrettet uddannelse.

Hvem betaler?

Du får udbetalt dagpenge med din dagpengesats under uddannelsen. Jobcentret betaler dit kursus- og deltagergebyr. Der kan være gebyrer, som jobcentret ikke dækker, fx eksamensgebyr, udgifter til lægeattest, sikkerhedssko og bøger.

Hvornår starter uddannelsen?

Du kan tidligst starte i jobrettet uddannelse, når du har været ledig i mindst 5 uger sammenlagt. Det er vigtigt, at du ikke begynder på den jobrettede uddannelse, før vi har godkendt din ansøgning.

Hvis du opfylder betingelserne, kan du også begynde på en uddannelse i din opsigelsesperiode.

Er du under 25 år, skal uddannelsen være afsluttet indenfor de første 6 måneders sammenlagt ledighed.

Er du fyldt 25 år, skal uddannelsen være afsluttet indenfor de første 9 måneders sammenlagt ledighed.

Hvordan søger du?

Du søger om jobrettet uddannelse på uddannelsesstedet, som hjælper dig med ansøgningsblanketten. Den skal udfyldes af både dig og uddannelsesstedet, før du sender den til os. Du kan muligvis have ret til befordringsgodtgørelse og tilskud til kost og logi. Spørg a-kassen om dine rettigheder.

Du er fritaget for at søge job

Når du er på jobrettet uddannelse, er du fritaget for at søge job og stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Dit CV skal dog stadig være aktivt på Jobnet under hele uddannelsen, og du skal også være tilmeldt jobcentret.

Er uddannelsen på mindre end fuld tid som henholdsvis fuldtids- eller deltidsforsikret, skal du dog stå til rådighed, herunder søge arbejde, for at du kan modtage dagpenge for de resterende timer.

På nedsat tid som lønmodtager eller med selvstændig bibeskæftigelse?

Arbejder du på nedsat tid som lønmodtager, eller har du selvstændig bibeskæftigelse, kan du ikke deltage i jobrettet uddannelse. Du kan søge om SVU- eller VEU-godtgørelse efter de regler, der gælder for disse ydelser. ★

HVILKE UDDANNELSER KAN DU VÆLGE?

Du kan deltage i de uddannelser, der fremgår af den landsdækkende positivliste. Du kan kombinere kurser fra listen og tilmelde dig løbende, så længe de er indenfor samme erhvervsgruppe.

Du finder positivlisten her:



SALAT MED MUSLINGER

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. Blåmuslinger er velsmagende og bæredygtige. Muslingeproduktionen er den kødproduktion, der udleder markant mindst CO₂, og så er den lokal. Friske muslinger er gode i vinterhalvåret og fine som pålæg og i salater med stærke krydderier.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

TIP!

Lav en hurtig madpakke med en dåse fisk eller muslinger

TOP!

Squash er let at bruge og opsuger smag fra krydderier og urter

Salat med muslinger

2-3 portioner

Dampede muslinger

1 kg blåmuslinger
1 løg
2-3 fed hvidløg
3-4 stilke frisk timian
2 spsk. olivenolie
1 dl hvidvin eller vand

Muslingesalat

1 portion dampede muslinger
(se ovenfor), evt. 150 g fra dåse
1 lille fast squash
2 forårsløg
100 g mayonnaise
ca. 2 tsk stærk karry
frisk koriander

Tilbehør

Hjertesalat
Spidskålsblade
Groft hvedebrød

Sådan gør du

Muslinger

Skrub muslingerne i koldt vand med en hård børste. Kassér muslinger, der ikke lukker sig, når man banker på dem. Hak løg og steg dem klare i olie i en stor stegegryde med knust hvidløg og timian. Kom muslingerne i gryden med hvidvin eller vand, læg låg på, og damp muslingerne 3-5 minutter, til de åbner sig. Ryst gryden et par gange undervejs. Kasser lukkede muslinger og skæg (det fæste af grønne tynde tråde, muslingen har haft på sten eller andre muslinger). Pil muslingerne ud af skallerne. Muslingesaften kan bruges til suppe eller sovs. Afkøl muslingerne.

Muslingesalat

Skær squash i små tern og kom dem i en si med salt ca. en halv time. Rør mayonnaise med karry, tilsæt fint snittet forårsløg, afdrypede squash og muslinger. Smag salaten til med salt og karry. Drys med frisk koriander. Spis salaten med salat- og kålblade og brød.

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

Læs mere

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

MAD PÅ
FARTEN



FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 13. nov. kl. 13: Matador og modernitet - hvordan blev vi dem, vi er? v. Sognepræst Andreas Christensen fra Hellig Kors Kirke. | 4. dec. kl. 12: Julefrokost med lækker mad, øl, vand, snaps, guf m.m. Pris for FOA-medlemmer 250 kr. og gæster 350 kr. Sidste tilmelding, som er bindende, er på mødet 13. nov., hvor der kan betales til kasserer Anny Lorentzen eller via netbank reg. 2232 - konto 43 97 15 10 72. Husk at

skrive navn på indbetalingen. Vi kan maks. være 50, så først til mølle - bagefter lotteri.

HORSENS

Afdelingen. 1. dec. kl. 10-12.30 eller kl. 14-16.30: Juletræsfest for medlemmer og deres børn/børnebørn på Scandic Bygholm Park. Maks. 3 voksne. Børn indtil 13 år. Billetsalg hele okt. (afd. lukket onsdag). Pris pr. deltager 50 kr. Betales kontant med lige penge eller via MobilePay. Prisen er inkl. godtepose, frugt og sodavand til børn. Kaffe og kage til voksne. Pølser kan købes.
Seniorklubben. 22. okt. kl. 12: Frokost på Vivaldi. Egen betaling. | 5. nov. kl. 14: Forfatter Bent Riis fortæller om sin seneste bog 'I gamle dage havde jeg nøgle til pølsevognen'. | 19. nov. kl. 14: Julebanko og jule-

fortællinger. | 29. nov. kl. 13: Julefrokost og god musik. Pris for mad og drikke er 250 kr. pr. person.

**LILLEBÆLT
MIDDELFART**

Psykiatriklubben. 20. jan. 2025 kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade i Middelfart. Bagefter vil der være spising. Af hensyn til dette bedes du tilmelde dig senest 13. jan. til Karen Henriksen på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Trekantens nyhedsbrev.

ODENSE

Afdelingen. 4. dec. kl. 12.30-16.30: Julearrangement for pensionistmedlemmer i Salen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense C. | 27. dec. kl. 15-17.30: Juletræsfest i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. For tilmelding eller nærmere oplysninger på foa.dk/afdelinger/foa-odense/aktivitetskalender.
Servicesektoren. 6. nov. kl. 19: Generalforsamling i Salen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 23. okt. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid - eller efter aftale - skriftligt afgives stemme fra og med 31. okt. til 6. nov. kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 30. okt.
Pædagogisk sektor. 12. nov. kl. 19: Generalforsamling i Salen, FOA

Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 29. okt. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid - eller efter aftale - skriftligt afgives stemme fra og med 6.-12. nov. kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 5. nov.
Social- og sundhedssektoren. 21. nov. kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 7. nov. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid - eller efter aftale - skriftligt afgives stemme fra og med 15.-21. nov. kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 14. nov.
Seniorklubben. 22. okt. kl. 9.30-10: Tilmelding til 'Hammerduo' 5. nov. med gløgg og æbleskiver i FOA Vesterbro 120, Odense. Pris medlemmer 50 kr. Ikkemedlemmer 75 kr. kl. 10-12: Foredrag om 'Reden' i Odense v. daglig leder Mia Magnussen. Der serveres kaffe og kage i pausen. | 5. nov. kl. 10-12: 'Hammerduo' - populærmusikkens mange Evergreens i FOA Vesterbro 120, Odense. Der serveres gløgg og æbleskiver i pausen husk tilmelding 22. okt. Pris medlemmer 50 kr. Ikke-medlemmer 75 kr. | 19. nov. Juletur til Tyskland (indkøb og julefrokost).

Afg. kl. 7.30 Vejerboden, Nyborg - Afg. kl. 8.15 Dannebrogsgade, Odense - Afg. kl. 8.35 Amtsgården, Ørbækvej. Der er kaffepause undervejs til Tyskland. Mulighed for at handle i Fleggaard. Derefter går turen til Holbøl kro, hvor der vil blive serveret julefrokost. Efter frokost vender vi hjem til Fyn igen. Der vil blive serveret kaffe på hjemturen. Hjemkomst kl. ca. 17.15 i Odense. Pris medlemmer 500 kr. Ikkemedlemmer 800 kr.

**SILKEBORG-
SKANDERBORG**

Seniorklubben. 20. nov. kl. 13: Julehygge i FOA-huset m. Banko. 75 kr. pr. person. | 3. og 5. dec.: Chokoladekursus hos Frellsen i Silkeborg. Maks. 8 pladser pr. dag. 200 kr. kun for medlemmer.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 22. nov. kl. 13: Julefrokost på Øster Højt Kro. Pris for medlemmer 250 kr. for ikkemedlemmer 300 kr. Tilmelding senest 15. nov. på foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. | 11. dec. kl. 14: Julehygge med æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding senest 4. dec. på foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. Ret til ændringer forbeholdes. Ved møder i afdelingen er kaffen gratis for alle. Ikkemedlemmer betaler entreen for arrangementet ude af huset. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

VEST

Seniorklub FOA Vejen. 21. okt. kl. 13.30: Fælles arrangement med SID-TIB-FOA i Gl. Vejenhal Fuglsangsalle 10, Vejen. Henrik Dam Kristensen fortæller om sit liv i politik. Pris 50 kr. for kaffe og foredrag. Tilmelding senest 15. okt. | 7. nov. kl. 14: Foredrag v. Peter Ole Finnemann Viuf (Provst Malt Provsti) også kaldet Peter Præst. | 9. dec. kl. 12: Julefrokost, Skodborg Vesterkro, Vestergade 32, Skodborg, Rødding. Hardy Sørensen spiller julemusik i 3 timer. Pris 230 kr.+ drikkevarer. Tilmelding senest 2. dec.
FOA Seniorklub Varde. 4. nov. kl. 14: Årets bankospil. Bagefter serveres kaffe m. brød. Pris for kaffe 25 kr. Bankoplader koster 15 kr. stk. Tilmelding senest 30. okt. til Mette Scherning på 51 68 67 53. | 2. dec. kl. 12.30: Julefrokost. Nærmere information kommer senere.
FOA Seniorklub Esbjerg. 7. nov. kl. 14-16: 'En enkeltbillet fra København til Rejsby'. Foredrag v. Lone Clausen. Hun har en pianist med, som spiller til de sange, som Lone har valgt. Den dag er der indbetaling til julefrokost. Gerne på beløbet. | 5. dec. kl. 12: Julefrokost med julebuffet på Restaurant Parken, Søvej 9. Pris 250 kr. at deltage. Klubben giver den første genstand, vi skal synge julesange og amerikansk lotteri med gode gevinster. Husk kontanter, så I kan købe lodder.

MEDLEMSPULSEN**Vindere i september 2024****Hovedpræmievinder**

Pia Bader, FOA Trekanten

Øvrige vindere

Karin Lund Nielsen, FOA SOSU
Lotte Ravnsbæk Kristensen, FOA Århus
Dorthe Lauridsen Thomsen, FOA Nordjylland
Kim Ryborg Nielsen, FOA Nordsjælland
Sanne Provstgaard Christiansen, FOA Vest

Vinderne modtager et gavekort til Matas, Imerco, Nordisk Film biografer eller H&M. Hovedpræmien er på 1000 kr. De øvrige gavekort er på 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på
foa.dk/medlemspulsen

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staaings Plads 1-3
1790 København V

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

FOA-afdelinger

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

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

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

Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randers
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
FOA SOSU:
46 97 22 22
foa.dk/sosu

GÅR DU GLIP AF FAGBLADET FOAs NYHEDSBREV?

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

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



Meld
dig til
her



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

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

PMF-afdelinger

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

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

Redaktionen sluttet
3. oktober 2024

Annoncer
Media-Partners
Telefon: 28 57 08 57
jorgen@media-partners.dk

Annoncefrist
Nummer 6
6. november

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

Nummer 6 udkommer
Uge 51 2024

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

Vi tager ansvar for
indholdet og er tilmeldt

**PRESSE
NÆVNET**

Medlem af Danske Medier
 DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag:
163.295/13. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-0214



Udgiver:

FOA

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

QUIZ



1. I hvilket land er Carolyne Kaddu Rasmussen født og opvokset?

- A. Finland
- B. Saint Vincent og Grenadinerne
- C. Uganda

2. Overenskomsterne på det private område skal fornyes næste år. Hvad bliver de kaldt med en kort betegnelse?

- A. OK25
- B. Bare OK
- C. Øvkay

3. Mænd kan også komme i overgangsalderen. Hvad bliver den kaldt?

- A. Tredje halvleg
- B. 19. hul
- C. Andropausen

4. Hvor stor en ekstra belastning af fødderne kan man ifølge fodterapeut Rie Hovgaard Jensen udsætte sig selv for, hvis man har det forkerte fodtøj på?

- A. 20 %
- B. 50 %
- C. 117,5 %

5. Hvad hedder den tyske uddannelse, der svarer til den danske uddannelse som pædagogisk assistent?

- A. Bundespeitschenknallerschule
- B. Sozialpädagogischen Assistenten
- C. Spielverderber mit Kindertotenlieder

6. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. En flettet kurv
- B. Snørrebånd
- C. Et fiskenet



KAN DU DIT FAGBLAD?

Vær med i lodtrækningen om et valgfrit gavekort på 250 kroner til Matas, Imerco, H&M eller Nordisk Film Biografer. Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle

svar i dette nummer af Fagbladet FOA. Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Besvar quizzen på fagbladetfoa.dk/quiz senest **15. november**.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 4/2024 er **Lena Skydt, Thisted**

Arkitektur i børnehøjde

Gratis symposium
27. november, 13.00–17.30

For alle med interesse for arkitektur, børns leg og læring



Tilmeld dig her
eller på dac.dk

Utzon Center

NORDEA
FONDEN

Projektet Arkitektur i Børnehaven er udarbejdet i samarbejde mellem Dansk Arkitektur Center og Utzon Center og er støttet af Nordea-fonden.

DANSK
ARKITEKTUR
CENTER

Tjek dine forsikringer og få **200 kr.** til shopping

Hos Alka ved vi godt, at hverdagen kan være lidt kaotisk. Derfor synes vi, at det skal være enkelt at tjekke sine forsikringer.

Vi har gjort det let at bestille et forsikringstjek hos os. Så ved du, at du er rigtigt forsikret og ikke betaler for meget. Uanset om du skifter til Alka eller ej, modtager du et gavekort til shopping på **200 kr.**, når du har gennemført forsikringstjekket.

Medlemmer af FOA får **10% rabat** samt en indboforsikring til kun 121 kr.* om måneden.

*Pris er ved selvrisko på 2.000 kr. og ekskl. garantifond og naturskadeafgift.



Bestil let på alka.dk/foa-modebook eller ring 70 12 14 16.

FOA | **alka**

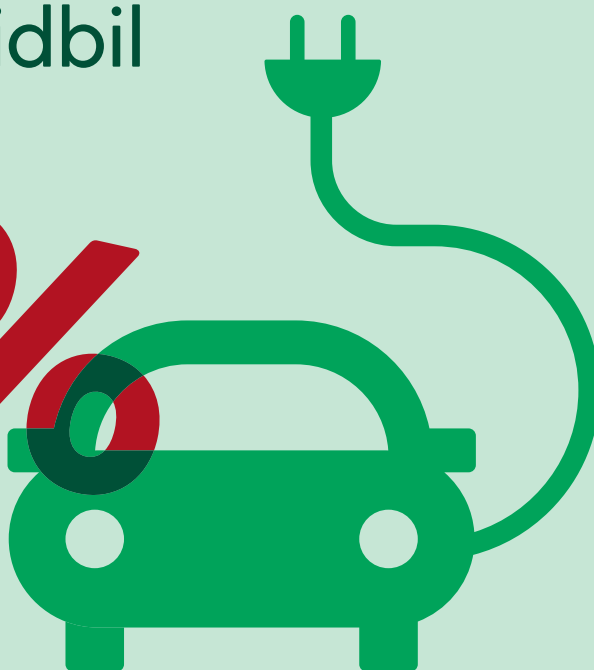


Lån til el- og hybridbil fra **4,19 %** i rente*

Kontakt
PenSam Bank
på **44 39 39 44**
Se mere på
[pensam.dk](https://pensam.dk/elhybridfoa)
/elhybridfoa



*Vejl. låneeksempel på el- og hybridbillaan med 20% i udbetaling og årlig rente på 4,19 % (variabel) – gældende fra den 1. januar 2024. Det forudsættes i dette låneeksempel, at du allerede har samlet din økonomi hos PenSam Bank. Du låner 149.450 kr. og får i glt 144.000 kr. udbetalt. Din månedlige ydelse er 1.884 kr. Dit lån løber over 8 år. Årlig rente i procent 4,19% (variabel). ÅOP 5,28 %. Debitorrente 4,26 % (variabel). Etableringsomkostningerne er 5.450 kr. Det samlede beløb, du skal betale tilbage, er 176.054 kr. For at få et el- og hybridbillaan til 4,19 % i rente (variabel) er det et krav, at der stiftes fuld pant i bilen, hvis du ikke allerede har samlet din økonomi hos PenSam Bank. Vi skal kunne give din økonomi en positiv kreditvurdering. Oplysningerne i beregningen er vejledende. Vi tager forbehold for eventuelle fejl og mangler.



PenSam **FOA**

Få rabatten her og nu med dit PlusKort

PlusFeriebolig.

Lej alt fra villaer med egen pool i sydens sol til skønne danske sommerhuse med havudsigt hos NOVASOL.

6-10 %



PlusFitness.

PUREGYM er Danmarks største Fitnessfællesskab med mere end 160 centre i hele landet. Træn med Unlimited eller PlusMedlemskab.

15 %



PlusDyr.

Køb billetter og årskort til Zoologisk Have København med PlusKort rabat, og oplev mere end 4.000 fantastiske dyr.

13 %



Hent appen,
og se endnu flere
gode rabatter
og tilbud



FOA
PlusKort.

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabatter. Læs vilkår og betingelser for rabatterne på pluskort.dk