

Fagbladet **FOA**

6

GODE RÅD
om mobiltelefoni
SIDE 44

fokus:

**FLERE BLIVER
PSYKISK SYGE
AF JOBBET**

Få får anerkendt psykiske
arbejdsskader
SIDE 9

**LØNTJEK GAV
125.000 KRONER**

FOA fandt fejl i lønsedler
SIDE 30

KØBT ELLER SOLGT?

Heldagsskolen skaber utryghed blandt de ansatte
SIDE 6

Sosu-hjælper Jan Stadsgaard har vundet
kampen mod bogstaverne

JEG LÆSER MED ØRERNE

Mange flere læsesvage kunne
få glæde af it-hjælpemidler SIDE 34

Sår på sjælen tages ikke alvorligt

Næsten halvdelen af FOAs medlemmer – 47 procent – oplever, at de har et følelsesmæssigt belastende arbejde, viser en ny medlemsundersøgelse.

En del af FOAs medlemmer arbejder med sårbare og belastede mennesker, som på grund af sygdom, misbrug og kriminalitet kan finde på at eksplodere i aggressivitet, trusler og vold. De seneste måneders tragiske ulykker på bostedet Ringbo og på forsorgshjemmet Saxenhøj – hvor beboere stak ansatte i ihjel – er grusomme beviser på, at et følelsesmæssigt krævende arbejde tilmed kan få den værste tænkelige udgang.

Oven i denne direkte belastning kan så lægges de seneste års belastning i form af besparelser og nedskæringer, der typisk får forholdet til chefer og kolleger til at knirke gevaldigt. En sådan situation fik til sidst plejer Jan-Erik Hansen til gå ned med flaget. Der var pludselig for mange kampe på én gang, som han siger.

Her skulle man så tro, at der trods alt var en økonomisk kompensation til dem, som blev syge af deres belastende job. Men sådan er det ikke. Det er meget svært at få anerkendt alvorlige sår på sjælen som en arbejds-skade. Jan-Erik Hansen er en af de få, der – efter otte års hård kamp – har fået erstatning. ★



Gitte Hejberg

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

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

Otte års kamp

Jan-Erik Hansen har omsider fået anerkendt sin psykiske arbejds-skade efter et langt og dramatisk arbejdsliv i psykiatrien.

Side 10



KLAR PARAT START

Alle kan være med på Idrætsbørnehusets OL-stadion på Frederiksberg.

Side 16



DEN LEDE LYD

Sådan beskytter du din hørelse.

Side 50



Ned i gear

Dagplejer Camilla Sjøgren har gode erfaringer med massage og penselstrøg til børnene.

Side 22

tema
kampen mod
bogstaverne

Benspænd mod ordblinde

Ordblinde medarbejdere får ikke altid lov til at bruge it-hjælpermidler på kommunernes computere.

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
Quizen	58

UDGIVER

FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings 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
joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

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

nyt

12

Så mange sygedage har de ansatte i kommunerne i gennemsnit om året. Kvinderne har 12,7 sygedage, mens mændene har 9,8.

Kilde: krl.dk



Dennis Kristensen kæmper for sine medlemmers interesser, men for S-fagbevægelsen er medlemmernes interesser helt forsvundet fra dagsordenen.

TORBJERN LUND, FORHENVÆRENDE SOCIALDEMOKRATISK SUNDHEDSMINISTER, I POLITIKEN



Fantastisk. Seks ugers ferie med løn. Folk på gaden i USA og Litauen er imponerede over danske overenskomster med ret til barsel, pension, ferie og løn under sygdom. FOA er med i en kampagne om danske overenskomster.

 **Se mere**

www.fagforening.dk

PenSam får europæisk pris

Pensionsselskabet PenSam har fået en europæisk pris *European Pension Fund Award* – en slags pensionsbranchens Oscar. PenSam får prisen som Nordens bedste til at investere. Det er resultatet af en mere aktiv investeringsstrategi i de seneste år.

Kilde: www.pensam.dk

Går ferie-kabalen op?

Sommerferien er over os. Vi har spurgt fire medlemmer, om de kan holde ferie på det tidspunkt, de ønsker.



Connie Kempel, dagplejer, Aarhus Kommune

Kun en uge med manden

Det er ofte svært for min mand og jeg at få ferie samtidig, da vi begge skal holde ferie på et bestemt tidspunkt. I år er det heller ikke gået op. To uger af min ferie skal jeg holde alene, men vi får da en uge sammen på Lesbos.



Lisbeth Sindal Larsen, værkstedsassistent, Ikast-Brande Kommune

Ikke noget problem

Jeg har aldrig haft problemer med at få ferie på det ønskede tidspunkt, så det er jo dejligt. I år skal jeg 1 uge til Nyborg, hvor jeg kommer fra og måske en tur over grænsen til Poetzsch for at handle. Udlandet siger mig ikke så meget.



Jens Madsen, teknisk servicemedarbejder, Lolland Kommune

Let med store børn

Børnene er store nu, så det er let at planlægge. Vi er kun fire på depotet, hvor jeg arbejder, og så længe to af os er der, går det fint. Jeg var to uger i USA i januar, så her til sommer skal vi bare med campingvognen op til Faxe.



Morten Behr, paramediciner, Roskilde Kommune

Bestemmer ikke selv

Vi kan ikke bestemme, hvornår vi holder ferie, og ugerne skifter hvert år. I år har jeg byttet vagter, så jeg kan komme til Garda-søen med familien, men min reelle ferie holder jeg allerede i maj og juni, hvor jeg så bare går hjemme.

Lev livet sundere

Du kan få tjekket din sundhed med et **gratis helbredstjek** og få gode råd om, hvordan du kan forbedre din sundhed.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Niels Åge Skovbo



Hvordan synes du, dit helbred er? Det kan du få svar på med kampagnen Sundhedskompasset, et samarbejde mellem pensionsselskabet PenSam, FOA, kommunerne og det private firma SundhedsDoktor.

Med sundhedskompasset kan du tjekke dit helbred inden for tre områder: Fysisk og psykisk sundhed og livsstil. Når du har svaret på spørgsmålene på hjemmesiden www.sundhedskompas.dk, får du svar på sin sundhed i form af en grøn, gul eller rød smiley. Men du får også forslag til, hvad du kan gøre ved det, f.eks. bruge din kommunes lokale tilbud om rygestopkurser eller rygskele.

Fælles med kollegerne

På hjemmesiden er der også en brevkasse, hvor du kan få svar på dine spørgsmål fra en læge, en psykolog, en kost- og motionsvejleder og en socialrådgiver.

Der er også konkurrencer, som arbejdspladserne kan tilmelde sig og få testet deres viden. I Billund

Kolleger i Billund Kommunes træningsenhed har oprettet en profil på sundhedskompas.dk, og de er blandt andet blevet inspireret til at **træne sammen**.

Kommunes træningsenhed er fem social- og sundhedsassistenter fælles om at forbedre deres sundhed, efter de har testet deres helbred med sundhedskompasset.

“Jeg skal have vægten ned, og en kollega har rygproblemer, så vi er både begyndt at træne sammen og

tale om, hvad vi spiser. Sundhedskompasset gav os motivation til at komme i gang, og det er sjovt med konkurrencerne. Vi vandt en frugtkurv og smoothies,” siger social- og sundhedsassistent **Else-Marie Jensen**.

Geografisk er tilbuddet startet med fire kommuner i Region Syd, og efter sommer udbredes sundhedskompasset til kommunerne på Fyn. Efterhånden bliver det et landsdækkende tilbud. ★

brlu@foa.dk

Tjek din
sundhed



FOA og PenSam har taget initiativ til sundhedskampagnen 'Sundhedskompasset', der bliver landsdækkende i løbet af 2014 og 2015.

Konkurrencer med præmier

Deltag i konkurrencer med kollegerne. Hver måned bliver der kåret en vinder.



Læs mere

www.sundhedskompas.dk



Sundhedskompasset gav os motivation til at komme i gang.

ELSE-MARIE JENSEN,
SOSU-ASSISTENT

Heldagsskole skaber massiv utryghed

Mange pædagogmedhjælpere i sfo'erne ved endnu ikke, **om de har et job** efter sommerferien.

.....
Af Nana Toft

Hvad er min rolle efter sommerferien? Får jeg timer i skolen, skal jeg blive på sfo'en eller lidt af begge dele? Kan jeg risikere at blive fyret?

Overgangen til heldagsskolen skaber voldsom usikkerhed hos landets pædagogmedhjælpere. Det viser en ny undersøgelse, som FOA har foretaget blandt 274 FOA-medlemmer ansat i landets sfo'er.

Undersøgelsen viser, at 72 procent af de adspurgte oplever overgangen som 'utryg'. På tidspunktet for undersøgelsen vidste 38 procent endnu ikke, hvad der skulle ske efter sommerferien.

En af dem er pædagogmedhjælper Camilla Arlt fra Gadstrup Skole i Roskilde Kommune. Hun er bange for at miste sit job. En frygt hun deler med godt en tredjedel af deltagerne i undersøgelsen.

På spørgsmålet om, hvorfor det skal tage skoleledelserne så lang tid at komme med klare udmeldinger, lyder forklaringen, at "det er en meget omfattende reform."

"Skolerne har akkurat lige fået overblik over lærernes nye roller. Så først nu kan turen komme til pædagogmedhjælperne, der typisk er medhjælpende til undervisningen," forklarer **Claus Hjortdal**, formand for Skolelederforeningen. Han forstår dog godt den dybe frustration:

"Det har været et træls forløb. Forhåbentlig er det ved at lande rigtigt nu." ★

mail@nanatoft.dk

29

procent af pædagogmedhjælperne er sikre på, at de har et job i kommunen efter sommerferien.

Bekymringen nager

37% af pædagogmedhjælperne i sfo'erne er bekymrede for at miste deres job inden for de næste 12 måneder. Yderligere **32%** er lettere bekymrede.

Om undersøgelsen

274 pædagogmedhjælpere og pædagogiske assistenter ansat i sfo'er er i perioden 28. april-9. maj 2014 blevet spurgt om deres job-situation efter sommerferien.



Undersøgelsen findes på www.foa.dk/undersogelser



“Utrygheden er det værste”

Pædagogmedhjælper Camilla Arlt **frygter for sit job**, når heldagsskolen bliver til virkelighed.

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



Måske er **Camilla Arlt** heldigere end så mange andre pædagogmedhjælpere, der arbejder i sfo. Hun har nemlig lige fået at vide, at hun skal med over på Gadstrup Skole efter sommerferien.

I mange måneder har hun levet i stor usikkerhed omkring, hvad heldagsskolen kom til at betyde for hende, og hun er stadig utryg. For Camilla Arlt ved fortsat ikke, hvilke fag hun skal have, hvor mange timer det drejer sig om, eller hvad hendes rolle helt præcis skal være.

“Jeg savner og har længe savnet konkret information om stort set alt. Utrygheden er det værste,” siger hun.

Kommer der **fyringsrunder**, vil det ramme pædagogmedhjælperne først. “Vi er jo dem uden pædagogisk uddannelse,” siger Camilla Arlt.

Pædagogmedhjælpere i skudlinjen

Camilla Arlt har længe forsøgt at få svar på, hvad der skal ske, men sidder tilbage med oplevelsen af, at der er

en del løse ender, der skal bindes, før ledelsen kan komme med en klar udmelding. En af hendes værste bekymringer er, om der overhovedet er pædagogmedhjælpere tilbage i sfo’erne om et år.

“Åbningstiderne hedder 14-17 i stedet for 11-17 nu. Mit bud er, at en del forældre trækker deres børn ud af sfo’erne. Kommer der fyringsrunder, vil det ramme pædagogmedhjælperne først. Vi er jo dem uden pædagogisk uddannelse,” siger Camilla Arlt.

Overlevelsesstrategi

Tvivlen om, hvilken rolle pædagogmedhjælperne kommer til at spille i heldagsskolen, nager også. Hvis pædagogerne og lærerne står for den faglige læring, hvad bliver der så tilbage?

“Der er intet galt i at tage sig af de praktiske ting med børnene. Jeg synes bare, jeg kan bruges til mere end det,” siger Camilla Arlt.

Hendes egen strategi er efteruddannelse, så hun konstant beviser, at hun er lige så god som pædagogerne.

“Jeg aner ikke, om jeg har et job om et år, og det er en følelse, jeg deler med mange af mine kolleger. Mere viden er min kamp for overlevelse.” ★

mail@nanatof.dk

Sakset fra foa.dk

31.05.

FOA bakker op om nødråb fra sygehusansatte

Der er lagt op til massefyrringer i sygehusvæsnet. FOA frygter for patienternes sikkerhed.

30.05.

Minister laver lappeløsning

Au pairer, der bliver gravide, mens de er i Danmark, får fremover mulighed for at blive indtil to måneder efter fødslen. Det foreslår beskæftigelsesministeren. Gravide au pairer kan dog stadig fyres i modsætning til andre gravide.

27.05.

Løntjek giver 225.000 kroner

FOA i Varde gennemgik 10 års lønsedler for et medlem og fandt manglende udbetaling af i alt 225.000 kroner.

28.05.

44 brandmænd får en million i tillæg

Sammenlægning af to korps i Københavns Brandvæsen krævede genforhandling af lokale tillæg. Takket være FOA1, kom der penge på bordet.

26.05.

Ny diabetes-app hjælper hjemmeplejen

I Varde Kommune har sosu’erne været med til at udvikle en ny app om diabetes.

22.05.

Chef: Drop FOA og få 1.000 kroner

Daglig leder i privat plejefirma har ifølge flere tidligere medarbejdere gentagne gange opfordret ansatte til at melde sig ud af FOA mod en kontant belønning.

15.05.

Kagemand forbudt for børn

I Herning Kommune betyder sukkerpolitikken, at dagplejerne f.eks. ikke må servere kagemand, når der holdes fødselsdag.

Læs flere nyheder på foa.dk



Det skulle koste otte år for plejer **Jan-Erik Hansen** at få anerkendt sin depression som en psykisk arbejdsskade.

Svært at få anerkendt psykiske arbejdsskader

Selv om flere bliver syge af et **dårligt psykisk arbejdsmiljø**, er det næsten umuligt at bevise.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

Plejer **Jan-Erik Hansen** har efter mere end otte års kamp netop fået anerkendt, at et arbejdsliv med vold, trusler og dårligt samarbejde betød, at han udviklede en depression.

Han er en sjældenhed, for hver gang 25 FOA-medlemmer anmelder en psykisk arbejdsskade, er der bare ét af dem, der får den anerkendt.

FOAs afdelinger melder om et stigende antal henvendelser fra medlemmer med psykiske problemer. Flere henvises til arbejdsmedicinske klinikker, og et øget antal sager anmeldes som arbejdsskader.

“Vi kan se en markant stigning i antallet af psykiske arbejdsskadesager,” siger faglig medarbejder i FOA-Odense **Beate Lange**.

Konflikter fører til sygdom

Hun ser medlemmer med selvværdet i opløsning, som er kede af det og angste, og som ofte har søvn- og hukommelsesproblemer. De har typisk haft konflikter med leder, kolleger eller voldsomme borgere, blandt andet på grund af arbejdspress.

“Medlemmerne har ofte oplevet noget ekstremt grænseoverskridende. Men vi får som regel afvist sagerne med henvisning til, at der mangler lægelig dokumentation for sammenhængen til sygdommen,” siger Beate Lange.

Det bekræfter **Hanne Rathsach**, chef i Arbejdsskadestyrelsens Center for Erhvervssygdomme. Og hun kan sagtens sætte sig ind i følelserne hos den tilskadekomne, der får afvist sin oplevelse af, at arbejdet har skylden for sygdommen.

“Men vi mangler forskning og dermed tilstrækkelig viden, om det er de arbejdsmæssige belastninger, der kan føre til disse sygdomme. Vi står typisk med en enkelt persons version af hændelser, som det kan være svært at få dokumenteret fra andre.”

Kroppen skal med

Professor ved Københavns Universitet **Åse Marie Hansen**, der også er tilknyttet Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, mener, at studier, hvor man følger folk over flere år og samtidig måler på kroppens reaktioner, kan bidrage til bedre dokumentation. Hun har selv lavet undersøgelser om, hvordan mobning og stress udløser kropslige reaktioner.

“Det er et ekstra argument, hvis det psykiske arbejdsmiljø også har effekter på kroppen. For det er målt på en anden måde. Det øger sandsynligheden for, at mennesker reagerer på bestemte måder ved bestemte belastninger, og det vil Arbejdsskadestyrelsen kunne bruge.”

Forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel** hilser ny forskning og viden velkommen, men ønsker også en bedre forebyggelse af de psykiske arbejdsskader.

“Det er helt uacceptabelt, at flere og flere bliver psykisk syge af deres arbejde. Den udvikling skal stoppes. Men når skaden er sket, må der være en realistisk mulighed for at få den anerkendt.” ★

fida@foa.dk

Flere
skader
anmeldes
Side 11

Det er helt
uacceptabelt, at
flere og flere
bliver psykisk
syge af deres
arbejde.

INGER BOLWINKEL, FORBUNDS-
SEKRETÆR I FOA

Jobbet belaster følelserne

I en ny undersøgelse vurderer **47%** af FOAs medlemmer, at de i høj grad eller i meget høj grad har et følelsesmæssigt belastende arbejde. 1.862 deltog i undersøgelsen.

 **Læs mere**

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

Det går den gale vej
I 2010 mente **28%** af FOAs medlemmer, at de har et dårligt arbejdsmiljø. I 2013 var andelen steget til **41%**.

Kilde: FOAs analyseafdeling





Jeg måtte krænge mig selv helt ud

"Det er et **følelsesmæssigt belastende** arbejde, for vi bruger os selv 100 procent," siger Jan-Erik Hansen, tidligere plejer på et bofællesskab for unge.

Det tog otte år at overbevise Arbejdsskadestyrelsen om, at **et langt og dramatisk arbejdsliv** sætter sine spor.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

Da **Jan-Erik Hansen** en dag i det tidlige efterår 2006 stiger ud af sin bil og er på vej ind på sin arbejdsplads, bliver han pludselig bange.

"Jeg tør ikke gå ind. Jeg føler mig usikker på, hvad der kan

ske. Jeg har ondt i hovedet og kan slet ikke fokusere," husker han.

Jan-Erik Hansen er uddannet plejer og på det tidspunkt socialfaglig medarbejder på et bofællesskab for psykisk syge

unge. Han har arbejdet i psykiatrien siden 1979, anser sig selv for robust og har aldrig været bange, når beboere blev truende eller direkte voldelige.

"Det har ofte været mig, der blev sendt i front. Jeg har nok passet for lidt på mig selv," siger Jan-Erik Hansen i erkendelse af, at der altså kom et tidspunkt, hvor han var slidt op.

Han kom ikke på arbejde den efterårsdag, måtte i stedet en tur til lægen, der sygemeldte ham med depression. Og

anmeldte sygdommen som arbejdsskade.

Anmeldelsen blev startskuddet til et langvarigt forløb, der først i 2014 førte til anerkendelse af arbejdsskaden og erstatning til den nu 59-årige Jan-Erik Hansen.

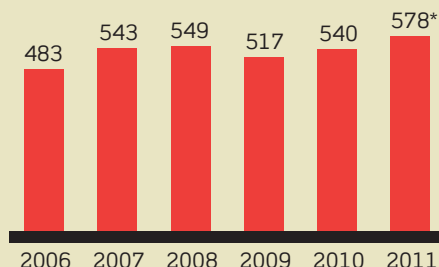
Belastende arbejde

Han fortæller om et arbejdsliv præget af både hverdagsdrama og særligt voldsomme begivenheder: Om dybt psykotiske beboere, der slår

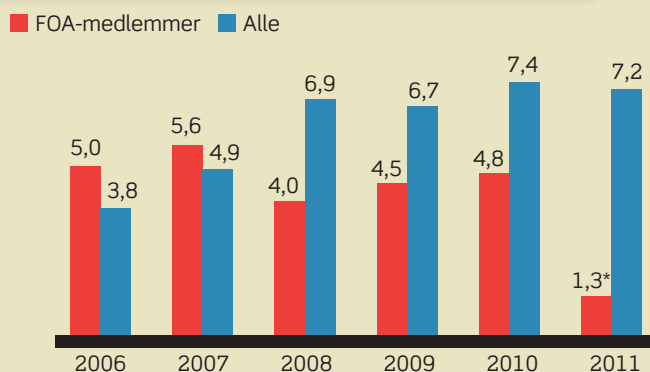


Flere skader bliver anmeldt

Så mange psykiske arbejdsskader anmeldte FOAs medlemmer til Arbejdsskadestyrelsen



Så mange af de anmeldte psykiske arbejdsskader blev anerkendt af Arbejdsskadestyrelsen (procent)



* Opgørelsen for 2011 er baseret på foreløbige tal.

Kilde: FOAs analyseafdeling og Arbejdsskadestyrelsen



fokus
psykiske
arbejdsskader

Hvad
mener
du?

**Bliver psykiske
arbejdsskader
taget alvorligt
nok?**

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

1

ud af fire erhvervssygdomme, FOAs medlemmer anmelder, er en **psykisk arbejdsskade**.

Få bliver anerkendt

Kun **4,2%** af FOA-medlemmernes psykiske arbejdsskader bliver anerkendt. For de øvrige erhvervssygdomme er andelen **19,6%**.

Kilde: Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2006-11

Jeg har nok passet for lidt på mig selv.

JAN-ERIK HANSEN, TIDLIGERE PLEJER

porcelænet i stykker og bruger det som kasteskyts, om en syg mand med 7-8 forskellige skydevåben og om at måtte forlade sit hjem på grund af dødstrusler.

“Det er et følelsesmæssigt belastende arbejde, for vi bruger os selv 100 procent, og beboerne lægger hele deres liv i vores hænder,” siger Jan-Erik Hansen.

Men det er først, da samarbejdet i den lille personalegruppe går i opløsning, at han

selv punkterer. Samarbejdet er gradvist blevet dårligere efter nogle nedskæringer. De ansatte er opdelt i to fraktioner, som er dybt uenige om, hvordan problemerne skal tackles. De taler aggressivt til hinanden, og Jan-Erik føler sig mobbet og bagtalt over for sin leder.

“Jeg kan klare et par øretæver fra beboerne, men mistilliden fra kolleger slog mig helt omkuld. Der var pludselig for mange kampe på én gang.”

Tæt på at stå af

Jan-Erik Hansen bliver usikker, tjekker alting tre til fire gange af frygt for at gøre noget forkert. Selvværd og selvtilid ryger sig en tur. Og så kommer dagen, hvor alt går i sort.

“Jeg var ikke et øjeblik i tvivl

om, at depressionen skyldtes mit arbejde, og det var lægen og psykologen heller ikke.”

Kort tid efter får Jan-Erik en blodprop i hjernen, og han er i dag førtidspensionist. Han mener, at de psykiske belastninger er årsagen til blodpropen, men det kan ikke dokumenteres.

Derfor anser Arbejdsskadestyrelsen blodpropen som

‘privat’, mens styrelsen efter otte års sagsbehandling har anerkendt, at Jan-Erik Hansen blev psykisk syg af sit arbejde. Han er tilfreds med afgørelsen, men det har været hårdt.

“Jeg har været ved at stå af flere gange, for man skal jo krænge sig selv ud hele tiden.”

fida@foa.dk

Jan-Erik får million-erstatning

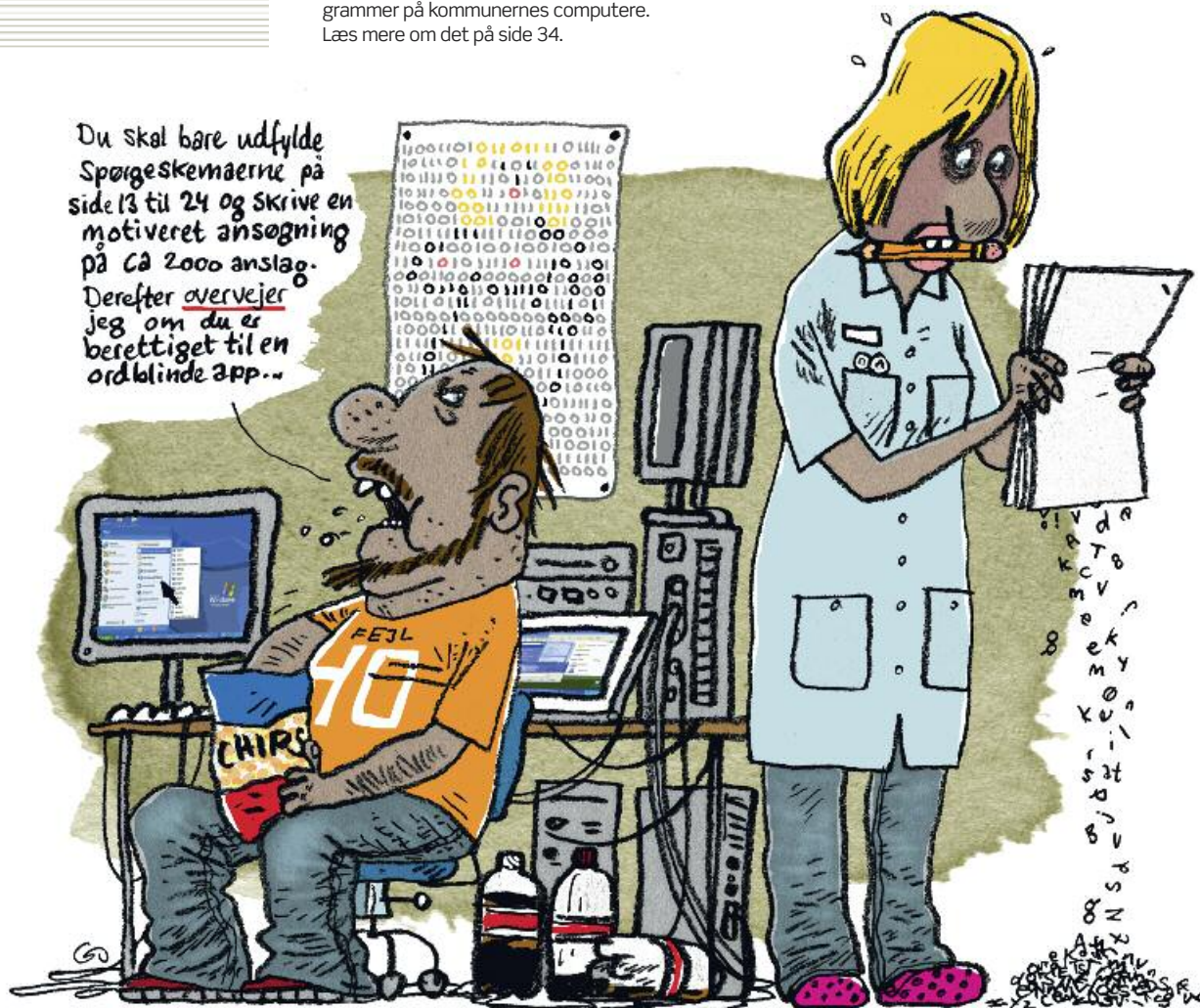
Jan-Erik Hansen har fået tilkendt erstatning for mén og tabt erhvervsevne. Han får et skattefrit beløb på cirka 982.000 kr. Hertil kommer et beløb på cirka 850.000 kr., som han skal betale skat af. Af dette beløb skal han også tilbagebetale ydelser fra kommunen i tiden frem til anerkendelsen af arbejdsskaden.

groft sagt

Sikkerhed frem for alt

Hensynet til it-sikkerhed betyder, at ordblinde ikke altid kan bruge hjælpeprogrammer på kommunernes computere. Læs mere om det på side 34.

Du skal bare udfylde
Spørgeskemaerne på
side 13 til 24 og skrive en
motiveret ansøgning
på ca 2000 anslag.
Derefter overvejer
jeg om du er
berettiget til en
ordblinde app..



Tegning: Gitte Skov

[snuden fremme]

Livmoderfeminist
Janni Iben Stevn
Hansen mener ikke,
det er en selvfølge at
efterlade sine små
børn i en institution
hver dag. Nu har hun
skrevet en bog om at
passe dem selv.

Debattør, forfatter og selverklæret livmoderfeminist. 28-årige Janni Iben Stevn Hansen har

mange kasketter på. Men én er vigtigere end alle de andre. Nemlig den, der står mor på. Hun finder det problematisk, at mange børn helt ned til 1-års alderen hver morgen må vinke grædende farvel til mor og far, hvis forældrene faktisk ønsker det anderledes.

Derfor er hun nu medforfatter til bogen *Er der nogen hjemme*, som er skrevet af mødre, der bliver hjemme for at passe deres børn. "Vi vil gerne oplyse om, at det her også er en mulighed. Mange anser det som en selvfølge at anbringe sit barn i institution,

inden de er blevet et år gamle. Men oprindelig set er det jo ret oplagt at passe sit eget barn," siger Janni Iben Stevn Hansen.

Men hvad vil det så egentlig sige at være livmoderfeminist? For handler feminism ikke om, at kvinderne skal ud på arbejdsmarkedet?

"Det betyder ikke, at kvinderne skal væk fra arbejdsmarkedet igen. Men vi skal heller ikke være bundet af arbejdsmarkedet. Det skal også ses som et slags mod-svar til kapitalisme og forbrug-risme," forklarer hun. ★



Foto: Jørgen True

Janni Iben Stevn Hansen, bachelor i dansk og filosofi, har debatteret børnepasning i en lang række medier og senest på Folkemødet i en debat afholdt af FOA. Hun har selv tre børn på 1,3 og 5 år.

I DAG NYDER MARIANNE SIN OVERGANGSALDER



Marianne var overbevist om, at hjælpen mod hendes problemer i overgangsalder skulle findes i naturen.

”Heldigvis har jeg flere gode venner som er på min alder, og jeg spurgte naturligvis dem til råds. Min bedste veninde fortalte mig om sin lille hemmelighed. Hun brugte naturmidlet Menoflora, og jeg vidste at hun aldrig havde haft de problemer i overgangsalderen, som jeg nu havde”.

Virkede efter kun 3 uger

Marianne startede allerede to dage efter med, at tage Menoflora tabletterne, et naturmiddel udviklet til at modvirke de gener, mange kvinder oplever i overgangsalderen. Specielt hede- og svedeture får det svært, når man bruger Menoflora - og for Marianne gik der kun 3 uger, inden virkningen kunne mærkes.

”Jeg er helt vild med, at Menoflora er 100% naturligt og udelukkende fremstillet på plantebasis. Jeg vil gerne passe på, hvad jeg fylder min krop med. Men det bedste af det hele er, at det også virker for mig” fortæller Marianne.

De sidste 2 år har Marianne været i overgangsalderen. Det startede med, at humøret ændrede sig, senere kom hede- og svedeturene. Men et godt råd fra en veninde blev vendepunktet, som i dag gør denne periode til de bedste år i hendes liv - og problemerne er nu fortid.

Da vi møder Marianne fra Esbjerg, er det en dejlig dag. Solen stråler, og det gør hendes humør også. Men humøret har ikke altid været så godt, som det er i dag. For 2 år siden bemærkede hendes kæreste, at humøret ikke var så højt som det plejede at være, og da de første hede- og svedeture kom, var hun klar over, at det var overgangsalderen der var på vej.

”Det kom faktisk snigende, uden at jeg tænkte over det, og da de første hedeture startede, blev jeg helt forskrækket. Jeg havde egentligt besluttet mig for, at det var en tid, jeg bare måtte gennemleve. Men da det tog til og samtidig påvirkede min nattesøvn, var jeg klar over, at noget måtte gøres. Jeg begyndte at læse om overgangsalder på nettet, og blev faktisk lidt overrasket da jeg læste, at det

kunne vare helt op til 5 år” fortæller 49-årige Marianne.

Venindes ”hemmelige” råd

Marianne er en flot kvinde i sin bedste alder, og når man elsker at gå i flotte kjoler, er det jo på godt jysk, træls hvis der er store svedpletter under armene. Eller når håret er helt vådt på grund af svedeturene.

I dag er hendes hede- og svedeture aftaget så meget, at de nu kun kommer en sjælden gang, nattesøvnen er ikke længere forstyrret, og humøret er igen i top - til glæde for både Marianne og hendes kæreste.

Hvor kan du købe produktet?

Menoflora er et naturmiddel fra virksomheden Wellvita. Det indeholder planterne sojabønner, rødkløver og salvie, der er dokumenteret som en god hjælp mod hede- og svedeture. Menoflora kan kun købes hos Wellvita, og det koster fra kr. 79 for to måneders forbrug. Tabletterne kan bestilles på www.wellvita.dk eller på tlf: 82 30 30 40



Ny udliciteringsbølge på vej?

Meget tyder på, at vi i de kommende år vil se en betydelig vækst i antallet af udliciteringer af offentlig velfærd og service. Kommunernes Landsforening laver analyser af, hvad den enkelte kommune angiveligt kan spare ved at få private på banen. Regeringens Produktivitetskommission peger på, at praktisk taget alt i den offentlige sektor bør udsættes for konkurrence.

Og den streg i sandet, som Nyrup-regeringen i sin tid trak i forhold til konkurrenceudsættelse af kernevelfærden, har desværre med tiden vist sig at være trukket i vandkanten og er nu helt visket ud af bølgegangen.

“
3F og FOA
lægger nu
kræfterne
sammen for
at sikre fair
konkurrence.

Kvalitet fylder ikke meget i de debatter – måske med undtagelse af Produktivitetskommissionen, som kom så grueligt galt af sted med sine lodret forkerte påstande om kommuner, der har sparet over halvdelen af udgifterne, uden at kvaliteten er sænket.

FOA og 3F står for de områder, som i særlig grad er i skudlinjen – blandt andet rengøring, køkkener, tekniske funktioner, serviceopgaver, ældrepleje og børnepasning. Derfor er det også indlysende fornuftigt, at de to forbund nu har aftalt at samarbejde tæt både centralt og lokalt om udlicitering og konkurrenceudsættelse. Jeg

håber, at dette samarbejde kan være med til at sætte en dagsorden i både kommuner, regioner, stat og på Christiansborg.

Sporene fra rengøringsområdet skræmmer. Gennem tre årtier har beslutningstagerne bid for bid sænket ambitionsniveauet for rengøringsstandarden i de offentlige institutioner. Jeg frygter, at det samme vil ske på de såkaldt 'bløde' områder. Ikke på én gang, men netop bid for bid. Det skal vi lægge os i selen for at forhindre. Jeg er rigtig glad for, at netop 3F og FOA nu lægger kræfterne sammen for at sikre fair konkurrence, ordentlige løn- og ansættelsesforhold og ikke mindst sund fornuft i debatterne om konkurrenceudsættelse af offentlige driftsopgaver. ★

[kort sagt]

FOA og 3F har aftalt et tæt samarbejde både centralt og lokalt om udlicitering og konkurrenceudsættelse.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook

Børnene er ligeglade

14. maj

De 0-3-årige er ikke i stand til at vælge selv. Det er de voksne, der synes kagemand og påskeæg er hyggeligt. Børnene er ligeglade. Børn får generelt for meget sukker, og jeg synes som dagplejer, at det er op til forældrene at vælge, hvor meget sukker børnene skal have. Jeg kan sagtens finde sunde alternativer til fødselsdag, påske mv. Så o.k. med mig.

Lene Madvig Bargisen

Facebook

Plads til lidt usundt

14. maj

Jeg er sikker på, at de medarbejdere, der arbejder på børneområdet, nok kan finde ud af det, hvis det bliver for meget med det sukker. Selvfølgelig skal der være plads til lidt usundt indimellem.

Allan K. Hansen

Facebook

Brug for mad og drikke

20. maj

Det burde slet ikke være til diskussion/forhandling, om man kan holde en pause. Ledere/chefer knokler sgu da heller ikke 24/7 uden en pause. Alle burde vide, at kroppen har brug for mad og drikke – også selvom arbejdsdagen hedder 5 timer og 45 minutter.

Sanne Krüger



Ledere/chefer knokler sgu da heller ikke 24/7 uden en pause.

SANNE KRÜGER

Hvad mener du?

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

Facebook Dybt frustreret 27. maj

Min datter har 8-14 vagter og cykler fra Lyngby til Nærum og rundt i Ruderdal Kommune uden pauser. Af og til er hun på overtid og er først hjemme ca. kl. 16, så hun er dybt frustreret over manglende pauser – for som hun siger: “Tidspres og to hjul er ikke foreneligt med at spise på farten!”

Dorthe Keller

Sendt til redaktionen Folk tror vi tørrer røv dagen lang 5. maj

En kollega til mig fortalte, at hun ofte havde været udsat for nedladende bemærkninger angående sit job. Bemærkningerne som: I drikker kaffe dagen lang, hygger med de gamle, tørrer røv dagen lang osv. Hun fortalte, at hun havde spurgt, om det virkelig var, hvad de

troede, hun lavede, når hun var på job. Det var det! Og jeg har mange kolleger, der har oplevet det samme.

Pia Mortensen

Facebook Tjek privat hjemmepleje 20. maj

Fra 4 timer og op burde der være en spisepause. I burde også se på de steder i hjemmeplejen, der er blevet privatiseret. Her er der ikke noget, der hedder ældrepolitik eller barns første sygedag.

Mariann Johnsen

Facebook 8 timer uden pause 19. maj

Jeg arbejder inde på et plejecenter, og der løber man også rundt i samtlige 8 timer i en 15-23-vagt, uden at man kan sætte sig i bare 10 minutter og få lidt at spise.

Inge Merete Ustrup



Facebook Glade for 3-børnsordning 21. maj

Jeg har været dagplejer nu i 13 år og har haft 4 børn fast og mulighed for 1 gæstebarn. Vi har en ordning nu, hvor vi har 3 børn fast og mulighed for 2 gæstebørn, men det er meget sjældent, at vi har 5 børn, hvilket er meget hårdt især i vintermånederne. Så vi er rigtig glade for vores 3-børns ordning.

Jane Hummelshøj Randmose

Facebook Jeg fik blomster af en borger 24. maj

Har aldrig og vil heller ikke modtage pengegaver fra mine borgere. Men jeg har oplevet at få en buket blomster fra en borger, som jeg besøgte på sygehuset i min fritid (med accept fra ledelsen), fordi han havde været indlagt i flere uger og ikke havde haft besøg længe. Han blev så glad for besøget, at han syntes, jeg fortjente det!

Linda Ustrup Rasmussen



Kampen mod bog- staverne

Næsten hvert tredje FOA-medlem har mere eller mindre besvær med den skriftlige dokumentation.

Tema side 34-41



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

25

procent. Så meget er antallet af sosu'ere på landets sygehuse faldet fra 2010 til 2014.

Kilde: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor

Vær med i debatten

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

Børnenes olympiske lege



- 1 På tæer.** "Fisker, fisker, hvor dybt er vandet? Vandet er 20 meter dybt," skråler de i kor, hvorefter de forsigtigt lister sig hen mod trommelyden.
- 2 Rytmik.** Selv de mindste vuggestuebørn kan være med, når pædagogen trommer bevægelsen ind i kroppen.
- 3 Længdespring.** "Tre. To. En. Værsgo!" brøler Tim, pædagog i Idrætsbørnehuset.

Idrætsbørnehuset på Frederiksberg har sit eget OL-stadion. Når børnene øver løb og længdespring, får de styrket både **selvtillid og indlæring** – og selv de mindste fødder kan være med.

Af Katrine Nadia Jørgensen ★ foto: Jørgen True



[idrætsbørnehuset]

Idrætsbørnehuset blev for fire år siden certificeret som idrætsinstitution af Danmarks Idrætsforbund. Legepladsen er formet som et OL-stadion, der lægger op til maksimal kropslig udfoldelse.



Læs mere

www.ibhuset.dk



4



5



6

4 Kænguru. Drømmen er at kunne springe lige så langt som en kænguru. Laura øver sig hver dag, og heldigvis gør øvelse mester.

5 OL-stadion. Legepladsen er malet i farverne fra det olympiske flag. De symboliserer, at børnene konkurrerer på venskabelig vis – på tværs af køn og etnicitet.

6 Cykelløb. Balancecykler er de bedste. Selv de mindste fødder får hjulene til at rulle, og de er næsten lydløse, når de drøner af sted.



7 Konkurrence. Tab og vind med samme sind. Når først det er lært, er børnehavebørnene godt rustet til at møde livets udfordringer.

8 Inklusion. Mangler børnene mod eller motorik, tager pædagogmedhjælper Meam Mikkelsen dem i hånden på løbebanen. De når i mål sammen med de hurtigste løbere og går derfra med styrket selvtillid.

9 Balance. "Jeg kan næsten selv," udbryder William. Mange timers daglig træning har lagt fundamentet for dette øjeblik.



10 Klatrevæg. Der er også gode muligheder for at børnene kan udfolde sig inden døre. Og det er helt i orden at kravle på bordene og male med både fødder og albuer.

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@nanatofte.dk

Kirstens favoritter

- **Elcyklen:** Vi kommer ud på spændende ture, jeg får motion og bestemmer farten i en hverdag, hvor alt ellers foregår i børnenes tempo.
- **Dyrene:** Vi er ude at fodre vores egne høns og grise hver dag.
- **Verden uden om:** Det er vigtigt, at børnene lærer deres lokalområde at kende.

Hvem: Alle børn, der kan sidde. Amanda på et år sidder ekstra godt beskyttet på barnesædet bag Kirsten.

Hvornår: Når tiden og lysten er til det, og ingen af børnene skal sove, spise eller hentes.

Hvor mange: Færdselsloven sætter grænsen ved fire børn. Når Kirsten Gammelgaard har fem dagplejebørn, må hun lade cyklen stå.

[cv]

Navn: Kirsten Gammelgaard

Alder: 44 år

Job: Uddannet pædagog i 1997, har arbejdet i daginstitutioner i Ribe, Svendborg og Jels, før hun i 2007 blev dagplejer i Vejen Kommune.

Den eldrevne ladcykel betyder **ren arbejdsglæde** for dagplejer Kirsten Gammelgaard.

Trivsel på tre hjul

Hvorfor skal der strøm på? Herude på landet blæser det meget., og der er mindst tre kilometer til alting. En almindelig ladcykel er for svær at køre med 50 kilo børn ombord.

Hvad har børnene ud af det? Masser af sanseindtryk, genkendelse, nærhed og overskud til at gå på opdagelse, når vi kommer frem. Fordi turen ikke tapper alle kræfter. Udsynet er bedre end fra en barnevogn.

Hvor kører I hen? Rundt til naboerne for at se på dyr, op til traktorhallen for at se på arbejdskøretøjer, i legestue i Rødding, ned til Kongeåen og bare ud i det blå. Op til 16 kilometer om dagen.

Hvad så når det regner? Tager cyklen, hvis vi har den. Børnene er bedre beskyttet mod regn og rusk under teltdugen på ladet end i en barnevogn. Cykelhjelmene beskytter endda øjnene mod stærk sol. ★

karin.svennevig@gmail.com



Kirsten Gammelgaard **deler elcyklen** med kollega Dorte Ellgaard, som bor et par kilometer væk. Elcyklen er stillet til rådighed af Vejen Kommune

Vil regeringen have svenske tilstande?

Folketinget havde i starten af maj 1. behandling af et forslag om at forhindre private virksomheder i at trække fortjeneste ud af dagtilbud.

Forslaget lå lige til regeringens højreben, for både S og R stemte imod, da VK-regeringen indførte muligheden for at tjene penge på børnepasning. Alligevel afviste begge partiers ordførere forslaget. Det rejser spørgsmålet, hvad der har forandret sig, siden VKO vedtog loven i 2005.

Det kan ikke bestrides, at der er sket forandringer. Antallet af privatinstitutioner i Danmark er mangedoblet. Der er i dag mere end 500 af slagsen. Samtidig er det blevet åbenlyst, at den tilsvarende mulighed for at tjene penge på børneområdet har ført til en massiv privatisering af daginstitutioner i Sverige og Norge. Her tjener

store koncerner milliardbeløb på bekostning af kvaliteten og de ansattes løn- og arbejdsvilkår.

Se nu at få den lovgivning lavet om.

Ja, men sådan er det ikke i Danmark, siges det. Nej, men sådan risikerer det i høj grad at blive, hvis lovgivningen ikke laves om. Store private koncerner

har for alvor holdt deres indtog i den danske ældrepleje og på botilbudsområdet, og blandt de svenske ejere kan der trækkes en forbindelse til fondskonstruktioner, der de seneste år har gennemført opkøb af hundredevis af svenske og norske daginstitutioner.

Det er bundløst naivt at tro, at virksomheder, der henter store penge på norske og svenske daginstitutioner, skulle holde sig for gode til at tjene penge på daginstitutioner her i landet.

Se nu at få den lovgivning lavet om. Det kan nås endnu. ★



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Muligheden for at tjene penge på børneområdet har ført til en massiv privatisering af daginstitutioner i Sverige og Norge.

31

Så mange sager om **ligeløn** har der været ført i Ligebehandlingsnævnet siden 2000.

Kilde: Ugebrevet A4

Alderen er en forhindring

55% af de 55-64-årige, som har været ramt af ledighed de seneste tre år, mener, at deres alder var en ulempe i jagten på at finde et nyt job. Det viser en undersøgelse foretaget af YouGov for Ældre Sagen.

Kilde: Ugebrevet A4



Hvis du som medlem føler dig **dårligt behandlet** af FOA eller FOAs A-kasse, kan du klage til FOAs Klageinstans, som netop har udgivet beretningen for 2013. **24 klager** er blevet afgjort. 7 klager fik medhold.

Læs mere

www.foa.dk/klageinstans

Udbrændte i risikozonen

Har man været **udbrændt** på jobbet, er der **19%** højere risiko for at komme ud for en ulykke på arbejdet eller i fritiden senere i livet, viser ny finsk forskning.

Kilde: Arbejdsmiljøviden.dk



Mistænkt?

Otte pædagogmedhjælpere blev i 2012 anmeldt til politiet for mistanke om seksuelle overgreb på børn. Heraf blev to dømt. Det viser en opgørelse fra FOAs afdelinger. Men hvad gør du, hvis det pludselig er dig, der kommer under anklage? FOA har udgivet en ny pjece med titlen *Hvis mistanken opstår – handlemuligheder i sager om overgreb mod børn*.

Læs mere

www.foa.dk/publikationer

Flere børn, færre voksne

Fra 2007 til 2012 er antallet af indskrevne børn i daginstitutionerne steget med 4,9 procent, mens antallet af ansatte er faldet med 1,7 procent. Det fremgår af en analyse fra kommunernes og regionernes forskningsinstitut, KORA.

De små siger

|| Mine fem dagplejebørn og jeg er på opdagelse i naturen. Kalle på toethalvt år falder og lander i nogle brændenælder.

Han siger: Av – det gør ondt!

Jeg puster og siger: Har du brændt dig på en brændenælde?

Kalle svarer: Jette, du skal ringe til brandmanden, han skal komme og hente brændenælderne!

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

Kassedamen kan ikke nå at hente børn

Siden lukkeloven blev liberaliseret i 2012, har mange butiksansatte fået problemer med børnepasningen. De butiksansattes fagforening, HK, er ved at undersøge, hvor mange af deres medlemmer der har brug for aftenpasning af børnene.

“Det er jo et samfundsproblem. Man har vel som borger en rettighed til at få passet sine børn, så det passer med ens

Profoto



arbejdstider,” siger **Cliff Præstegaard**, formand for HK Handel i Østjylland, til dr.dk.

Fedmeepidemi har toppet

Måske er fedmeepidemien blandt børn ovre nu. Blandt indskolingsbørn i alderen 5-7 år i fem kommuner omkring København har der været en stabil forekomst af overvægt de seneste fem skoleår, oplyser Statens Institut for Folkesundhed.



Jeg abonnerer overhovedet ikke på holdningen om, at man ved at skære i folks forsørgelsesgrundlag kan gøre dem mere motiverede for uddannelse.

FOAs NÆSTFORMAND MONA STRIIB I UGBREVET A4

Foto: Jørgen True



Udviklingen i retning af færre, men større daginstitutioner får et stigende antal forældre til at vælge privat pasning.

Forældre vil have nærhed

Udviklingen mod færre, men større daginstitutioner har fået flere forældre til at vælge private daginstitutioner. Siden 2009 er antallet af børn i private institutioner fordoblet, viser tal fra Danmarks Statistik. “Det kommunale område bliver større og større og mere ensrettet,” siger **Morten Kyst**, sekretariatschef i Daginstitutionernes Landsorganisation. “Vi oplever stor interesse for institutioner, der er mindre og har en større nærhed.”

Kilde: dr.dk

Børn får stærk sovemedicin

På få år er antallet af børn og unge under 25 år, som får ordineret stærk sovemedicin, steget med 50 procent. Og det vækker bekymring blandt børnelæger og søvnforskere, skriver Berlingske. De er især betænkelige ved brugen af præparatet Circadin, som kun er godkendt til at bekæmpe søvnløshed hos patienter på 55 år og derover. Her er antallet af børn, som har fået en recept, steget fra 80 i 2007 til 3.471 i 2013.

Børn plages af uro

Fire ud af 10 ansatte i daginstitutioner og dagpleje oplever **manglende koncentration og ro** blandt de 0-6-årige.

.....
Af Merete Nielsen

tema
urolige børn

De har svært ved at koncentrere sig og finde ro. De støjer meget og ryger ofte ud i konflikter.

Flere end fire ud af 10, der arbejder med børn i 0-6-års alderen, oplever i høj eller nogen grad børn med de nævnte kendetegn.

Blandt dem, der arbejder med de mindre børn, oplever hver tredje desuden, at de har børn, der har svært ved at falde i søvn.

Det viser en undersøgelse, som Fagbladet FOA har foretaget blandt 414 ansatte i daginstitutioner og dagpleje.

Brug for mere langsom tid

Den urolige og støjende adfærd fylder mere end tidligere, fremgår det af undersøgelsen. Hver femte vurderer, at der er kommet flere af de børn inden for de seneste to år. Ingen mener, at der er færre.

Tendensen kommer ikke bag på familievejleder og forfatter **Lola Jensen**, der blandt andet holder kurser for ansatte i dagplejen og daginstitutioner.

“Mange børn har for lidt langsom tid, hvor de får plads til at sortere i dagens indtryk. Derfor anbefaler jeg, at personalet skaber stunder, hvor børnenes hjerner får lov til at restituere,” siger hun.

Undersøgelsen viser, at medarbejderne forsøger sig med forskellige aktiviteter for at få børnene ned i gear. Flest har brugt ture i naturen eller en stille stund med afslapningsmusik eller bøger. Men også opdeling af børn i mindre grupper og massage scorer højt. ★

men@foa.dk

63

procent af de ansatte oplever i høj eller nogen grad, at børnene ikke er udhvilede, når de møder om morgenen.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, april 2014

Uro og konflikter

45 procent oplever i høj eller nogen grad, at de har børn, som har svært ved at koncentrere sig, finde ro, støjer meget og ofte ryger ud i konflikter.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, april 2014





"Nu pensler jeg din hage," siger Camilla Sjøgren til Villa, der altid nyder at få massage.

Massage kan få opkørte børn **ned i gear**. Det er erfaringen hos dagplejer Camilla Sjøgren, der bruger pensler og tryk med hænderne til at skabe ned i kroppen-oplevelser.

.....
Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True

Den bedste tid er penseltid

Læs videre på næste side →



Massage i hovedbunden er i høj kurs hos Villa.



At få vasket hænder er ikke længere bare noget, der skal overstås. Camilla Sjøgren skaber **en lille stund af nærvær** ved at give fingermassage med vaskekluden.

Den bedste tid er penseltid

4

ud af 10 ansatte i dagplejen og daginstitutioner har brugt massage for at få børnene ned i gear.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, april 2014.

Hvad betyder berøring?

Camilla Sjøgren er med i forskningsprojektet 'Barnet i centrum', hvor hun sammen med dagplejekonsulent Bente Bakkekal undersøger, hvilken betydning penselmassage og anden form for berøring har på samspillet mellem dagplejer og barn – samt barnets selvregulering og udvikling af sociale kompetencer.



Fødderne flader ud til siderne, og ånde-
drættet er helt roligt.

Villa på knap tre år ligger på et vattæppe og tager imod de bløde penselstrøg. Det salige udtryk i ansigtet siger det hele.

"Hun elsker den her form for massage," siger Villas dagplejer, **Camilla Sjøgren** fra Næstved Kommune.

Hun har det seneste år deltaget i forskningsprojektet 'Barnet i Centrum', hvor hun har afprøvet, hvad penselmassage kan betyde for nærvær og ro hos børnene. Projektet slutter ved årsskiftet, men Camilla er ikke i tvivl om, at hun vil fortsætte.

"Jeg kan virkelig mærke, at det tilfører børnene noget positivt. Bare det at få lov til at være og mærke sin krop er jo guld værd i en hektisk hverdag, som mange børn har."

Skal vi finde penslerne?

For Villa virker massagen beroligende.

Hun har indimellem brug for hjælp til at komme ned i et mere stille tempo.

"Når jeg siger: 'Skal vi finde penslerne?', løber hun selv hen og åbner skuffen, hvor de ligger. Og så snart vi er i gang, falder hun helt ned," siger Camilla Sjøgren.

Fra panden lader hun penslen bevæge sig ned over næsen, kinderne og hagen – undervejs benævner hun de dele af ansigtet, der bliver strøget.

Under hele 'behandlingen' er Villas blik fæstnet på Camillas ansigt. Opmærksomt og afslappet på samme tid. Hagen skubbes op, så penslen kan gøre sit arbejde på halsen.

Hun strækker hånden frem og rører Camilla i panden: "Jeg aede dig lige," oplyser hun.

"Mmm. Dejligt. Skal vi også tage hænderne," spørger Camilla.

Straks kommer hånden frem, så fingrene og håndfladen kan få en tur.



Hvorfor pensel?

- Nemt at gå til.
- Man kan producere flere forskellige sanseindtryk med en pensel end med hænderne.
- Det er mindre intimt, end hvis man bruger hænderne.
- Camilla Sjøgren har fem slags pensler. Nogle er hårde, andre bløde – i forskellig tykkelse. Det er helt almindelige malerpensler, der kan købes alle vegne. Camillas er fra Søstre Grene.

Sådan kommer du i gang med penslen

- Lad børnene komme af sig selv – ingen tvang.
- Begynd med at 'male' barnet uden på tøjet.
- Herefter på armene og i ansigtet med en tør pensel. Det skal ikke kilde.
- Stryk barnet på hånden/armen og gentag de samme strøg flere gange, så barnet både mærker og ser, det bliver berørt.
- Vent på at barnet er klar til næste berøring.
- Fortæl hvad du gør: "Så maler jeg din pande".
- Sæt ord på, om børnene nyder det og synes, det er dejligt.
- Tilbyd gerne penselmassage flere gange i løbet af en uge.

Kilde: Dagplejen i Næstved Kommune

Små øjeblikke af nærvær

Penselmassage er ikke den eneste form for bevidst berøring, som Camilla praktiserer. Som noget nyt er hun begyndt at nulre børnenes fingre med en vaskeklud efter hvert måltid.

"Før var det at vaske hænder bare noget, der skulle overstås, så børnene kunne komme ned at lege. Nu bruger jeg det til at skabe en lille stund med øjenkontakt og nærvær," siger Camilla Sjøgren.

Efter formiddagsmåltidet rækker Jannick på et år beredvilligt labberne frem og får masseret håndfladen og fingrene med den lunkne frottéklud. Selvtungen kommer frem. Den må også gerne få en omgang.

"I starten sad han med knyttede hænder og skulle ikke nyde noget. Nu har han helt åbne hænder," siger Camilla, der lader kluden omslutte en finger ad gangen.

Flere børn med uro

Alle børn har glæde af massage, men Camilla har især set resultater hos de børn, der har svært ved at finde ro. Og de børn ser dagplejerne flere af. Det viser en medlemsundersøgelse fra FOA, og det er også, hvad Camilla hører fra sine kolleger.

"Jeg havde for nylig en dreng, der gik fra den ene aktivitet til den anden – uden at fordybe sig. Han kom selv og bad om at få massage, og bagefter kunne han bedre koncentrere sig om at lege."

Liam, et af Camillas nye børn, er ved at være træt og kravler op på skødet. Mens han sidder og putter, glider Camillas hænder automatisk rundt om hans ben og klemmer blidt.

"Efterhånden er det blevet en del af mig at give dem små tryk på kroppen – jeg kan slet ikke lade være." ★

men@foa.d

**Heelt
ned
i tempo**

Side 26



Mange forældre siger mandag morgen, at børnene er trætte, fordi de har lavet en masse i weekenden. Der er ikke så meget tid til bare at være.

DAGPLEJER CAMILLA SJØGREN



Heeelt ned i tempo

Familievejleder og forfatter Lola Jensen vil ikke løfte pege-fingre, men hun giver gerne inspiration til, hvordan man kan hjælpe børnene med at **køle hjernen ned**.

Af Merete Nielsen ★ tegning: Lilian Brøgger



Giv børnene langsom tid

Det kræver et vist mod at sige til forældrene: 'Vi har tænkt os at skrue ned for blusset'. Men gør man det på en bevidst måde og forklarer, hvilken læring der er i langsom tid, så vil mange kunne forstå. Frontallapperne i hjernen er overophedede hos mange børn, og de har brug for langsom tid til at restituere. Får de plads til det, bliver der færre konflikter, og færre børn, der bliver erklæret særligt sensitive.

Berøring beroliger

Massage med pensler og bolde kan være en fin aktivitet, men mindre kan sagtens gøre det. Bare det at blive nusset på ryggen virker beroligende for de fleste børn. Når jeg henter mine børnebørn, og de er trætte om eftermiddagen, så er det bedste at blive tegnet på ryggen. De samme tre tegninger, som de skal gætte. De ved lige, hvad der kommer, og det elsker de.



O.k. at blande sig

Har man et barn, der viser tegn på, at der sker for meget derhjemme, så skal man turde blande sig. Prøv med en klar melding i stil med: "Det kan godt være, at det virker som utidig indblanding i privatlivet, men det er sagt i god mening. Jeg kan mærke, at jeres dreng er mere træt om mandagen end om fredagen, så lige et tip herfra: Giv ham noget mere tid til at lege derhjemme og skru lidt ned for aktiviteterne." Meld i det hele taget klart ud – både når der er noget godt at sige, og når noget trænger til at blive ændret. Hvis det hober sig op, vil reaktionen fra forældrene være: "Hvorfor har du ikke sagt det før?"



Ja til struktur og gentagelser

Om eftermiddagen, når alle er trætte, vil børnene trives med noget velkendt. I stedet for en ny aktivitet vil de hellere høre den bog, de kender forfra og bagfra –

så ved man, hvad der sker med Peter Pedal. Generelt er forudsigelighed med til at skabe ro for børnene. De kender ikke klokken og ved ikke, hvornår de bliver hentet, men fra de er ganske små kan de

lære strukturer og rutiner. Efter frugt får vi læst en historie, og så kommer mor. Det giver dem ro til at bearbejde dagens indtryk.

Oplever du, at børnene har fået sværere ved at finde ro?



Birgitte Nüchel, dagplejepædagog i Aalborg Kommune:

Mere tøffetid

Mange børn ville have godt af mere 'tøffetid' derhjemme. Tid, hvor der ikke skal ske så meget. Jeg opfordrer dagplejerne til at tage en snak med forældrene, hvis børnene virker trætte og fyldt med for mange indtryk.



Jonna Judi Madsen, pædagog-medhjælper i Vejle Kommune:

Efterspørger stilletid

Vi har børn, der giver udtryk for, at de ikke kan klare den støj, der er i børnehaven. Derfor har vi indført en stille stund ved frokosten. Når alle har fået mad på deres tallerkener, bliver der ikke talt de første cirka syv minutter. Og hvis vi voksne glemmer det, er der altid børn, der siger: 'Skal vi ikke ha' stilletid?'



Annette Leimand, daglig pædagogisk leder i dagplejen i Sønderborg Kommune:

Sover for lidt

I de fem år, jeg har været leder i dagplejen, har vi fået flere børn, der har svært ved at sove. Fra dagplejerne hører jeg, at nogle børn kun sover 20-25 minutter til middag. Så bliver det en lang dag for et lille barn.



Anni Laursen, dagplejer i Skanderborg Kommune:

Fart på i weekenderne

De børn, jeg har nu, trives fint. De både spiser, leger og sover godt. Men jeg kan godt mærke, at der kan være meget fart på i weekenderne, og så handler det hos mig om at se, hvor børnene er og følge, hvad de har lyst til – uden at der nødvendigvis skal ske så meget.

Anne Mette har en plan



[CV]

Navn: Anne Mette Sort Nielsen

Alder: 48 år

Job: Har arbejdet som dagplejer i Vesthimmerlands Kommune i 16 år

Uddannelse: Oprindeligt uddannet revisor. Har arbejdet 13 år som revisor blandt andet på revisionskontoret i Løgstør

Udviklingsplanen

Blev oprindeligt skabt til Aalborg Kommunes dagpleje og kan bruges til at:

- Se hvor barnet aktuelt er i sin personlige udvikling, og hvad barnet er optaget af at lære
- Se hvilke kompetencer barnet skal udvikle for nemmere at kunne indgå i sociale sammenhænge og opnå større livsduelighed
- Give konkrete handlemuligheder.

Toårige Natacha er meget passiv, da hun starter i dagpleje hos **Anne Mette Sort Nielsen**. Allerhelst vil hun bare sidde alene og kramme sin bamse, og hun tager meget få initiativer.

Det skal der rettes op på, mener Anne Mette Sort Nielsen, og hun vælger derfor, at det nye barn skal være det første, hun afprøver den udviklingsplan på, som man har indført i Vesthimmerlands Kommunes dagpleje.

Udviklingsplanen er en lille bog, som med tiden skal udfyldes for hvert enkelt dagplejebarn i kommunen. Planen skal gøre det mere tydeligt, hvor barnet er i sin udvikling og hvilken støtte, der eventuelt kan være nødvendig for, at det kan nå det næste udviklingstrin. Dagplejeren beskriver derfor løbende i udviklingsplanen, blandt andet hvordan og hvor ofte barnet bruger øjenkontakt og tager initiativer. Det giver et rigtigt godt overblik, forklarer Anne Mette Sort Nielsen.

“På den måde kan jeg se, om barnet er i den udvikling, det skal være. Vi kommer igennem det hele, handlinger, følelser, sprog, selvtillid og selvværd,” siger hun.

Øvelse gør mester

Hvis udviklingen ikke er alderssvarende, er der i planen også forskellige forslag til øvelser, man kan lave sammen med barnet for at komme på rette kurs.

For at lære Natacha at tage initiativ

begynder Anne Mette Sort Nielsen at øve sammen med hende.

“Jeg starter med at bede hende om at tage puttekassen. Det gør jeg i nogle dage, og til sidst går hun selv hen og tager den, uden at jeg beder hende om det. Derefter kigger hun på mig for at blive bekræftet i, at hun har gjort det rigtige. Hun er simpelthen så stolt,” fortæller Anne Mette Sort Nielsen.

Velegnet til samarbejde

I dag er der gået lidt mere end et år, siden Anne Mette Sort Nielsen gik i gang med den første udviklingsplan, og hun er særdeles tilfreds med forløbet.

“Det er et fantastisk materiale, meget håndgribeligt og nemt, og så er det også et godt samarbejdsredskab. Forældre til et nystartet dagplejebarn får udviklingsplanen med hjem for at se i den, og hvis de synes, der er noget, barnet ikke gør, kan vi snakke sammen om det,” forklarer hun.

Natacha skal snart videre i børnehave, og Anne Mette Sort Nielsen er overbevist om, at hendes dagplejebarn nu er godt rustet til nye udfordringer.

“For eksempel ville hun før i tiden trække sig, hvis de andre børn tog noget fra hende. I dag siger hun: ‘Det er min.’ Hun er helt klar til børnehaven,” erklærer Anne Mette Sort Nielsen. ★

assiaawad@gmail.com



Når Anne Mette læser op for børnene, trænes deres evne til at **fordybe og koncentrere sig**.

FOAs løntjek gav pædagogisk assistent et velkomment tilskud på **125.000 kroner** til hendes kommende barselsorlov.

Kristine fik forkert løn i otte år

Vejen til efterbetaling og lønstigning

2001 December

Kristine tager Den Pædagogiske Grunduddannelse (PGU).

2005 Juli

Kristine ansættes i Børnehaven Valmuen, Faxe Kommune. Hun står stort set stille lønmæssigt fra 2005-2014.

2014 Januar

Tillidsrepræsentanten og Kristine opdager fejl i løntrin og tillæg.

2014 Marts

Kristine får efterbetaling og lønstigning.

[bag om ordet]

Løntjek er et af FOAs service-
løfter til medlemmerne. Som FOA-
medlem kan man få lønnen tjekket
hos sin tillidsrepræsentant eller
i sin lokale afdeling.

Den stod på kage til kollegerne og blomster til tillidsrepræsentanten, da pædagogisk assistent **Kristine Høy** fik sat præcise kroner og øre på den løn, hun har til gode efter otte års forkert indplacering.

“Jeg fik et chok, da jeg så, hvor stort beløbet var. Jeg havde slet ikke regnet med, at det var så mange penge.”

Men på den lap papir, som tillidsrepræsentant **Anette Warming Madsen** skød hen til hende, kunne Kristine læse, at hun var blevet 125.000 kroner rigere. Og oven i efterbetalingen steg hendes månedsløn med næsten 3.000 kroner.

Dårlig samvittighed

Derfor skulle der festes i Børnehaven Valmuen. Sådan da. For selv om Faxe Kommune har erkendt og beklaget fejlen, er det institutionen, der skal finde de mange penge.

“Det gav mig dårlig samvittighed, for hvor skal de penge tages henne? På den anden side: Ret skal være ret, og jeg skal jo have den rigtige løn,” siger Kristine Høy.

Der er da heller ingen af kollegerne, der har haft ondt i bagen over sagen, fortæller hun. Sådan er det bare, sagde hendes leder, og glædede sig over, at problemet var afdækket, før beløbet blev endnu større.

Uforklarlig fejl

Ingen har rigtig kunnet forklare, hvordan fejlen eller rettere fejlene er opstået. Men Kristine Høy har stort set ikke fået lønstigninger i mere end otte år, og hun har ikke fået tillæg for sin Pædagogiske Grunduddannelse (PGU).

“Jeg har da undret mig over min løn, men flere gange fået at vide, at det så

rigtigt ud. Jeg troede, at kommunen og institutionen havde styr på den slags. Men det kunne jeg så ikke regne med.”

Nu falder pengene imidlertid på et tørt sted, for Kristine Høy er gravid.

“Jeg har mit andet barn på vej, og efterbetalingen kan

dække en hel del af udgifterne til det nye familiemedlem.”

Ingen sure miner

Tillidsrepræsentant Anette Warming Madsen kan tage en stor del af æren for fundet af den glemte løn til Kristine. Hun havde fremlagt løntabeller fra FOA, og da Kristine Høy mente, at noget var galt, blev sagen prompte undersøgt.

“Jeg blev helt høj. Det er SÅ lækkert, når man kan fortælle en kollega, at hun skal have alle de penge. Man oplever, at det betyder noget at være tillidsrepræsen-



Jeg fik et chok, da jeg så, hvor stort beløbet var.



tant,” siger Anette Warming Madsen.

Hun roser kommunen for godt samarbejde om sagen. Der har ikke været sure miner nogen steder, og sagen blev hurtigt undersøgt og afklaret.

Vigtigt med tillidsrepræsentant

Anette Warming Madsen har været på kurser i løntjek hos FOA og har lært at finde fejlene på de ikke altid lige gennemskuelige lønsedler.

“Jeg har to timer om ugen, hvor jeg kan gå fra til det faglige arbejde. Og jeg bruger en del tid på at tjekke diverse ting, blandt

andet altså lønsedler,” siger Anette Warming Madsen.

Kristine Høy er af indlysende grunde yderst tilfreds med løntjekket, og i det hele taget med, at hun har en tillidsrepræsentant. Det havde hun ikke, før Anette Warming Madsen kom til Valmuen for halvandet år siden.

“Hun slipper alt, hvad hun har i hænderne, når vi spørger om noget. Hun har også hjulpet mig med at finde rundt i barselsreglerne.” ★

fida@foa.dk

Pædagogisk assistent Kristine Høy har **fået øjnene op for fordelene** både ved en tillidsrepræsentant og ved jævnlige løntjek.

De typiske fejl på lønsedlen

○ Erfaring:

Arbejdsperioder, der ikke er medregnet

○ Pension: Manglende eller forkert indbetaling

○ Lokale tillæg: Manglende eller forkerte

○ Ulempetillæg: Manglende eller forkerte

Kilde: FOA

Fastekur

Er 5:2-fastekuren sund?



Jeg har prøvet en kur, der hedder 5:2-kuren. Jeg oplevede, at mit energiniveau faldt, så jeg dårligt kunne løbe, som jeg plejer. Er det en sund kur?

[Simone Henriksen]

SVAR

Fastekuren 5:2 er udviklet af en engelsk læge. Den går ud på, at man faste to dage om ugen og kun må indtage en fjerdedel af sit daglige ka-

lorieforbrug. Det vil sige ca. 500 kalorier for kvinder og ca. 600 kalorier for mænd. Resten af ugen må man spise, som man har lyst til. Resultatet er, at flere taber sig, fordi man samlet set indtager færre kalorier.

Ved fasten går kroppen i det, der hedder ketose. Det vil sige, at den begynder at forbrænde fedt efter at have tømt sine sukkerdepoter. På basis af dyreforsøg mener nogle forskere, at denne tilstand bidrager til at fore-

bygge sygdomme som diabetes, Alzheimers og kræft. Mekanismen skulle være, at kræftceller trives godt med sukker, men skidt med fedt. Fasteperioder skulle derfor mindske cellernes tendens til at dele sig unødvendigt. Resultaterne er dog baseret på et noget anderledes fastemønster.

At faste i så begrænset omfang, som 5:2-kuren anbefaler, har næppe nogen skadelig effekt for de fleste.

Men nogle vil formentlig opleve det meget ubehageligt at sulte, eller – som du oplevede – at energiniveauet daler. Det kan måske hænge sammen med, at hjernen og musklerne foretrækker kulhydrater som brændstof. Kuren kan formentlig virke for nogen. Men – som med alle andre kure kan det være svært at fastholde vægttabet efter kurens udløb, når man vender tilbage til sine gamle spisevaner.

[Gitte Gross]

Hvordan er feriereglerne for fleksjobbere?



Hvordan er feriereglerne, hvis man lige er kommet i fleksjob og har optjent lidt ferie fra sit gamle arbejde? Hvordan skal man forholde sig efter de nye fleksjobregler. Jeg synes, de kan være svære at finde ud af.

[Moni Hansen]

SVAR

Hvis du ikke har optjent ferie med løn til hele din ferie, har du under ansættelse i fleksjob ret til ferie med ledighedsydelse afhængig af, hvornår du blev bevilget eller ansat i fleksjobbet. Du skal afholde din egen optjente feriegodtgørelse, før du kan få ledighedsydelse under ferie.

Efter den nye fleksjobordning, som du er omfattet af, og som gælder for personer, der blev ansat i fleksjob den 1. januar 2013 eller derefter, får du løn fra arbejdsgiver for det arbejde, du udfører og kommunen supplerer op med flekslønstilskud. Når du afholder ferie, betragtes din

egen optjente feriegodtgørelse fra dit tidligere arbejde som en lønindtægt og modregnes i flekslønstilskudet som enhver anden indtægt.

Hvis du eksempelvis arbejder 15 timer ugentligt i dit fleksjob, og du holder ferie i en uge, bortfalder din løn, og du skal først bruge din egen optjente feriegodtgørelse, hvorefter du kan få ledighedsydelse for resten af ugen. Husk at give kommunen besked om, at du vil afholde ferie med ledighedsydelse.

Hvis du har brug for yderligere vejledning, er du velkommen til at kontakte din lokale FOA-afdeling.

[Anne Dahl Petersen]



Læs mere

På www.foa.dk - hent FOA-pjecen 'Hold fast i jobbet'

Hvornår kan jeg holde ferie?



Jeg har ret til efterløn fra den 1. august i år, og jeg arbejder 35 timer om ugen. Hvornår kan jeg holde ferie? Jeg vil gerne holde ferie i juli. Hvornår kan jeg sige mit arbejde op? Hvornår kan/skal jeg sende en skriftlig ansøgning om at få efterløn? I hvilken rækkefølge skal det ske?

[Maria Guadalupe Nielsen]

SVAR

Hvis du vælger at gå på efterløn den 1. august 2014, hvor din ret til efterløn indtræder, og du ønsker at afslutte dit arbejdsliv med at holde ferie i juli, skal du aftale ferien med din arbejdsgiver på helt normal vis. Dit opsigelsesvarsel over for din arbejdsgiver afhænger af dit ansættelsesforhold, men opsigelsesvarsellet skulle gerne fremgå af dit ansættelsesbrev. Hvis du er det mindste i tvivl om dit opsigelsesvarsel, bør du snarest kontakte din fagforening, som kan give dig et præcist svar. A-kassen skal oplyse dig om dine retigheder og pligter ca. 4 uger forud

for din ret til efterløn, men derudover er det altid en god idé at tale med a-kassen, før du siger dit arbejde op.

Tingene skal ikke nødvendigvis foregå i en bestemt rækkefølge, men det mest naturlige vil være, at du – efter at have talt med a-kassen – siger dit arbejde op med det varsel, som du har pligt til for umiddelbart derefter at søge om efterløn.

Du skal dog være opmærksom på, at du først kan få efterløn fra den dato, din skriftlige ansøgning om efterløn er modtaget i a-kassen. Hvis du således ønsker at gå på efterløn den 1. august 2014, skal din ansøgning være a-kassen i hænde senest den 1. august 2014.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

på www.foa.dk/regler-efterloen – her finder du også a-kassens pjec om efterløn og skattefri præmie.

Hvor mange timer skal jeg op på før efterløn?



Jeg arbejder som sygehjælper på et plejehjem og kan gå på efterløn som 60½-årig den 1. januar 2015. Jeg gik for nogle år siden ned på 25 timer om ugen for at have tid til en masse små børnebørn. Min plan var at gå op i tid igen, når min mand blev pensioneret sidste år. Der skete så det, at jeg blev syg af kræft og anden sygdom, som jeg stadig er mærket af, men de seneste 13 måneder har jeg ikke været sygemeldt. Jeg har fået oplyst, at jeg skal op i tid de sidste 3 måneder, før jeg kan gå på efterløn. Jeg har talt med vores leder om at få flere timer. Det er hun positiv over for, men vi skal også spare hos os, så jeg vil ikke bede om flere timer end nødvendigt. Vil 30 eller 32 timer være nok? Jeg har altid været fuldtidsforsikret.

[Anonym]

SVAR

Du tænker på at gå på efterløn samme dag, som din ret til efterløn indtræder. Det betyder, at du skal være rask og til rådighed for arbejdsmarkedet på dagen for overgang til efterløn. Du er fuldtidsforsikret, og du skal derfor være til rådighed for fuldtidsarbejde på 37 timer om ugen. Det betyder imidlertid ikke, at der er et krav om fuldtidsbeskæftigelse forud for overgangen til efterløn. Der må bare ikke som udgangspunkt være helbredsmæssige grunde til, at du ikke har arbejdet på fuld tid, og du skal derfor skrive under på, at du har kunnet og villet arbejde 37 timer om ugen. Som jeg ser det, bør det ikke volde dig problemer. Du har ikke været sygemeldt i 13 måneder på nuværende tidspunkt, og dit ønske om at arbejde færre timer har intet med din sygeperiode at gøre. Du har talt med din leder om at få flere timer. Altså er der ikke noget, der tyder på,

at du ikke kan eller vil arbejde på fuld tid.

Jeg forestiller mig, at oplysningen om fuldtidsarbejde de sidste 3 måneder, handler om din efterlønssats. Som udgangspunkt får man jo mere i efterløn, når man arbejder på fuld tid, fordi efterlønnen beregnes på baggrund af de 3 seneste lønindberetninger fra arbejdsgiveren. Hvordan det præcis vil se ud for dit vedkommende, kan jeg ikke vide, da jeg ikke kender dine indtægtsforhold. Har du brug for personlig rådgivning, anbefaler jeg dig at kontakte dit lokale a-kassekontor, som altid er parat med råd og vejledning.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

www.foa.dk/regler - vælg herefter 'pjece og regler'.

Har arbejdsgiveren ret til at indføre kombivagter?



Plejecentret, jeg arbejder på, har indført kombivagter - til manges utilfredshed. Jeg har meget svært ved at omstille mig til de skiftende arbejdstider. Har arbejdsgiveren ret til at forlange, at vi har skiftende vagter.

[Agnete Kristensen]

SVAR

Hvis det fremgår af dit ansættelsesbrev, at du er ansat til skiftende vagter, så er du forpligtet til det. Når du har det svært med skiftende vagter, vil jeg anbefale, at du drøfter det med din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant eller lokale FOA-afde-

ling, så I kan få en drøftelse på arbejdspladsen om, hvordan I tilrettelægger arbejdet, så alle kan fungere bedst muligt med arbejdstiderne.

[Lis Bjørnstad]



Som med alle andre kure kan det være svært at fastholde vægttabet efter kurens udløb, når man vender tilbage til sine gamle spisevaner.

.....
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

Denne gang får du svar fra



Gitte Gross,
bromatolog,
DTU



Lis Bjørnstad,
konsulent i FOA



Bente Harrekilde,
konsulent
i FOAs A-kasse



Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver
i FOA

It-afdelinger spænder ben for ordblinde

Ordblinde medarbejdere får ikke
altid lov at bruge **it-hjælpemidler**
på kommunernes computere.

.....
Af **Jonna Toft**

Når ordblinde medarbejdere får bevilget it-hjælpemidler som programmerne CD-ord og Dictus, kan det tage lang tid, før de får mulighed for at bruge dem på jobbet, hvis det overhovedet lykkes. **Christian Bock**, selvstændig it-konsulent og selv ordblind, hjælper jobcentre og medarbejdere i kommuner i Sønderjylland og på Fyn med processen:

“Jeg møder problemet overalt. Det er ikke it-systemerne, der giver problemer, men kommunernes it-medarbejdere, der ikke føler, de har et ansvar for at få hjælpemidlerne til at fungere. Så de siger, at programmerne udgør en sikkerhedsrisiko. Der er dog også kommuner, hvor det kører.”

I Ordblindeforeningen genkender formand **Erik K. Rasmussen** problemet:

“Hjælpemidlerne er guld værd for ordblinde, men trægheden i kommunal administration giver problemer. I store private virksomheder som Vestas og Lego kan man godt finde ud af det.”

Knas med dokumentationen

31 procent af FOAs medlemmer har mere eller mindre besvær med den skriftlige dokumentation, viser en ny medlemsundersøgelse. Samtidig stiger kravet om dokumentation. 69 procent siger, at de nu bruger mere tid på dokumentation end for to år siden.

“Der er brug for en klar, politisk udmelding i kommunerne om, at hjælp til medarbejdere, der har svært ved at læse og skrive, skal prioriteres højt – også i it-afdelingerne,” påpeger Christian Bock. ★

jonna@periskop.dk

7

procent af FOAs medlemmer er helt enige i, at det kan være svært at formulere sig på skrift, når de skal dokumentere. 24 procent er delvist enige.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, april 2014

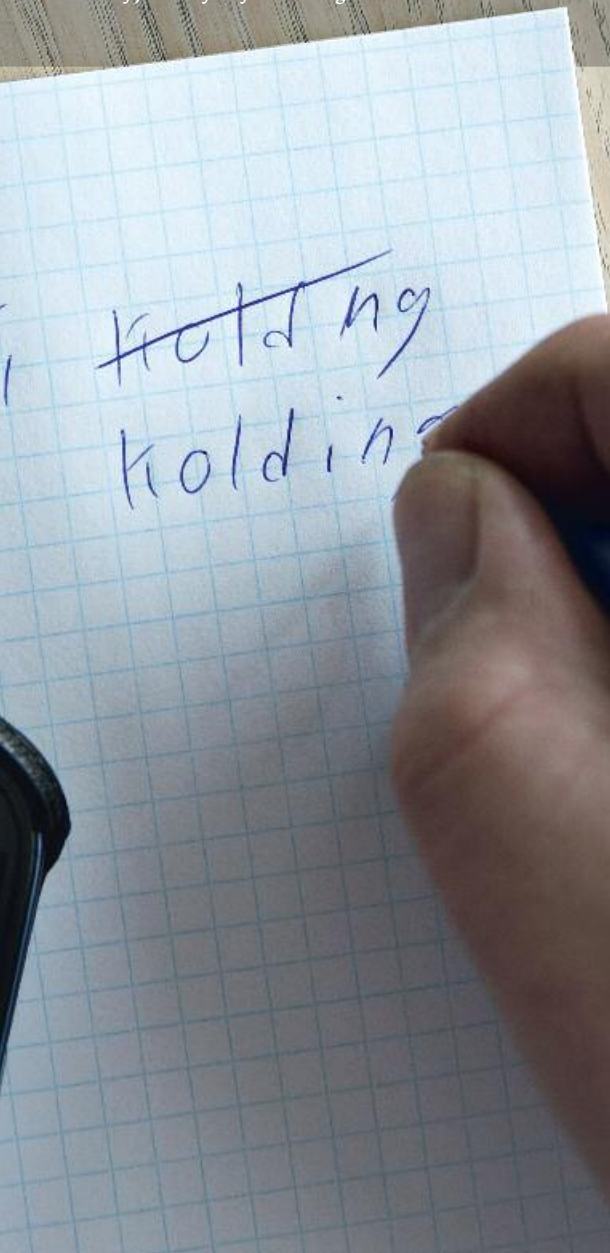
“Med CD-ord og Dictus kan jeg sms'e, maile, skrive og læse på lige fod med mine kolleger. Det betyder utrolig meget for selvværdet,” siger Jan Stads-gaard.



Fra svag læser til stærk it-bruger

Godt hjulpet af **it-hjælpemidler** går ordblinde Jan Stadsgaard nu i gang med uddannelsen til sosu-assistent. Han efterlyser en mere smidig it-indsats for ordblinde på kommunale arbejdspladser.

Af Jonna Toft ★ foto: Niels Åge Skovbo



Læs mere på næste side →

Fra svag læser til stærk it-bruger

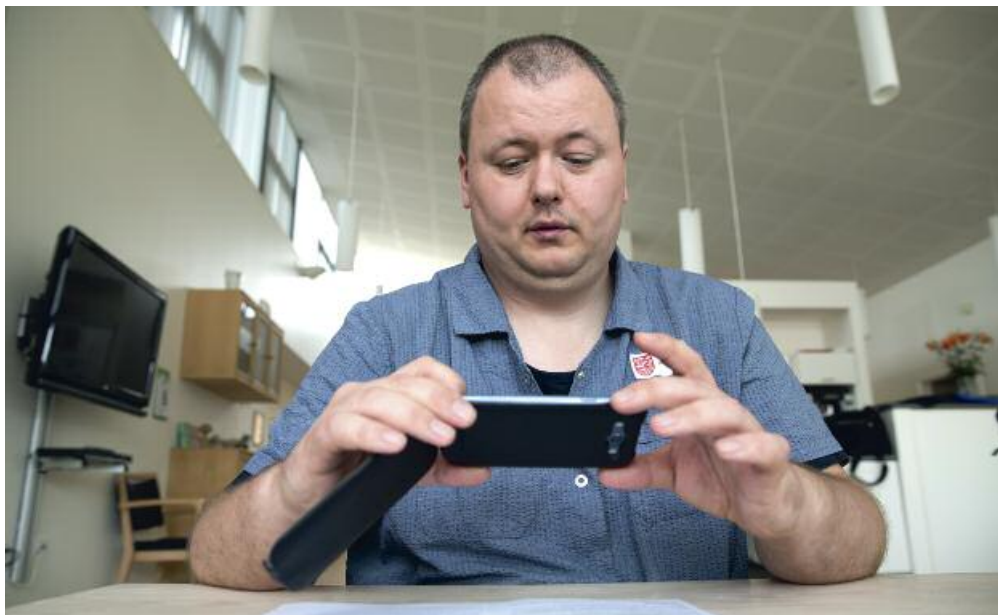
→ Da 38-årige **Jan Stadsgaard** gik ud af skolen, kunne han ikke stave sit efternavn. I dag kan han skrive de fleste småord og læse lette overskrifter – takket være it.

Jan Stadsgaard er sosu-hjælper på plejecentret Kirsebærhaven ved Kolding, forflytnings- og teknologivejleder, og han søger ind på assistent-uddannelsen.

“Min leder bakker mig op i, at jeg skal have de hjælpemidler, jeg har brug for. Derfor kan jeg varetag skrivelte opgaver og læse videre. Men det har ikke været nemt at få hjælpemidlerne til at fungere på jobbet,” siger han.

Jan Stadsgaard bruger programmet CD-ord, som giver stave- og læsehjælp. Jan har også brug for at indtale tekster. Det kan han gøre med programmet Dictus, men det kan ikke fungere på kommunens it-system. Så han har det på sin private mobiltelefon.

“Det tog et halvt år for it-afdelingen at lægge CD-ord ud på netværket. De var bange for, at jeg kom til at bruge mange licenser. De koster jo penge,” siger han.



“Jeg har kolleger med **udenlandsk baggrund**, som ønsker, at de også kunne bruge CD-ord,” siger Jan Stadsgaard.

Opdatering spændte ben

Da kommunen senere opdaterede sit it-system, blev Jan Stadsgaards CD-ord slettet. Og det var ikke ligetil at få programmet igen, for hver gang kommunen opdaterede, skulle der bruges en ny licens. Efter to måneder blev problemet løst ved at Jan Stadsgaard fik en ældre udgave af programmet.

“Det er ikke så gennemtænkt. Jeg ved ikke, hvordan andre ordblindede medarbejdere i kommuner klarer sig, men vi burde finde sammen og få kommunerne til at prioritere indsatsen for ordblindede medarbejdere,” siger han.

“Hjælpemidlerne findes jo, og de gør, at ordblindede kan klare sig på lige fod med andre. Jeg håber, kommunerne på et tidspunkt køber en aftale om CD-ord og Dictus til alle deres arbejdspladser, ligesom man har til skoleelever.”

Jan Stadsgaard går i gang med uddannelsen til sosu-assistent for anden gang. Første gang dømte han praktikken, fordi hans it-hjælpemidler ikke kom op at køre på praktikstedets it-system. Denne gang skal det tjekkes i god tid. ★

jonna@periskop.dk

Sådan sms'er Jan

Jan Stadsgaard bruger to apps til sms'er:

- Sms'en læses højt med app'en **Mobile112**.
- Svaret indtaler han i **Dictus**, en app som laver tale om til tekst og sender det.

Snakker gule lapper

Med **Dictus** kan Jan Stadsgaard også indtale aftaler i kalenderen på sin smartphone, bruge GPS og indtale huskesedler.

Hvorfor kan kommunen ikke finde ud af det?

Poul Ib Pedersen, it-chef i Kolding Kommune, svarer på kritikken.

Hvorfor har I ikke CD-ord på kommunens netværk?

“Problemet er ikke at lægge det ind, men at vi kun har fået én henvendelse om CD-ord. Man kan ikke nøjes med at købe én netværkslicens, man skal købe mindst fem. Derfor måtte vi finde en ældre version, hvor vi kunne nøjes med én licens. Det tog desværre tid at finde den løsning.”

Kan I ikke bare tilbyde programmet på USB?

“CD-ord skal ind på netværket, for at det kan bruges fra mange forskellige computere. Hvis en medarbejder skal bruge en USB-pen med CD-ord, er det nødvendigt, at de andre programmer ligger direkte på den enkelte computer. Det gør de ikke hos os.

Hvad med de andre medarbejdere, der har svært ved at læse og skrive?

“I it-afdelingen har vi kun fået én henvendelse i de seneste år. Hvis der var 30 medarbejdere med behov for CD-ord, kunne vi bedre finde en fælles løsning: Købe et antal licenser og en licensserver. Jeg vil nu prøve at undersøge behovet.” ★

Catharina er klar til uddannelse

Ordblinde Catharina Beck Pedersen skal snart i gang med en uddannelse. Hun får god hjælp af **it-rygsækken**.

Af Jonna Toft ★ foto: Ajs Nielsen

Til august håber 22-årige **Catharina Beck Pedersen** at starte på uddannelsen til serviceassistent. Hun er ordblind og vil få en it-rygsæk under uddannelsen.

It-rygsækken indeholder en scannerpen, høretelefoner og en computer med forskellige it-programmer. Catharina kender den fra de måneder, hvor

hun gik på social- og sundhedsuddannelsen.

“Programmerne hjælper mig en del. Jeg bruger ikke scanneren så meget, for jeg kan godt læse det meste. Men når jeg skriver, bruger jeg CD-ord, og det har gjort mig bedre til at stave,” siger hun.

Lige nu går Catha-

rina på Ordscole hos AOF i Brønderslev og har der adgang til forskellige hjælpemidler. It-rygsækken får hun først igen, når hun

starter på uddannelsen. Det er nemlig uddannelsesstedet, der på hendes vegne skal søge om den. ★

jonna@periskop.dk

22-årige Catharina Beck Pedersen skal i gang med uddannelsen til **serviceassistent** efter sommerferien.

Er du ordblind?

Hvis du tror, du er ordblind, kan du få lavet en test på VUC eller AOF i din kommune. Det kan være en god ide, for som ordblind har du krav på hjælpemidler, uanset om du er ledig eller i arbejde.

Sådan gør du

- **Er du i job**, skal du og din arbejdsgiver udfylde en ansøgning til jobcenteret om hjælpemidler. Hjælpemidlerne er gratis for arbejdsgiveren.
- **Er du ledig**, skal jobcenteret hjælpe dig med hjælpemidler. Du kan evt. også få tilbudt job med løn-tilskud under den særlige 'Isbryderordning' for folk med handicap.
- **Er du under uddannelse**, skal din skole hjælpe dig med hjælpemidler.
- **Er du på pension, i fleksjob eller førtidspensionist**, skal du henvende dig til din sagsbehandler i kommunen.

It-rygsækken

It-rygsækken er en pakke med **hjælpemidler**, ordblinde kan få, hvis det er nødvendigt i det daglige arbejde eller for tage en uddannelse.

Efter dit behov

Indholdet i it-rygsækken er tilpasset dit behov. Den kan indeholde:

- En bærbar computer
- En C-pen, som kan oplæse enkeltord og korte sætninger
- En håndskanner, der laver tekst om til lyd
- En hovedtelefon med mikrofon
- Læse- og skriveunderstøttende programmer.



Heidi dikterer direkte til borgerens journal

Dokumentationen bliver mere **omfattende og præcis**, når sosu-hjælper Heidi E. Thomsen slipper for at skrive.

Af Jonna Toft ★ foto: Robert Attermann



Medarbejderne på Områdecenter Hedelund i Esbjerg og Huset William i København brugte taleteknologi som led i projektet 'Trivsel med Taleteknologi'.

Tidligere udelod jeg ofte småting, jeg ikke mente, var vigtige.

HEIDI E. THOMSEN,
SOSU-HJÆLPER

60

procent af medarbejderne med læse- og skrivevanskeligheder siger, at de dokumenterer mere med taleteknologi.

Kilde: Evaluering af projekt Trivsel med Taleteknologi



Ordene **bliver til tekst**, når Heidi E. Thomsen taler til computeren.

Når sosu-hjælper **Heidi E. Thomsen** dokumenterer forhold vedrørende en borger, kan hun tale oplysningerne direkte ind i borgerens journal. Det sker ved hjælp af programmet Dictus, som er installeret på computerne på hendes arbejdsplads, Områdecenter Hedelund i Esbjerg.

Hurtigere færdig
"Jeg får flere oplysninger med i dokumentationen, når jeg indtaler den, og jeg kan blive færdig samme dag," siger Heidi E. Thomsen.

"Tidligere udelod jeg ofte småting, jeg ikke mente, var vigtige. Jeg var afhængig af, at en kollega ville læse min tekst igennem, for jeg er ordblind. Men hvis

der ikke var nogen i nærheden, måtte jeg vente til næste dag. Man bliver ked af, at man ikke kan gøre sit arbejde færdigt selv," siger hun.

Projekt gik i vasken
Allerhelst ville Heidi E. Thomsen have Dictus på PDA'en, sådan som det fungerede, da centret indgik i projektet "Trivsel med taleteknologi". Dengang kunne hun stå ude ved borgeren og indtale oplysningerne, samtidig med at borgeren kunne følge med i, hvad der blev sagt. Men på grund af dårlig mobildækning i nogle områder i kommunen, blev projektet ikke ført videre. ★

jonna@periskop.dk

Telefonen giver klar besked

Når medarbejderne kommer fra 130 forskellige lande, og mange ikke er så gode til dansk, må man finde nye måder at kommunikere på. ISS Danmark udnytter de tekniske muligheder:

- I hvert lokale, der skal gøres rent, er der en QR-kode, medarbejderen kan skanne med sin smartphone, hvorefter telefonen læser instruktionen op på forskellige sprog.
- Når en medarbejder opdager fejl og mangler i et lokale, tager han/hun et foto af det med sin smartphone. Billedet sendes automatisk til den person, der følger op.

Fagbladet FOA har ikke kunnet finde nogen offentlige arbejdspladser, hvor de samme ideer bruges. ★



Marlene Hvilsom og Martin Junker klarer sig igennem **hverdagens skriveri** ved hjælp af et program på en USB-nøgle.

Livline på en USB-nøgle

Et dokumentations-helvede. Sådan oplevede Marlene Hvilsom og Martin Junker skrivearbejdet ved computeren, før hjælpen kom.

Af Jonna Toft ★ foto: Niels Åge Skovbo

Udsigten til at skrive dokumentation ved dagens afslutning var en stressfaktor for sosu-assistent **Marlene Hvilsom** og sosuhjælper **Martin Junker**, kolleger på Plejehjemmet Elim i Vamdrup syd for Kolding. De er ordblinde.

Martin skrev, selv om han godt vidste, at det var svært at forstå. Han kunne ikke altid selv læse det dagen efter. Marlene skrev kun det mest nødvendige. Alligevel blev det ofte langt, fordi hun gik ad omveje for at beskrive det, hun ikke kunne stave til.

I dag går dokumentationen tre gange så hurtigt, den er præcis og mere grundig, og den stresser ikke. Martin, Marlene og en tredje kollega fik nemlig programmet CD-ord på hver deres USB-nøgle for to år siden. De bruger den også privat. Når de sætter USB'en i plejehjemmets computere, får de hjælp til at stave og læse, uanset hvilket program, de skal ind i – og der har ikke været tekniske problemer.

“USB'en er min livline,” siger Marlene. “Det giver mig en frihed, jeg ikke har kendt til før.

Nu kan jeg klare opgaverne selv, uden hjælp fra andre.”

USB erstatter it-rygsæk

28-årige Martin Junker fik en it-rygsæk, da han blev ansat på plejehjemmet for otte år siden, men USB-nøglen har erstattet den.

“Jeg kan skrive det meste nu, og med CD-ord bliver det perfekt. USB'en er nem at have i lommen, så mit handicap er ikke så synligt. Eneste ulempe er, at den bliver slidt,” siger han. Marlene er i gang med USB-nøgle nummer to.

“Alle, der har behov, skulle have sådan en,” siger hun. “Men det kan være svært at erkende, at man har brug for hjælp. Man gør sig sårbar. Det er synd, at så mange lever uden hjælpemidler, når nu de findes og er gode.” ★

jonna@periskop.dk

Tag på kursus

Der er to forløb med gratis kurser i dansk for voksne:

- **OBU** – Ordblinde-undervisning: Små hold med individuel undervisningsplan. Du lærer bl.a. at bruge it-redskaber.
- **FVU** – Forberedende Voksenundervisning. For ikke-ordblinde, der har svært ved at læse og skrive. Opdelt i trin 1-4.

Læs mere

viderenu.info/undervisning



Se hvad it-redskaberne kan
På viderenu.info giver **Christian Bock**, ordblind it-konsulent, en let indføring i, hvordan man bruger it-redskaberne Dictus, IntoWords, CD-ord, Dragon Dictation, Mobile112 og C-pen.



kortlink.dk/ea6k



Lær tale-genkendelse
Programmer, hvor du kan indtale en tekst, som derefter laves til skrift, bruger ofte tale-genkendelse. Dét skal man lige lære.



www.talemadsen.dk



Adgang for alle
Dette danske program, som er gratis, kan læse tekst højt fra din computer.



www.adgangforalle.dk



Hvad er det?



Det kaldes en **QR-kode**. Når du skanner den med din smart-phone, bliver du ført direkte til en bestemt side på nettet.

Apps kan gøre dit liv lettere

Her tre apps, du kan bruge gratis i et år.

1

IntoWords

Hvis du markerer en tekst, kan programmet læse den op for dig. Du får også skrivehjælp (ordforslag) til dine egne tekster. Findes både til pc'er (Windows og Mac) og tablets (Android og iPad).

2

AppWriter

Læse- og skrivestøtte med oplæsning, stavhjælp mv. Fås til Android smartphones, iPad og Windows.

3

Dictus

Tale kan laves om til tekst. Når du har indtalt din besked og fået teksten, kan du kopiere den over i et andet program. Fås til Android tablets og Windows.

Gratis i et år

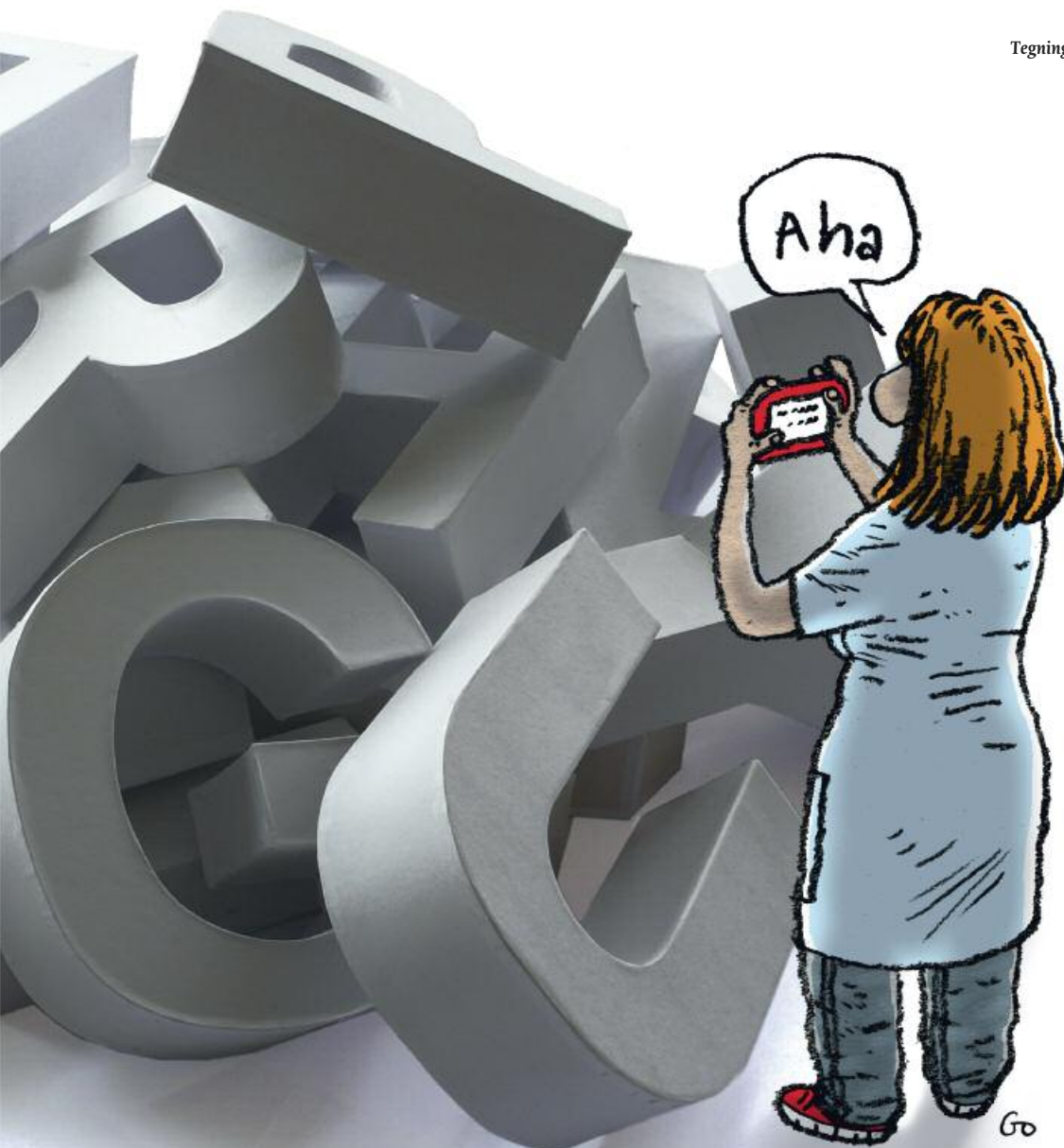
IntoWords, **AppWriter** og **Dictus** kan hentes hos Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (tidligere Arbejdsmarkedsstyrelsen).

Disse apps kan bruges gratis i 12 måneder, når programmerne er hentet her. Det gælder dog ikke Dictus til Windows-pc, fordi alle de licenser, styrelsen har købt, er opbrugt.



kortlink.dk/e5wa





Fire nyttige værktøjer

Dragon Dictation

Gratis app, der laver tale om til tekst, som du kan kopiere over i et andet program og redigere i. Til **iPad og iPhone**.

C-pen

C-pen er en ganske lille skanner til **Windows**, som kan skanne tekst f.eks. fra en bog og overføre teksten til din computer via USB, og så kan et tekst til tale-program læse teksten højt. Set til 999 kr. En dyrere version har Bluetooth og kan derfor også bruges til smartphones og tablets.

CD-ord

Det danske program CD-ord til **Windows** er typisk en del af it-rygsækken til ordblinde. Programmet kan også købes af private, men det er dyrt: 3.495 kr. for den billigste version. Det kan dog prøves gratis i to måneder. Programmet kan fås på en USB-nøgle, som man altid kan have med sig.

Mobile112 lite

Med denne billige app til **Android** kan du få sms'er læst op og skanne tekst og få den læst op. Mobile112 lite koster 15 kr. hos Google Play.

Find vej i junglen

Det kan være lidt af en udfordring af få rede på, hvilke læse- og skrive-apps der virker på hvilke smartphones. CSU Slagelse giver god hjælp på nettet. Her kan du vælge mellem seks almindelige mærker af smartphones og se videoer, der forklarer dine muligheder.



kortlink.dk/ea67



Hør en lærebog

Ordblinde kan blive medlem af Nota, biblioteket for voksne med syns- eller læsehandicap. Her kan man låne lærebøger som lydbøger. Findes en bog ikke, kan den blive indtalt.



www.nota.nu



Nyheder på let dansk

På **DR Ligtel** kan du læse og høre dagens væsentligste nyheder på klart og enkelt dansk.



www.dr.dk/ligetil



Dansk

På kursus med FOA

En række af FOAs lokale afdelinger holder kurser i dansk i efteråret:

- Brønderslev
- Bornholm
- Frederikssund
- Herning
- Hjørring
- Holbæk
- Kolding
- KLS
- Nordsjælland
- Odense
- Social- og sundhedsafdelingen
- Sydsjælland
- Vejle
- Aalborg

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



HUSK RABATTEN PÅ DIN NYE KØKKENMASKINE

**5,5 %
RABAT**

Hos De3Bedste får du **5,5 % rabat** på hele udvalget lige fra tørretumblere og vaskemaskiner til støvsugere og køkkenmaskiner.



de3bedste
OG MERE TIL

Læs mere på
loplus.dk/de3bedste

KOM SOL, KOM STRAND, KOM SOMMER!

**4 %
RABAT**

Find ferien hos Falk Lauritsen Rejser og som LO Plus medlem får du **4 % rabat** på ALLE rejser.



FALK LAURITSEN
Rejser og mere til

Læs hvordan du booker på
loplus.dk/falklauritsen

10 % RABAT PÅ SERVICEEFTERSYN

**10 %
RABAT**

Få **10 % rabat** på serviceeftersyn hos QuickPot.

F.eks. QuickService1 med 30 tjekpunkter, olieskift med filter og olie kr. 895.



QuickPot

Læs mere på
loplus.dk/quickpot

FÅ EN MINDRE ELREGNING NU

**SÆR-
PRIS**

Hvorfor ikke spare abonnementet, når du køber el?

LO Plus har lavet aftale med energiselskab, der giver dig fordele.



vindstød
- fra danske vindmøller

Tilmeld dig på
loplus.dk/vindstoed



Se hvor du får rabat, når du er på farten

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

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



7 skridt

Husk at få din arbejdsskade **anmeldt**.

Hvis du får en arbejdsskade



- 1** Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, hvis du kommer til skade på dit arbejde. Arbejdsmiljørepræsentanten sørger for, at din skade bliver registreret internt.
- 2** Få anmeldt din skade inden 1 år. Det er din arbejdsgiver, læge eller tandlæge, der skal anmelde skaden til Arbejdsskadestyrelsen (ASK). Det er meget vigtigt, at du får beskrevet din skade så detaljeret som muligt.
- 3** Du kan også selv anmelde din skade. Din lokale FOA-afdeling kan hjælpe dig med at få skaden anmeldt digitalt til ASK. Se hvordan på www.ask.dk.
- 4** I ASK vil man undersøge, om din skade er en arbejdsskade – altså om din skade eller sygdom kan anerkendes som en arbejdsskade.
- 5** Hvis din skade bliver anerkendt, undersøger ASK, om du har ret til erstatning.
- 6** Hvis din skade giver varige gener, kan du få erstatning for mén og/eller for tab af erhvervsevne. Du har også mulighed for at få dækket udgifter til behandling, medicin med videre.

7 Hvis du vil klage over Arbejdsskadestyrelsens afgørelse, skal det ske senest 4 uger efter, at du har modtaget afgørelsen.



Læs mere

www.foa.dk – se 'Hjælp til dig'.

Trusler og vold

Har du været udsat for trusler eller vold i dit arbejde, har du mulighed for at anmelde din skade til politiet. Det skal ske senest 2 år efter, skaden er sket.

Læs mere

Se hvordan, og hvad man kan få i erstatning på www.erstatnings-naevnet.dk.

Forebyggelse

Det er vigtigt, at din arbejdsskade bliver registreret og undersøgt. Dels for at forebygge lignende skader, dels fordi arbejdsgiver i visse situationer kan drages til ansvar for skaden.

FOA hjælper

Søg råd og vejledning i din lokale afdeling – gerne tidligt i forløbet.



30 timers taletid til gode

Lene Mikkelsen er sosu-assistent i Kalundborg og fællestillidsrepræsentant. Familien har brugt Telmore i 10 år. Nu og da tjekker Lene priser på Telmores hjemmeside.

“Jeg har chattet med deres kundeservice. De var lydhøre og fandt en pakke til min datter, hvor hun gik over til fri taletid.”

Selv har Lene otte timers taletid om måneden, og ikke-brugte timer overføres til næste måned.

“Lige nu har jeg 30 timer til gode, som jeg aldrig får brugt. Måske skal jeg køre timeforbruget ned, det har jeg ikke fået kigget på.”

Familien sejler og har brug for god mobil-dækning, når de er til havs. Lene er tilfreds med Telmore, men har ikke undersøgt, om andre selskaber kan gøre det lige så godt og billigere.

“Man ser jo reklamer en gang imellem og tænker, om det var noget, vi kunne bruge. Jeg kunne godt finde på at tjekke det, men lige nu kører det, som det kører. Og det tager jo også tid at skifte,” siger Lene. ★

En penge-sluger i lommen

Hold øje med **mobilregningen** og sørg for, at abonnementet svarer til dit behov.

Lader du mobilabonnementet passe sig selv, spilder du penge måned efter måned.

“Det er helt typisk, at ens forbrug slet ikke svarer til det abonnement, man har, enten på data eller på taletid. Man kan også have tilkøbt en service, som man ikke længere bruger,” siger **Martin Salamon**, cheføkonom i Forbrugerrådet Tænk.

Ifølge loven skal regningen specificere dit forbrug. Studer den derfor hver gang. Måske har dit forbrug ændret sig opad eller nedad. Måske overskrider du en forbrugsgrænse og betaler overpris. Måske er dit abonnement ikke fulgt med, efterhånden som mobilpriserne er faldet.

“Gå på nettet og find ud af, hvad dit forbrug koster andre steder. Så er du bedre stillet, når du ringer til dit selskab og beder om et bedre tilbud. Som regel vil de gerne beholde dig som kunde,” siger Martin Salamon.

Vælg et internetbaseret selskab, hvis du kan undvære fysiske telebutikker og regninger på papir. Alle de store selskaber har billigere, internetbaserede selskaber. De bruger samme telenet, så dækningen har samme kvalitet. ★

6 gode råd om mobiltelefoni



1

Giv dit abonnement et servicetjek hvert halve år. Svarer det til dit behov?



2

Ring jævnligt til dit teleselskab og bed om et bedre tilbud. Priserne falder over tid.



3

Tjek priser på sammenligningssites og skift måske selskab.



4

Skift eventuelt til et internetbaseret selskab.



5

Vogt dig for startpakker med en 'billig' telefon og bindingsperiode. Kig på den samlede pris.



6

Undersøg fordele ved at have samme selskab som dem, du ofte ringer til.



Find prisen på nettet

Desværre findes der ingen hjemmeside, som sammenligner hele mobilmarkedet tilstrækkelig godt. Besøg flere sites for at få overblik. Du finder dem, hvis du skriver "sammenlign priser på telefoni" i Google eller en anden søgemaskine.

Sæt maks på regningen

Du har ret til at få sat en beløbsgrænse, som regningen ikke må overskride, på dit abonnement. Bed teleselskabet om det.

Hurtig ændring

Når du er ude over bindingsperioden, kan du normalt skifte dit abonnement fra dag til dag.

Hop på wifi når du kan

Hvis du er et sted med trådløst netværk (wifi), sparer du på telefonregningen, når du er logget på.

Ring fra din pc

Skype og Viber kan også installeres på en almindelig computer, så det er ikke nødvendigt at have en smartphone for at ringe gratis.

Gratis

Du kan ringe gratis via internettet med en gratis app på din smartphone:

- Skype – gør det gratis at ringe til Skype-brugere.
- Viber – gør det gratis at ringe til andre Viber-brugere.
- TDC til TDC – gør det gratis at ringe mellem to TDC-telefoner.

Der findes flere gratis telefoni-apps. Samvirke.dk har en god oversigt.



www.kortlink.dk/eavg

Plejeorlov

I seneste nummer indsneg der sig beklageligvis en fejl i artiklen om orlov til at passe døende. Der er ikke en begrænsning på 6 måneder, når man får bevilget plejeorlov. Man har dog pligt til at underrette sin arbejdsgiver senest to dage efter dødsfaldet.

Pensionskroner inden din efterløn?



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

A-kasserne vandt stor sejr i Højesteret

Op mod 22 millioner kroner skal a-kasserne have tilbage fra Beskæftigelsesministeriet. Det er konklusionen, efter der i maj blev sat punktum for en snart 10 år lang ferie-/efterlønsag. Højesteret gav a-kasserne medhold i, at de skal have refusion for de ydelser, de blev pålagt at udbetale til medlemmerne, da ministeriet lavede lovsjusk.



www.foa.dk/akassen

[bag om ordet]

2-årsreglen giver dig mulighed for at optjene en skattefri præmie. Du opfylder 2-årsreglen, hvis du fortsætter med at arbejde i mindst 2 år efter, at du har fået dit efterlønsbevis, og hvis du mindst har 3.120 arbejdstimer i den periode – eller 2.496 timer, hvis du er deltidsforsikret.

Brug dit netværk

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

Er du født 1. januar 1954 eller senere, kan du få udbetalt dine pensioner, inden du når det tidspunkt, hvor du har mulighed for at gå på efterløn. Det betyder, at du kan få pensionen udbetalt med lav skat fra din 60-årsdag. Overvejer du at tyvstarte på udbetalingerne, skal du vide, hvad det betyder for din ret til f.eks. dagpenge, kontanthjælp og efterløn.

Arbejdsmarkedspensioner trækkes fra

Hvis du får udbetalt en månedlig arbejdsmarkedspension, mens du er ledig, vil pensionen blive trukket fra

i f.eks. dagpenge og arbejdsmarkedsydelse. Og skal du i en periode have kontanthjælp, vil din pension også blive trukket fra her.

Hvis ikke pensionsudbetalingen er blevet trukket fra i dagpenge eller lignende, vil de blive trukket fra i din efterløn til den tid.

Det gælder dog ikke, hvis udbetalingen stammer fra en pension, som ikke skal trækkes fra i din efterløn.

Venter du med at gå på efterløn?

Er du født 1. januar 1954 til 31. december 1955 og bliver på arbejdsmarkedet, til du har

opfyldt 2-årsreglen, er det kun månedlige arbejdsmarkeds-pensioner, der får betydning for din efterløn. Er du født senere, får alle udbetalinger betydning for din efterløn.

Får du tjenestemandspension?

Får du tjenestemandspension, fordi du er blevet opsagt, gælder der særlige regler. Kontakt din lokale a-kasse for at få vejledning.



www.foa.dk/akassepjeceer og www.foa.dk/pensioner-og-efterloen

Feriedagpenge fra din a-kasse

Skal du holde ferie, og er du ledig på ferietidspunktet, skal du senest 14 dage før ferien give jobcentret besked. I a-kassen skal vi senest på første feriedag have modtaget din ansøgning om feriedagpenge.

Uanset om du er i arbejde eller er ledig, skal vi have modtaget din ansøgning senest en måned før ferien, hvis du vil have feriedagpengene udbetalt, før du skal holde ferie.

Skriv al ferie på

Husk at skrive alle dine ferieperioder på, når du udfylder ansøgningen om feriedagpenge. Du skal oplyse om alle

ferieperioder, du har holdt siden 1. maj 2014 – ellers kan vi ikke godkende din ansøgning. Du behøver dog ikke at oplyse os om perioder, som du har indtastet på en tidligere ansøgning.

Du finder ferieblanketten på www.foa.dk/webakassen

Hvis du får arbejdsmarkedsydelse

Har du ikke optjent ferie med feriedagpenge, og får du arbejdsmarkedsydelse, har du alligevel mulighed for at holde ferie. Alle, der får arbejdsmarkedsydelse, kan holde ferie i op til 15 dage – dog skal den ferie, du selv har optjent og

optjent ferie med feriedagpenge trækkes fra. De 15 dages ret til ferie gælder kun, hvis du har fået arbejdsmarkedsydelse før den 2. maj 2014. Fik eller får du arbejdsmarkedsydelse senere i ferieåret, bliver de 15 dage reduceret. Hvis du f.eks. får arbejdsmarkedsydelse fra den 15. juli 2014, har du kun ret til denne type ferie i 12 dage.

Ydelsen kan tidligst udbetales efter, at du har indsendt periodens ydelseskort.



www.foa.dk/feriedagpenge

FOAs hjemmeside holder altid åbent.

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

Foto: Colourbox



Få styr på pensionen

Se din pensionsordning efter i sømme, når der sker ændringer i dit liv.



Læs mere

www.foa.dk/pensionsordning



Brug det smart

Lær at bruge Facebook fornuftigt og undgå misforståelser.



Læs mere

www.foa.dk/smart-facebook

Foto: Colourbox



Vold på arbejdet

Hvad kan du gøre, hvis du oplever vold og trusler i dit arbejdsliv?



Læs mere

www.foa.dk/vold

Foto: Niels Åge Skovbo



Er du snart færdiguddannet?

Når du er færdiguddannet, begynder dit arbejdsliv for alvor. Som medlem af FOA er du sikret støtte – både som ledig og i dit første job. Få overblikket over, hvordan du kan bruge din fagforening og a-kasse.



Læs mere

www.foa.dk/snart-faerdig

48 år

Så gammel er et FOA-medlem i gennemsnit. Hun er kvinde og arbejder som social- og sundhedshjælper i den kommunale hjemmepleje eller på plejehjem. Hun er deltidsansat og arbejder 32 timer om ugen.

Se hele profilen af FOAs medlemmer på www.foa.dk/medlemmer-i-tal

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Karen Elisabeth Kudsk** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

Musik fylder meget i mit arbejde



Jeg skal hele tiden være positiv og udadvendt, da jeg er meget opsøgende hver dag.



Det er givende at se glæden hos de folk, jeg arbejder med, og at man kan se, at ens job rent faktisk har en funktion.



Jeg træner meget finmotorik. Det gælder om at få bolden ned i det midterste hul.



I mit job skal man bevæge sig meget, så jeg går altid i sportssko.



I løbet af en uge går jeg mange ture.



Musik fylder meget i mit arbejde.



Hvad laver Karen?

Kan hun være ...

- Dagplejer
- Handicaphjælper
- Gymnastikpædagog
- Plejehjemsassistent
- Pædagogisk assistent



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 7. juli. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Martin og de andre

- FOA har 64 medlemmer, der er lærere.
- Lærerne er ansat på kommunale døgninstitutioner i København.

[i sidste nummer]

Martin Søndergaard er lærer

Kristine Engstrøm Kristensen, Vestergade 17, 1. i Frederikshavn havde gættet, at Martin Søndergaard er lærer. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Kristine.



[cv]

Navn: Martin Søndergaard
Job: Lærer på skolen på Emdrupgård i Københavns Kommune. Emdrupgård består af en skole og en døgnafdeling. Skolen har elever både fra behandlingshjemmet og dagelever.
Medlem af LFS siden 2011.

SUVERÆN INDBOFORSIKRING FOR UNDER 120 KR. OM MÅNEDEN

**BILLEGE
FORSIKRINGER**
Kun for dig i
FOA



Er du medlem af FOA, så kan du få en stærk indboforsikring i PenSam Forsikring for **under 120 kr. om måneden**. Der er ingen selvrisiko efter 2 år uden skader, og ved cykeltyveri får du erstatning efter senest 7 dage. Ring og få et tilbud nu – alt andet er helt pip.

Tjek, hvad DU kan spare på **pensam.dk/foafordele** eller **44 39 39 53**

Er du allerede kunde, og har du ikke FOA fordele, så ring til os.



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam  **FORSIKRING**

FOA

Den lede lyd i ørerne

Det suser, hylér, bruser. Det klikker og skratter. Tinnitus generer 12,1 procent af danskerne, viser Den Nationale Sundhedsprofil. Dermed er flere ramt af tinnitus end af astma, leddegigt og diabetes.

“Det er en konsekvens af, at vi hele tiden omgiver os med støj. Og så er de små høretelefoner, der puttes ind i ørerne,

ikke gode for hørelsen. De giver et meget kraftigt lydtryk på trommehinden,” siger **Anne Mette Kristensen** fra Høreforeningen.

Faktisk kan du høre musik ved 70 procent af maksimal lydstyrke i 19 timer med hørebøffer, før du er i fare for en høreskade, men kun i 6 timer med små høretelefoner.

Tinnitus varierer meget. Nogle generes ikke så meget, men for andre er det invaliderende.

Søg ørelæge, råder Anne Mette Kristensen. Det tager nemlig i snit syv år, fra man erkender en hørenedsættelse, til man besøger ørelægen. Så langsomt behøver det ikke at gå med at få hjælp. ★



De små høretelefoner, der puttes ind i ørerne, er ikke gode for hørelsen.

ANNE METTE KRISTENSEN.
HØREFORENINGEN

Test selv

Du kan evaluere din hørelse og finde ud af, om du har brug for en høretest eller ej.



www.seniorhorelse.dk

12

procent er ramt af tinnitus.

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil

Årsager til tinnitus

Årsagerne til tinnitus kan være:

- Meget kraftig lydpåvirkning
- Støj gennem lang tid
- Høretab
- Følelsespåvirkning som stress, depression eller angst
- Cellegifte (kemo), muskelspændinger eller piskesmæld.

Beskyt din hørelse

Skru ned

Risikoen for at få en høreskade afhænger af, hvor kraftig lyden er, og hvor længe du er udsat for den.

Brug ørepropper

Brug ørepropper, når lydtrykket er højt. 'Juletræer' kan du få for ca. 150 kr., mens formstøbte ørepropper er dyrere.

Brug hørebøffer

Små høretelefoner inde i ørerne giver hurtigere høreskader.

Få tjekket din hørelse

Mumler de andre? Søg ørelæge og få det afklaret. Det kræver ikke en henvisning. I det lokale kommunikationscenter kan du få rådgivning om hjælpemidler.

Gå ikke i panik

Har du indimellem tinnitus-lyde i ørerne, så gå ikke i panik. Angst og stress kan forværre det. Flyt i stedet fokus ved at have lidt lyde i baggrunden. Husk, der er metoder til at lære at leve med tinnitus.

Tal tydeligt

Er du sammen med en person med høretab, så:

- Se på hinanden, når I snakker.
- Tal tydeligt og ikke for hurtigt.
- Tal ikke højere end normalt, hvis personen har høreapparat.

MIN MORS BANK KAN TÆVE DIN MORS



I PenSam Bank er det hele meget enkelt og meget billigt: Der er ingen erhvervskunder, ingen forskel på folk og ingen filialer. I stedet får du billige lån, lave gebyrer og din egen rådgiver.

Læs mere på **Pensam.dk/bank**
eller ring til en rådgiver på
44 39 39 56

PenSam  **BANK**

Gå ikke glip af nyhedsbrevet

Få mere ud af dit medlemskab af FOA

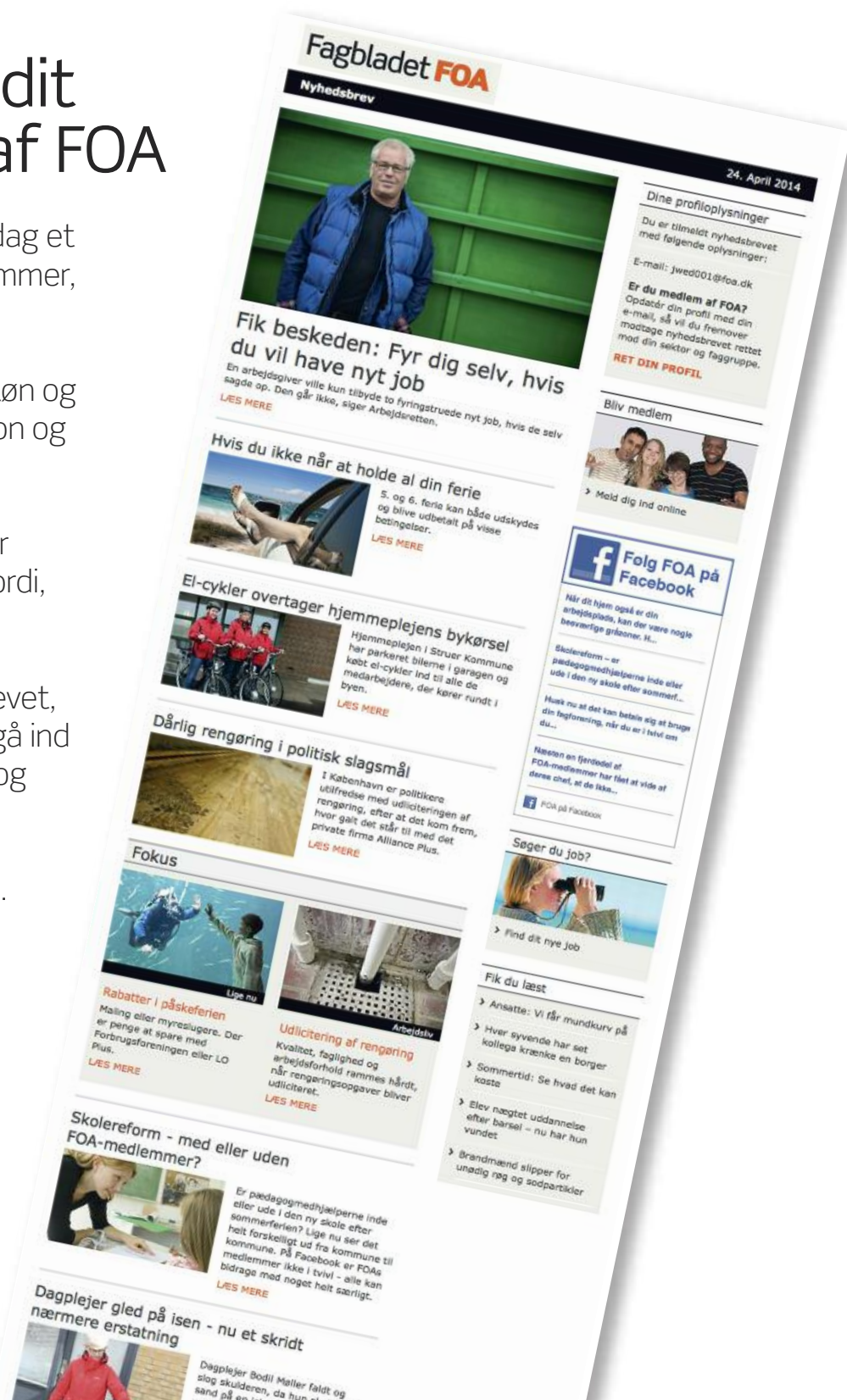
Fagbladet FOA mailer hver fredag et nyhedsbrev til alle FOA-medlemmer, som vi har mailadresse på.

Nyhedsbrevet bringer nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.

Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet, kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.

Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så skan koden nedenfor eller gå ind på www.foa.dk/nyhedsbrev og følg vejledningen.

Du kan altid melde dig fra igen. Det gøres meget nemt via et link i selve nyhedsbrevet.



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om spidskål, som er
velsmagende både linstegt, grillet, dampet og rå.

Månedens råvare: Spidskål

Spidskål fås nu både grøn og rød. Med bind for øjnene kan man ikke smage forskel. Spidskål har lidt tyndere blade end hvidkål, og frisk er den meget god i fintsnittede, rå salater og i coleslaw. Når spidskålen linsteges i wok bevarer den sin sprødhed og kogt bliver den blød og smager mildere. Dampet

eller grillet spidskål er meget velsmagende og passer godt til både fisk, fjerkræ og kød eller sammen med andre grøntsager. Fjern eventuelt grove yderblade og skær stokken væk – enten før kålen tilberedes, eller når kålen skal spises.

Grøntsagswok med havtaskehale

Til 4 personer

- 1 stk. spidskål
- 2 løg
- 4-5 gulerødder
- 5-6 stilke bladselleri
- 400 g havtaskehale eller anden fast, hvid fisk
- ca. 250 g kogte bønner, evt. fra dåse
- 1 lille chili
- 2 fed hvidløg
- et lille stykke ingefær
- 3 spsk. sojasovs
- 2 spsk. olie
- saft af 1 lime

Drys: Frisk rucola-salat

- Fjern evt. grove yderblade fra kålen. Skær kålen over fra top til rod og skær stokken væk. Snit kålen i fine strimler.
- Pil løgene og skær dem i tynde skiver.
- Skrub eller skræl gulerødderne og skær dem i tynde stave.
- Skær bladselleri i stave på samme størrelse som gulerødderne.
- Skær fisken ud i strimler eller firkanter.
- Lad evt. bønnerne dryppe af i en si.
- Flæk chilien, hak den fint og bland med fint hakket hvidløg og ingefær.

- Varm en pande, wok eller tykbundet stegegrøde så meget op, at du ikke har lyst til at holde hånden over den mere end 5-10 sekunder og kom olie i.
- Steg fisken et par minutter under omrøring.
- Tilsæt alle de snittede grøntsager og steg under omrøring ca. 3 minutter ved god varme.
- Tilsæt bønnerne, chili, hvidløg og ingefær og steg kort tid. Tilsæt derefter sojasovs.
- Smag retten til med evt. flere af krydderierne, sojasovs og limesaft. Drys med rucola.



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

Hæld kaffeslatter i sovsen

Rester af te og kaffe kan let afkøles og nydes som is-te eller is-kaffe. Man kan smage til med lidt sukker. Te kan krydres med citron, ingefær eller frisk mynte. Te og kaffe smager også godt i f.eks. gryderetter og kan give god smag til sovs. Kaffe er også god at bruge i brød og boller i stedet for vand.



foto: Colourbox

Drys krydderurter på maden

Friske krydderurter har dufte og smagsnuancer, der gør maden appetitlig. Man kan vælge en slags eller blande flere, lige som man ofte gør med tørrede krydderier. Krydderurter skal skylles i koldt vand, og mange af dem mister hurtigt smage og aroma, når de findeles eller får varme. Drys maden med friskhakkede krydderurter, lige før maden skal nydes.

Har du fået det rigtige blad?

Fagbladet FOA udkommer i fire forskellige versioner:

- SOCIAL & SUNDHED
- PÆDAGOGISK
- KOST & SERVICE
- TEKNIK & SERVICE

Redaktionen hører indimellem fra medlemmer, at de får den forkerte version af bladet. Hvis du også oplever det, kan du få det rettet ved at ringe eller skrive en mail til din lokale FOA-afdeling og fortælle, hvilken af FOAs fire sektorer du tilhører.

Du finder FOA-afdelingernes telefonnumre og mail-adresser på side 56-57.

Øverst til højre på bladets forside er der et **gult mærke**, hvor der står, hvilken version af bladet du har fået.



Palliativ indsats



Pleje, omsorg og behandling
af alvorligt syge og døende
i hjemmet, på sygehus og på hospice

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

Palliativ indsats - pleje, omsorg og behandling af alvorligt syge og døende - i hjemmet, på sygehus og på hospice.

Kurset henvender sig til social- og sundhedsassistenter, som interesserer sig for arbejdet med alvorligt syge og døende mennesker.

Kursets indhold lægger vægt på, at god palliativ indsats handler om omsorg både for patient, pårørende og personale. Indholdet vil omhandle:

- Fysisk symptomlindring
- Psykosocial og åndelig omsorg
- Hvordan personalet kan støtte hinanden

Undervisere er sygeplejersker fra Sankt Lukas Hospice: Annette Andersen og Karen Mølbak.

Kurset varer i tre dage og foregår den 30. september, 1. og 2. oktober 2014 fra kl. 8.30 til 15.30 på Bispebjerg Hospitals Uddannelsescenter, Tuborgvej 235, 2400 Kbh. NV
Pris for deltagelse er kr. 2.975.

Tilmelding senest den 18. august 2014 ved indsendelse af nedenstående oplysninger til:

Sankt Lukas Hospice / att. Christa Brønnum
Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup
Tlf. 3945 5117 – e-mail: hospice@sanktlukas.dk
Besked om optagelse udsendes i uge 35/36
Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest den 19. september 2014.

Navn:
Stilling:
Adresse:
Postnr./By:
Telefon (privat):
Telefon (arbejde):
Ansættelsessted og adresse:

Hvis din arbejdsgiver betaler kurset SKAL EAN-nummeret oplyses.

Specialpædagogisk Børnemassage

Øget kropsbevidsthed og koncentration til børn og unge med specielle behov, f.eks. ADHD, autisme mm.

Fra 23. august 2014 GENTOFTE
Fra 2. september 2014 SILKEBORG

Barn-til-Barn Massage

Ro, tryghed, mindre stress og mobning i skolen, børnehaven og SFO'en

Fra 9. september 2014 SILKEBORG
Fra 20. september 2014 GENTOFTE

Ældremassage

Øget velvære og livskvalitet med berøring og let taktill massage til plejehjemsbeboere og ældre i eget hjem.

15. sep. 2014 SILKEBORG

Se også vores mange specialiserede kurser på www.nordlys.dk



MESSAGE
MOD
MOBNING!

 **NORDLYS**

Almindesøvet 6 • 8600 Silkeborg
tlf. 8681 1081 • www.nordlys.dk

KOPIERINGENS HVEM – HVAD – HVOR

QUIZ FOR DIG, DER ER ANSAT PÅ EN PROFESSIONSHØJSKOLE

1. HVEM får de penge, som uddannelsen betaler for kopiering af tekster og noder?
 - a) Staten
 - b) Dem, der har skrevet og udgivet det kopierede materiale
 - c) Bibliotekerne
2. HVAD er den højeste procentandel en underviser må kopiere fra en bog?
3. HVOR på nettet kan man få oplysninger om kopiering af tekster og noder?

Se svarene nederst

Find flere spørgsmål og svar om kopiering af tekster og noder på
WWW.KOPITILUNDERVISNING.DK

Svar: 1) b, 2) 20 %, 3) på www.kopitilundervisning.dk

 COPYDAN TEKST & NODE

Partistøtte – nej tak!

FOA går ikke ind for, at medlemmerne skal støtte politiske partier over deres kontingent. Hvis det alligevel skulle komme på tale, kan du melde fra på forhånd ved at bruge kuponen herunder.

Kuponen skal sendes til forbundets revisor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har fremlodt sig – ikke hvem.

Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere.

Hvis du ikke vil klippe i bladet kan du finde kuponen på foa.dk og selv printe den:
www.foa.dk/partistoette

Hvorfor kan jeg ikke fremlade partistøtte online?

Hvert år skal fagforeninger sende en blanket til fremladelse af partistøtte til deres medlemmer. Det står der i "Lov om private bidrag til politiske partier og offentliggørelse af politiske partiers regnskaber" fra 1990. Selv om det siden er blevet muligt at underskrive sådan en erklæring online, har politikerne ikke kunnet tage sig sammen til at ændre loven. Du kan finde fremladingskuponen på **www.foa.dk/partistoette** og skrive den ud, hvis du vil undgå at klippe i bladet. Men desværre er du stadig nødt til at købe et frimærke og spadsere ned til postkassen.

Framelding

☐ Jeg ønsker at være fritaget for at betale til politiske partier eller partipolitiske formål i øvrigt over medlemskontingentet.

Cpr.nr. _____

Lokal FOA-afdeling _____

Navn _____

Adresse _____

Postnummer _____

By _____

Dato _____

Underskrift _____

Sendes til Revisionsinstituttet, Skagensgade 1, 2630 Tåstrup
Mærk kuerten: **Erklæring**

det sker

Frederikshavn

Afdelingen

Fredag 27. juni kl. 19:
Cirkus Dannebrog på
Dyreskuepladsen,
Knivholt, Hjørringvej
180, Frederikshavn.

Seniorklubben

Tirsdag 12. aug. kl. 14:
Banko med sidegevinst.
Tilmelding senest
5. aug., pris 50 kr. inkl. 3
plader samt kaffe og
brød.

Tirsdag 9. sept. kl. 12 til
ca. 17.45: Udflugt til
den tilsandede kirke
i Skagen. 48 personer.
Pris 150 kr. inkl. kaffe
og brød. Tilmelding
senest 26. aug. til Ingrid

Hansen, tlf. 24 66 66 71
eller Jytte Jensen,
tlf. 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben

Onsdag 17. sept.
kl. 13.30: Carsten Elert,
konsulent i Faglige
Seniorer, fortæller om,
hvordan du med stor
sandsynlighed kan blive
100 år og med stor sik-
kerhed kan få et bedre
liv – med debat under
og efter oplægget.

Holstebro

Seniorklubben

Torsdag 14. aug. kl. 14:
Banko.

Torsdag 28. aug. kl. 14:

Ann Vestergård Holm
fortæller om en studie-
tur til Etiopien. Arrange-
menterne afholdes i
FOA-huset, Magnus
Kjærs Gade 6-8, Holste-
bro.

Horsens

Seniorklubben

Torsdag 21. aug.: Ud-
flugt til Samsø. Billetter
kan købes i afdelingen
og kan afhentes fra 7.
juli-1. aug. Pris pr. delta-
ger 100 kr. Afgang fra
Horsens Banegård kl. 8
og hjemkomst ca. kl. 18.

Odense

Seniorklubben

Tirsdag 19. aug. kl. 10-

11 er der tilmelding til
tur til Haderslev med
sejltur til Årø. 27. aug.
er der afgang fra Dan-
nebrogsgade kl. 8.30 og
kl. 8.40 fra TV 2. Pris
300 kr. for medlemmer,
ikke-medlemmer 515
kr., hvis der er plads, til-
melding FOA Vesterbro
120, 3. sal.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen

Sommerlukket: Konto-
ret i Skanderborg holder
lukket i sommerperi-
oden fra 10. juli-7. aug.,
begge dage inkl. Hen-
vendelse skal ske til
kontoret i Silkeborg.

Pædagogisk Sektor

Tirsdag 2. sep. kl. 18.30
til ca. 20.30: Besøg i
Snoezelhuset. Vi mødes
ved Snoezelhuset,
Mauritsplads, Sølund,
Skanderborg. Maks. 25
pladser. Tilmelding
senest 29. aug. på
46 97 20 20.

Sønderborg

Seniorklubben

Torsdag 11. sept. kl. 14:
Foredrag med historie-
fortæller og musiker
Carl Erik Lundgård i FOA
Sønderborg, tilmelding
senest 29. aug.

Mandag 15. sept. kl. 7.:
Afgang fra Sønderborg

politistation til ferietu-
ren til Mosel 15.-19.
sept., tilmelding og
betaling senest 1. aug.

Torsdag 9. okt. kl. 14:
Karen Blixen-foredrag
med Knud Hedin i FOA
Sønderborg, tilmelding
senest 3. okt.

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

Torsdag 20. nov.: Jule-
tur til Den Gamle By i
Aarhus, afgang fra Søn-
derborg politistation kl.
9, tilmelding og betaling
senest 7. nov.

Torsdag 4. dec. kl.
12.30: Julefrokost i FOA
Sønderborg, tilmelding
senest 21. nov. på 46
97 34 00 eller via
fag020@foa.dk.
Bemærk, som efterløn-
ner er du automatisk
medlem af Seniorklub-
ben.

Husk

Du kan få mere infor-
mation om arrange-
menterne på din
lokale FOA-afdelings
hjemmeside.

Find det her

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



FOA Bogshop

Få op til **25% i rabat** når du køber
lærebøger til din social- og sund-
hedsuddannelse eller din uddan-
nelse til pædagogisk assistent.



Læs mere
www.foabogshop.dk

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

Nye deltagere er velkomne!

Medlemspulsen

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

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod blandt deltagerne

i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen.

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

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



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

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



Skan koden – og du kommer direkte til Medlemspulsen.

Vinderne i april og maj

Hovedpræmien:

- Susan Elisabeth Olesen
Rosenvangs Alle 3
8260 Viby J
- Bettina Vestergård Jensen
Ølsvej 30
9500 Hobro

Gavekort:

- Bjarne Skovgård Jensen, Langstrengvej 2, 6100 Haderslev
- Maja Nimb Bech, Bellmans Plads 30, 3. th., 2100 København Ø
- Gitte Østergaard Sørensen, Østergade 29, 2. -4, 8450 Hammel
- Lilli Olsson, Gl. Skagensvej 55 C, 9900 Frederikshavn
- Mona Nissen, Tyttebærvænget 28, Vonsild, 6600 Kolding
- Margit Gurli Koch, Rytterbakken st. tv., 3000 Helsingør
- Mona Irene Elversø, Mindevej 1, Dalby Strand, 4281 Gørlev
- Brigitta Susanne Willems, Valmuevej 25, 4180 Sorø
- Michael Pelle, Harbovej 4, 3700 Bornholm
- Mette Rasmussen Tschache, Humlebivænget 117, Hjællelse, 5260 Odense S

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
Syddjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

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

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

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

Forsideillustration:
Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

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

Redaktionen sluttet:
4. juni

Indlæg til 'det sker'
sendes til Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
Frist til nummer 5: 28. juli
Frist til nummer 6: 29. august

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

Annoncefrist:
Nummer 5: 29. juli

Nummer 5 udkommer:
28. august

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.

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 28. juli**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

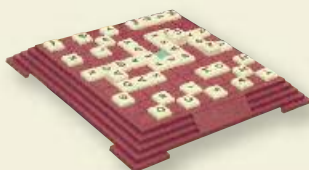
Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Sigrid Jensen, Thisted**.

1. Hvorfor er Kristine Høy ekstra glad for at få 125.000 kroner i erstatning?

- A. Hun skal snart på jordomrejse med sin mand
- B. Hun venter sit andet barn
- C. Hun skylder 23.000 kroner til SKAT

2. I denne måneds 'spørg løs' kan du bl.a. få svar på...

- A. Ferieregler for fleksjobbere
- B. Hvilke billeder man ikke skal lægge på Facebook
- C. Om arbejdsgiveren har adgang til ens sygejournal

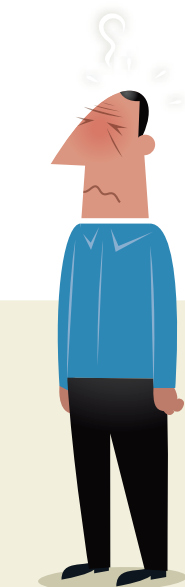


3. Hvornår har man som ordblind krav på hjælpemidler?

- A. Når man er i arbejde
- B. Når man er ledig
- C. Både når man er i arbejde eller ledig

4. Hvor skal Connie Kempel hen på ferie?

- A. Lesbos
- B. Svalbard
- C. Krim



5. Hvor mange FOA-medlemmer får anerkendt deres anmeldte psykiske arbejdsskader?

- A. 1 ud af 10
- B. 1 ud af 25
- C. 1 ud af 50

6. Hvad fik Jan-Erik Hansen til at bukke under og gå ned med en depression?

- A. Dødsstrusler
- B. Skilsmisse
- C. Dårligt samarbejde på arbejdspladsen



7. Hvilken selvudnævnt titel har Janni Iben Stevn Hansen?

- A. Træpsykolog
- B. Livmoderfeminist
- C. Guerillagartner

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

- A. En QR-kode
- B. Print på en t-shirt
- C. Et mosaikbord

9. Hvilken ingrediens finder du ikke i Klinkens grøntsagswok med havtaskehale?

- A. Bladselleri
- B. Ingefær
- C. Broccoli



det sker

13. juni-13. juli
VM i fodbold i Brasilien

20. juni
International Flygtningedag

22. juni
Frist for udfyldelse af dagpengekort

24. juni
Sankt Hans

29. juni-1. juli
Ringe Festival

29. juni-6. juli
Roskilde Festival

4.-13. juli
Copenhagen Jazz Festival

19.-26. juli
Langelandsfestival

20. juli
Frist for udfyldelse af dagpengekort

6.-10. august
Smukfest i Skanderborg

12. august
International Ungdomsdag

12.-29. august
DHL Stafetten i København, Aarhus, Odense og Aalborg

24. august
Frist for udfyldelse af dagpengekort

28. august
Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer



PAU som GVU



Pædagogisk Assistentuddannelse som Grundlæggende Voksen Uddannelse (GVU)

- Er du minimum 25 år gammel?
- Har du minimum 2 års erhvervserfaring fra en børneinstitution, dagpleje eller anden pædagogisk erfaring
- Er du i arbejde eller kan du få en handleplan fra et jobcenter og
- Har du skolekunderskaber svarende til grundskolens afgangsniveau i fag, der er relevante for uddannelsen

så er Pædagogisk assistentuddannelse som GVU måske noget for dig
Uddannelsesforløb: 15. august 2014 – 22. oktober 2015

Det koster ikke noget at gå på uddannelsen, men du skal forvente udgifter til undervisningsmaterialer på ca. 2.200 kr.

Din evt. arbejdsgiver kan søge VEU godtgørelse til GVU
GVU kan indgå i din handleplan fra jobcentret



Hent et ansøgningsskema på www.sosuc.dk eller brug QR-koden ved siden af.

Før du starter på PAU/GVU, vil du blive indkaldt til en samtale.



...gør din dag behagelig

Miks som du vil og spar op til 30%

- På populære modeller til arbejde og fritid!

Praxis fodtøj giver dig følelsen af velvære - uden at gå på kompromis med hverken kvalitet eller pris



Model 25130 Amsterdam
Damesandal med indstilling af remme.
Kvalitet: Imiteret skind med
indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25180 Monaco
Sandaler til damer og herrer med
velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
med innersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
Normalpris 349,-



Model 25080 Lissabon
Damesandal med
tåstrop og velcrolukning.
Kvalitet: Ægte skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25240 Genova
Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25250 Rimini
Ballerinasko til damer med velcrolukning
over vristen og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25230 - Pisa
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort/grå - Grå/blå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 249,-



Praxis top modeller - med ekstra bløde såler

Model 25270 Torino
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Skind med innersål af ruskind
Farve: Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 549,-



2 par kun
800,-

Model 25090 - Paris
Damesandal med
velcrolukning.
Kvalitet: Skind med
indersål af ruskind
Farve:
Grå/blå - Hvid - Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 499,-



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

Miks som du vill! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par. Hvis du bestiller via telefon eller vores hjemmeside, har du mulighed for at betale med Dankort/Mastercard - så sparer du kr. 90,- i efterkravsgebyr til Post Danmark.
- Tilbudet gælder til 11.07.2014 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning