

# 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

**FOR LIDT VEJTID**

Ansatte i hjemmeplejen bliver stressede  
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



# AGURKE- SKOVEN

På Gartneriet  
Garland i Ikast er  
medarbejderne i  
beskæftigelse  
på særlige vilkår.  
Side 16

## DEN LEDE LYD

Sådan beskytter du  
din hørelse.

Side 50



### Plads til mandehørm

Flere og flere mænd  
vælger sosu-fagene  
til Erik Jul Nielsen er  
en af dem.

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 |
| Karriere        | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 30 |
| Spørg løs       | 32 |
| 7 skridt        | 43 |
| Mad med Klinken | 53 |
| Quizzen         | 58 |

UDGIVER

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

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

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

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

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

Joe Anderson  
grafiker  
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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://www.sundhedskompas.dk)



Sundhedskompasset gav os motivation til at komme i gang.

ELSE-MARIE JENSEN,  
SOSU-ASSISTENT

# For lidt vejtid stresser

De ansatte i hjemmeplejen har ikke tid nok til at komme **fra borger til borger**.

Af Britta Lundqvist

Tre ud af fire sosu-medarbejdere i hjemmeplejen oplever, at der ikke er afsat tilstrækkelig tid til transport mellem de enkelte besøg hos borgerne. Det viser en ny undersøgelse, Fagbladet FOA har lavet blandt medlemmerne.

Konsekvensen er, at medarbejderne oplever den manglende vejtid som en stressfaktor, hvor de konstant er bagud og ofte må arbejde længe uden pauser.

Over en tredjedel af deltagerne i undersøgelsen svarer, at der slet ikke er lagt vejtid ind i deres køreliste.

## Forskelle i vejtid

I de kommuner, hvor der er vejtid, kan det enten være som en fast tid mellem besøgene – for eksempel fem minutter – eller som den faktiske vejtid ved afstandene.

Men mindre end hver femte sosu-medarbejder i hjemmeplejen oplever, at der er tilstrækkelig tid til transport. Som en deltager i undersøgelsen konstaterer: "Det hele er skåret helt ind til benet. Før havde vi ikke god tid, men fornuftig tid. Nu er der færre og færre dage, hvor tiden slår til."

## Uacceptabelt

"Det er uacceptabelt, at man ikke har vejtid. Det går ud over borgerne og den tid, de skal have. Og det stresser medarbejderne," siger **Karen Stæhr**, formand for FOAs Social- og Sundhedssektor.

"Fra centralt hold har vi taget problemet op med Kommunernes Landsforening, KL, og lokalt tager vores afdelinger spørgsmålet om vejtid op i de enkelte kommuner," fastslår hun. ★

brlu@foa.dk



Det er uacceptabelt, at man ikke har vejtid.

KAREN STÆHR, SEKTORFORMAND

# 75

procent mener ikke, at der er afsat tilstrækkelig tid til transport mellem de enkelte besøg hos borgerne.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse, FOA, april 2014.

## Så mange svarede

393 medlemmer fra hjemmeplejen deltog i undersøgelsen.



Læs mere

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



# 3 minutter til 2 kilometer

Vi burde have **den tid, det tager**, mener medarbejdere i hjemmeplejen i Furesø Kommune om vejtid.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Social- og sundhedshjælper **Ruth Herss** tænder telefonen og kigger på torsdagens arbejdsplan. Er der tid nok til at komme fra



borger til borger? De første besøg ser fornuftige ud: "Jo, det der er lige rundt om hjørnet, og der er også tid nok," konstaterer hun. "Men fra 9.13 til 9.16 – der skal jeg køre ca. to kilometer på tre minutter, så begynder tiden at skride."

Ruth Heress arbejder i Furesø Kommune, hvor hun kører ud fra hjemmeplejens kontor i Værløse. I kommunen er vejtiden mellem besøgene sat til fem minutter, men i praksis kan det som i dag også være mindre.

### Elcykler er en lettelse

Kommunen har i de seneste år indkøbt elcykler til hjemmeplejen, men der er endnu ikke nok til alle. Elcyklerne er meget populære, fordi de kan køre omkring 15-20 km i timen og

er en lettelse, når man kører i det bakkede terræn i Hareskoven. Men Ruth Heress er en af de medarbejdere, der har valgt at køre i sin private bil og få kørepenge efter laveste takst. Hun har problemer med ryggen, og bilen er hendes hjælpemiddel til alligevel at kunne passe sit arbejde.

### To klip i kørekortet

Ruth Heress er kommet til at træde lidt for hårdt på speederen. "Jeg har fået tre fartbøder. Det er jeg ikke stolt af, og de to af dem gav et klip i kørekortet. Det kan ske, når man føler sig presset," indrømmer hun.

"Det er selvfølgelig ikke rimeligt. Derfor opfordrer jeg kollegerne til at være åbne og

"Vi har ikke nok vejtid, og det stresser, når **tidsplanen skrider,**" siger sosu-hjælper Ruth Heress.

få det sagt, når kørslen stresser. Vi skal blive bedre til at gøre opmærksom på det over for vores planlæggere,

hvis der er for lidt køretid," siger social- og sundhedshjælper og fællestillidsrepræsentant **Anette Ryberg.**

"Det er ikke okay, at der kun er tre minutter mellem hvert besøg," fastslår hun.

"Jeg synes ikke, vores vejtid er i orden. Man skulle have den tid, det faktisk tager at køre til den næste borger," foreslår Ruth Heress, der ender med at have haft 20 minutters overarbejde. ★

[brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.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.

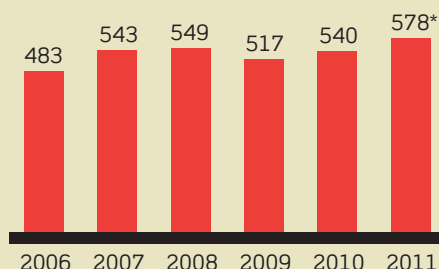
## **Belastende arbejde**

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

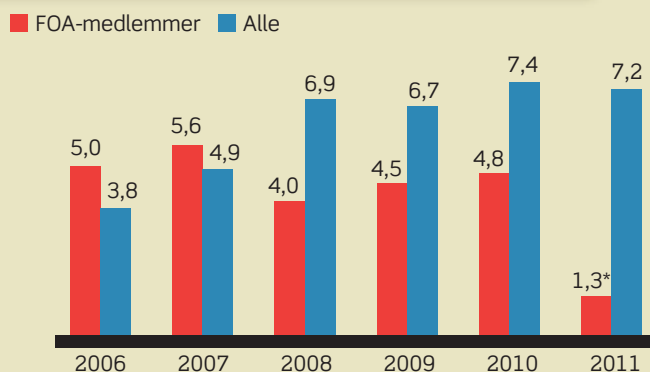


## Flere skader bliver anmeldt

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

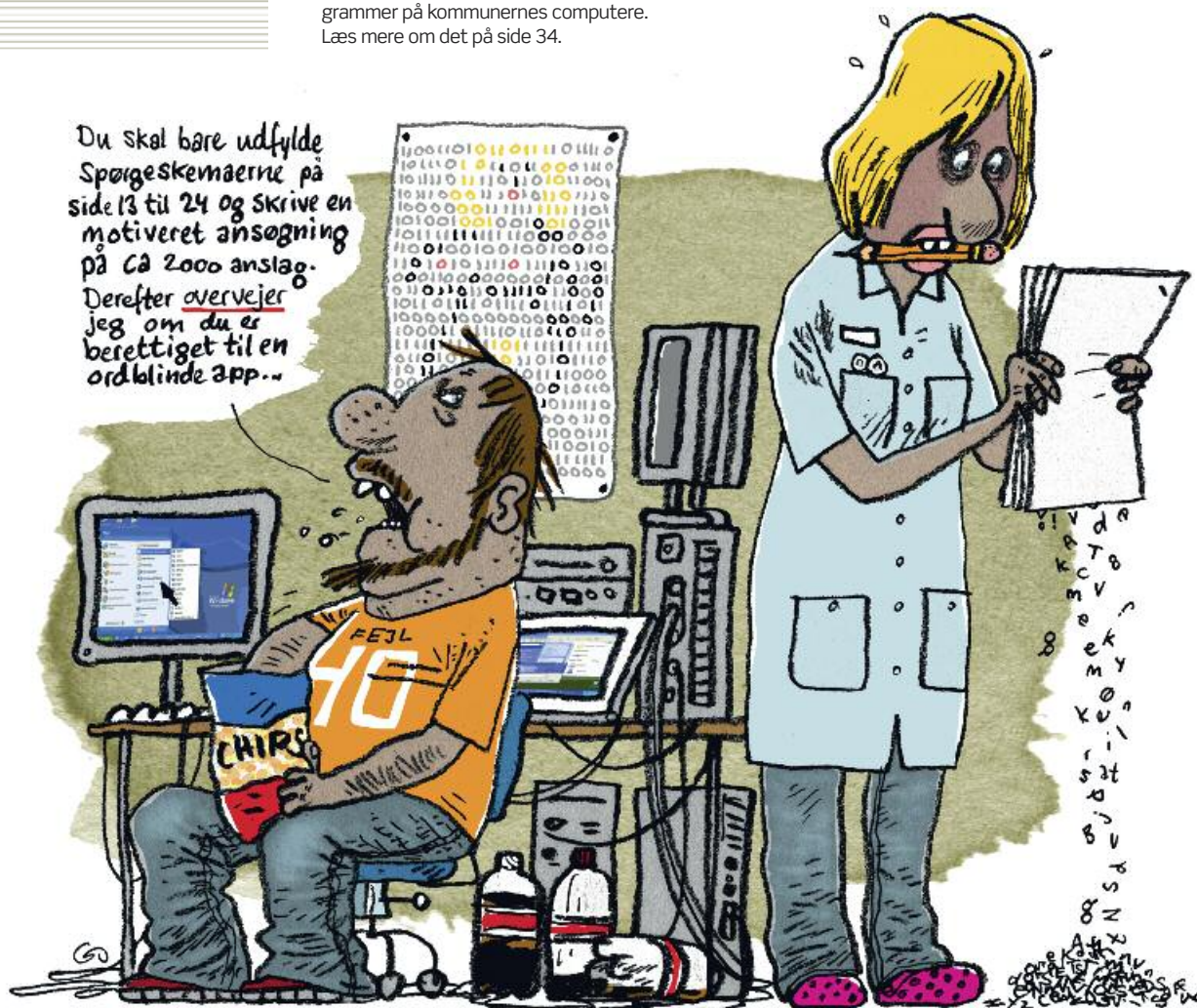
Jan-Erik Hansen har fået tilkendt erstatning for mén og tabt erhvervsevne. Han får et skattefrit beløb på cirka 982.000 kr. Hertil kommer et beløb på cirka 850.000 kr., som han skal betale skat af. Af dette beløb skal han også tilbagebetale ydelser fra kommunen i tiden frem til anerkendelsen af arbejdsskaden.

## 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](http://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*

### 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](http://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](http://www.facebook.com/fagogarbejde)

# 25

procent. Så meget er antallet af sosu'er 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](http://www.foa.dk) og på Facebook.



# I arbejde



2



3

**1 Agurkeskoven.** "Det er godt at komme hjemmefra og ud blandt andre mennesker i stedet for at sidde hjemme ved computeren," siger Jens Hedegaard (th.), der har arbejdet næsten 25 år på gartneriet. Her skærer han agurker sammen med værkstedsassistent Hans Østergaard. Der plukkes ca. 80.000 agurker om året.

**2 Efter vægt.** Alle agurkerne vejes og håndsorteres. De sælges til det økologiske engrosfirma Solhjulet.



1

### [Gartneriet Garland]

Det økologiske gartneri Garland i Ikast er arbejdsplads for 24 medarbejdere i beskyttet beskæftigelse. Mange har en psykiatrisk diagnose. Derudover er der 11 værkstedsassistenter, hvoraf fire er i almindelige fuldtidsstillinger og nogle er fleksjobbere.

[www.garland.ikast-brande.dk](http://www.garland.ikast-brande.dk)



4



3



5

Et arbejde giver indhold i hverdagen, identitet og socialt fællesskab. På gartneriet Garland i Ikast er medarbejderne i beskæftigelse på særlige vilkår. Nogle har været der i årevis, mens unge på kontanthjælp får erfaring med arbejdslivet og et kærligt puf til at komme videre.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Niels Åge Skovbo

**3 Skadedyr.** Værkstedsassistent Jakob Dausell holder et vågent øje på mængden af skadedyr. På fangpladen er der sørgemyg, og deres larver æder agurkeplanternes rødder. De bekæmpes biologisk med nematoder – mikroskopisk små rundorme – som gør det af med larverne.

**4 Bjerne og blomsterne.** "Nu har du vel lukket for dem?" spørger seniorjobber Tonny Nielsen (th.). Humlebjerne summer arrigt, da Jakob Dausell og medarbejder Søren Thyge Jensen (tv.) kigger til stedet. Tomatplanterne er begyndt at blomstre, og de 'kommunalt ansatte' humlebjerne vil ud at passe deres arbejde.

**5 Makkerpar.** Værkstedsassistent Nana Gertsen Leer får en snak med køkkenhagens faste folk René Svendsen (tv) og Herluf Larsen, som er fyldt 67. "Men jeg bliver ved, så længe de vil have mig herude," fastslår Herluf Larsen.





6

**6 Tomater.** Værkstedssassistent Miira Nørgaard, seniorjobber Tonny Nielsen og medarbejder Søren Thyge Jensen binder de himmelstræbende tomatplanter op.

**7 Hjemmemalet mel.** "Jeg har det godt med, at jeg kan stå og male mel, når jeg ind imellem har brug for ro og for at trække mig lidt tilbage," siger medarbejder Helle Jensen. Værkstedssassistent Lisbeth Sindal Larsen (i baggrunden) står for køkkenet, som leverer mad til den daglige fællesspisning.

**8 Appetit.** Arbejdet giver en naturlig appetit, og der bliver gået til fadene, da medarbejdere fra både gartneriet og de eksterne opgaver mødes til frokost.



7



9

**9 Eksterne opgaver.** Garland har et samarbejde med et lokalt firma om at levere arbejdskraft, når de skal have tømt containere. Her er yngstemanden Danny Jensen (th.), og veteranen Kaj Jensen med 28 års erfaring i gang med at flytte varer ind på lageret. Danny er på 'Ungeindsatsen', et tilbud til 18-29-årige kontanthjælpsmodtagere.

**10 Arbejdsglæde.** "Vi er stolte af vores arbejde og glade for at være her," siger Jens Hede-gaard og Martin Kenn Andersen. Timelønnen er 19 kroner i timen ud over deres pension.



8



10

Sosu-assistent og coach **Marian Jensen Paysen** hjælper ressourcesvage borgere ind på arbejdsmarkedet.



1999

2014

Jeg gør det  
jeg er bedst til

#### [cv]

**Navn:** Marian Jensen Paysen

**Alder:** 49 år

**Job:** CSR-konsulent på Gråsten Plejecenter samt fælles- og tillidsrepræsentant for plejecentrene i Gråsten Kommune.

**Grunduddannelse:** Uddannet social- og sundhedsassistent i 1997.

**Efteruddannelse:** Uddannet certificeret coach. Har derudover et mentorkursus, et kommunikationskursus og et ledelseskursus.

#### (bag om ordet)

**CSR** – forkortelse for *Corporate Social Responsibility* eller på dansk: virksomhedens sociale ansvar.

**Har du fået drømmejobbet?** Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen: [brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.dk)

For fire år siden blev Gråsten Plejecenter tilbudt at køre et pilotprojekt i samarbejde med jobcentret.

En kollega og jeg søgte jobbet som tovholdere og fik det. Projektet viste sig at være en succes og udviklede sig derfor til at være permanent.

Det betyder, at folk, som står uden for arbejdsmarkedet, kommer ind til os som praktikanter. Vi lærer dem helt basale færdigheder som at møde ind hver dag og komme til tiden.

Det er mennesker med store psykiske udfordringer og for at kunne varetage deres behov bedst muligt, tog jeg en coachuddannelse, som Sønderborg Kommune finansierede. Det er min kollega og jeg, som er mentorer for praktikanterne, men mine 60 kolleger i plejen er også involveret, da det er dem, som har praktikanterne med rundt på arbejde.

De sidste fire år har vi haft 150 personer igennem, og langt størstedelen er nu i uddannelse eller har fået job. Flere af dem er ansat her i kommunen, og det er fantastisk at møde dem som kolleger. Jeg mener, at mit nye job hænger godt sammen med det, jeg oprindeligt er uddannet til, nemlig at tage mig af mennesker. Det gør mig stolt, at jeg hjælper mennesker i den rigtige retning, og det er en god følelse, at der er fuld opbakning fra ledelsen. Mine kolleger siger, de lærer en masse af at have praktikanterne med rundt, og vores arbejdsplads har nu den højeste trivsel og det laveste sygefravær i kommunen. ★



[soho@foa.dk](mailto:soho@foa.dk)

## Ulighed i sundhed

**Debatten om**, hvordan vi angriber den åbenlyse ulighed i danskernes sundhed, handler om, hvordan vi i et samfund med ulige vilkår, styrker den lige adgang til sundhedsvæsenet.

**Det er veldokumenteret**, at uligheden i sundhed er uddannelses- og indkomstbestemt. Forskellen mellem den ufaglærte eller kortuddannede mands gennemsnitlige levetid og den højtuddannedes er kommet op på 10 år. Det er en fordobling på 25 år. Det er den ultimative ulighed.

**Skal vi ændre** på denne uhyggelige udvikling, så skal vi netop, som sundhedsministeren nu gør, tage fat på den lige adgang til sundhedsvæsenet. Når danskerne har så forskellige udgangspunkter, så forudsætter lige adgang, at vi behandler mennesker forskelligt. Vi skal gentænke sundhedsindsatsen, så den afspej-

ler danskernes meget forskellige baggrunde. Det er ganske enkelt uetisk at tilrettelægge både forebyggelse og behandling efter de velstillede behov eller efter en gennemsnitsbetragtning.

**Sundhedsvæsenet skal naturligvis** betragte det enkelte menneske som et unikt individ, men indsatsen bør tilrettelægges

efter, hvilke grupper der har det dårligste sundhedsmæssige udgangspunkt. Det samme gælder den generelle forebyggelsesindsats og den enkelte patients indlæggelse, udskrivning og opfølgning. Det er først, når vi for alvor tilrettelægger sundhedsvæsenet efter den store ulighed i sundhed, at vi skaber reel lige adgang til det sunde liv. ★

**[kort sagt]**  
Sundhedsminister Nick Hækkerup, (S), vil skabe større lighed i sundhed.



K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorchef ★ foto: Jørgen True



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.



[www.foa.dk/klageinstans](http://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



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



procent af ældre hjemme-hjælpsmodtagere bruger muligheden for tilkøbsydelse fra private leverandører.

**Kilde:** www.kora.dk

## Mindre frit valg

I Aarhus får borgere, der hører under Lokalcenter Bøgeskovhus, fremover ikke frit valg til at kunne vælge den kommunale hjemmepleje, men kun valget mellem to private firmaer.

“Tilhængerne af privat hjemmepleje taler jo ofte meget om valgfrihed, men udliciteringen af Bøgeskovhus gør de ældres valg meget lidt frit,” siger formand for FOA-Århus Kirsten Nor-mann Andersen.

**Kilde:** www.foa.dk/afdelinger/foa-aarhus

## Det er helt gak-gak mand

Pensioneret plejer Jørgen Max har skrevet en bog om sjove episoder med psykiatriske patienter. Ud over egne oplevelser har Jørgen Max i en lukket Facebook-gruppe indsamlet historier fra andre plejere.



Bogen koster 150 kr. + porto og kan bestilles hos [jesppris@rm.dk](mailto:jesppris@rm.dk) eller [bentsore@rm.dk](mailto:bentsore@rm.dk)



## Karen opfinder buksemaskine

Som i det gamle ordsprog 'Nød lærer nogen kvinde at spinde', blev 77-årige Karen Hansen fra Munkebo på Fyn opfinder, da hun efter en hofteoperation fik svært ved selv at tage bukser på. Ved hjælp af en bøjle, en elastik og en gribetang har hun konstrueret sit eget hjælpemiddel til buksepåtagning. "Du kan ikke sige, du ikke kan, når du ikke har prøvet," fastslår hun.



[www.foa.dk/foa-tv](http://www.foa.dk/foa-tv)

## Smiley om tryksår

I Køge Kommune er andelen af ældre med tryksår faldet fra 4,4 procent til under en procent på fem år. Medarbejderne i ældreplejen har fået undervisning i forebyggelse af tryksår. Og på plejehjemmene er der indført en

smiley-ordning. Hver dag holdes øje med, om nogen har tryksår. En grøn smiley betyder ingen tryksår – en rød smiley, at der er tryksår eller begyndende tegn på huden.

Kilde: Køge Kommune



Kontrol er godt, men tillid er billigere.

GERT TINGGAARD SVENDSEN, PROFESSOR I STATSKUNDSKAB VED ÅARHUS UNIVERSITET, I MAGASINET INDBLIK

## INKOLET Nyt stort inkontinenslagen

Med INKOLET får du et engangstiklagen med:

- Meget stor dækningsflade
- Meget høj sugeevne (SAP).
- Tør og komfortable overflade
- Indkapsling af både væske og lugt
- Antibakteriel overflade
- Biokompatibel overflade



Undgå  
overlap,  
lækager,  
vask og  
smittespredning



Størrelse: 90 x 150 cm  
Sugeevne: 3000 ml pr. m<sup>2</sup>  
Varenr.: 3601100  
HML. nr.: 83635  
Pris (40 stk): Kr. 764,- ex. moms



Se mere på:  
[www.vendlet.dk](http://www.vendlet.dk)

Kontakt os på:  
Tlf: 9631 0050

# Flere mænd bliver sosu'er

Et stigende antal mænd blandt social- og sundhedspersonalet kan være med til at **tiltrække endnu flere.**

.....  
Af Anni Heiberg

## tema mænd i sosu-fag

Flere og flere mænd vælger sosu-fagene til. I kommunerne var der 7.839 sosu-mænd i 2010 og 8.022 i 2014. Mændenes andel steg hermed fra 7,3 til 8,1 procent ifølge Kommunernes og Regionernes Løndatakontor.

“Tallene viser, at det lykkes at få flere mænd til faget, og det er en rigtig god historie. Nu skal vi have fokus på, hvordan vi fastholder mændene,” siger **Kenn Warming**, specialkonsulent i ligebehandlingsafdelingen på

Institut for Menneskerettigheder.

“Jeg ved ikke, om der er tale om en varig tendens. En del af stigningen kan skyldes krisen, som gør det sværere for mænd at få arbejde i typiske mandefag. Måske søger nogle tilbage, når der kommer mere gang i byggeriet, hvis vi ikke kan overbevise dem om at blive.”

### Polariserede mænd

Kenn Warming har lavet undersøgelser, der viser, at flere mænd forlader faget igen, og det skyldes især travlhed, manglende mulighed for at yde tilstrækkelig omsorg og det sociale arbejdsmiljø.

“Mændene føler sig stærkt polariserede på kvindearbejdspladserne. Nogle elsker det, mens andre ikke trives med det.”

**Torben Klitmøller Hollman**, næstformand i FOAs Social- og Sundhedssektor, opfordrer uddannelsesstederne til at lave tiltag henvendt til mænd.

“Jeg oplevede stort frafald på den skole, jeg gik på. Det er vigtigt, at der kommer mandlige rollemodeller, og vi skal oplyse mere om faget og karrieremulighederne. Kommunerne har et medansvar for at skabe fællesskaber, der tiltrækker mænd.” ★

mail@anniheiberg.dk

8,1

procent af sosu-medarbejderne i kommunerne er mænd. I 2010 var det 7,3 procent.

**Kilde:** Kommunernes og Regionernes Løndatakontor, KRL

Som mand bidrager sosu-hjælper Erik Jul Nielsen med **anderledes initiativer**, og det nyder både beboere og kolleger.

.....  
Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo





# Plads til mandehørm

"Det bliver den  
**tætteste barbe-  
ring**, du har fået,  
Emil," lover Erik  
Jul Nielsen, der  
har sin første  
kunde i stolen.

Læs videre på næste side →

**27**

procent af de mandlige studerende droppede ud af sosu-skolerne i 2010. I 2001 var tallet 37 procent.

**Kilde:** Kenn Warming, 'Men Who Stop Caring', 2010



De kvindelige beboere nyder Erik Jul Nielsens omsorg. Det giver de ofte udtryk for. Her er det Petra Jørgensen.

## Plads til mandehørm



En rigtig barbering tager 45 minutter. Først et dampende varmt håndklæde om underansigtet, så skum og ragekniv og endelig skylning og hovedbundsmassage.



→ Der er modeshow på Plejecenter Kastaniehaven i Give. Kvinderne er samlet i fællesrummet, hvor modellerne præsenterer sommertøj. Her er ikke mange mænd, dem finder vi i den nye barbersalon.

Det er kun et par dage siden, social- og sundhedshjælper **Erik Jul Nielsen** og nogle mandlige beboere kørte til Aarhus for at købe en brugt barberstol. Nu skal den prøves, og Emil Secher har meldt sig som den første. En modig mand, mener flere af de mænd, der har taget plads på sikker afstand af ragekniven.

Erik Jul Nielsen er vant til at barbere sig med kniv, men det er første gang, han skal prøve på andre.

“Nu ryger hovedet snart!”

“Har du styr på det, Erik,” lyder det fra sidelinjen.

“100 procent,” svarer Erik og nynner beroligende. Han fører kniven med sikker hånd og tatovering på armen. Vi er i mandeland.

### Herreklub

For få år siden gik Erik Jul Nielsen på arbejde med motorsav i den ene hånd og ti kilo udstyr i den anden. Nu er den tidligere skovarbejder blevet social- og sundhedshjælper, og det trives han med.

“Jeg udfører samme opgaver som mine



**Vi sosu-mænd skal  
være ambassadører  
for vores fag.**

.....  
ERIK JUL NIELSEN

kvindelige kolleger, men jeg prøver at tage mændene under mine vinger. Vi laver barbersalon, og vi har en herreklub, hvor vi brygger snaps og har spil med turneringer. Mænd kan lide konkurrence



Erik Jul Nielsen er faldet godt til som **ene mand** blandt kvindelige kolleger, men han vil gerne have faste mandlige kolleger. Her er han sammen med Kaja Due (tv.) og Marie Askjær.

og vil godt have lidt mandehørm,” siger Erik smilende.

Erik Jul Nielsen er ene mand blandt knap 100 medarbejdere på Kastaniehaven. Lige nu er der en mandlig elev, og det nyder han.

“Vi får en god morgensnak, når vi klæder om, og det passer mig rigtig godt. Jeg kan godt mangle en fast mandlig kollega. Flere mænd vil give en anden kultur på arbejdspladsen. Jeg er for eksempel nødt til at tage en kvindelig kollega med, når mandegruppen skal i kolonihaven. Det er aldrig 100 procent en mandegruppe,” siger Erik Jul Nielsen og understreger, at han har det fint med de kvindelige kolleger.

“Vi sosu-mænd skal være ambassadører for vores job. Det kræver lidt ryggrad, når andre præsenterer sig som tømrer og Falckmand. Men der er utroligt mange udviklingsmuligheder i vores fag. Jeg er blevet tillidsrepræsentant, og jeg vil læse

videre til sosu-assistent. Jeg fortæller gerne om mit arbejde til andre mænd.”

### Omsorgsfuld macho-mand

Det var Erik Jul Niensens kone, der anbefalede ham at prøve faget.

“Min kone er sosu-assistent, og jeg prøvede et par måneders vikariat. Her blev alle mine fordomme gjort til skamme, og jeg besluttede at fortsætte og uddanne mig,” fortæller Erik, der dyrker kampsport, laver bål og hugger brænde i sin fritid.

“Lav en reklame, hvor man ser en rigtig macho-mand køre på arbejde i sin firehjulstrækker, og så går han ind og tager sig af fru Jensen på plejehjemmet,” opfordrer han og tilføjer:

“Man kan sagtens være en rigtig mand og samtidig være omsorgsfuld!” ★

mail@anniheiberg.dk

Sådan får vi  
flere sosu-  
mænd  
Side 26



### [cv]

**Navn:** Erik Jul Nielsen

**Alder:** 38 år

**Stilling:** Social- og sundhedshjælper på Plejecenter Kastaniehaven i Give

## Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der skriver til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

**Navn:** Kenn Warming  
Han har skrevet ph.d.-afhandlingen 'Mænd i omsorgsfag' - en interviewundersøgelse af mænds oplevelser og erfaringer som professionelle i tre kvindedominerede fag.

**Titel:** Specialkonsulent i ligebehandlingsafdelingen, Institut for Menneskerettigheder

**Mail:**  
[kewa@humanrights.dk](mailto:kewa@humanrights.dk)

## TILTRÆKKE

Vi skal tiltrække flere mænd til omsorgsfagene, da en større kønsblandning betyder, at flere forskellige kompetencer kommer i spil, og borgernes behov bedre kan imødekommes.

Vi må gøre op med den traditionelle holdning til omsorgsarbejde som 'gratiskompetencer' og som noget, man - især som kvinde - er lært op til hjemmefra. Mænd skal huske, at der ikke findes et særligt kvindegen, som gør kvinder bedst til omsorg. Mandlige og kvindelige sosu'er er fagligt uddannet, og mænd kan løse opgaver ligeså godt som kvinder.



Fortæl nye og gode historier, der skaber respekt om faget, og fortæl om alle de positive ting, der er i

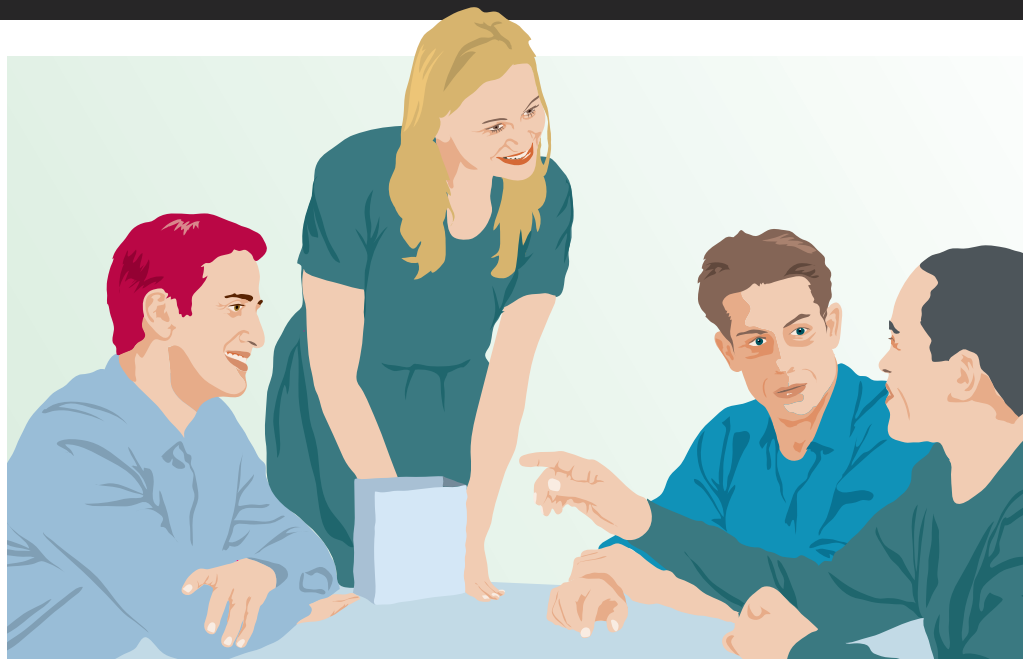
faget. Fremfor alt fortæl om, at sosu'er gør en forskel. Hver eneste dag.

# Sådan får vi flere sosu-mænd

## FASTHOLDE

Der er tendens til at sprede arbejdspladsens få mænd på flere afdelinger. I stedet bør man samle mændene og give dem vagter samtidig, så de får mandlige kolleger og kan give kvinderne et mandligt modspil og lave en godmodig alliance på kvindearbejdspladsen. Desuden kan mændene spejle sig i hinanden frem for i billedet af den almindelige sosu-arbejder, som er kvinde.

Mænd har en række andre faglige udfordringer end kvinder, og de har



en gang imellem brug for at tale med en mandlig kollega om disse og om arbejdet generelt. Kvinderne skal huske at invitere mændene ind i de uformelle samtaler

på arbejdspladsen, og kvinderne skal være åbne og lydhøre, hvis en mandlig kollega kommer med forslag til, hvordan tingene også kan løses. Arbejdspladsen skal give

mændene plads til at gøre tingene anderledes og til at prøve ideer af, men mændene skal respektere arbejdspladsens rutiner og ikke kun have typiske mandeopgaver.

## ELEVER

Tag godt imod mandlige elever på uddannelsesstedet og lad for eksempel en mandlig lærer tage imod dem. Mandlige studerende fortæller, at de synes godt om mandlige lærere, fordi det giver andre perspektiver i diskussionerne. Sørg for at sætte mændene sammen i klasser og giv for eksempel to mænd mulighed for at komme i praktik samme sted. Hvis der er andre mænd på afdelingen, så lad praktikanterne møde disse i praktikforlø-



bet. På den måde kan mændene tale om de særlige udfordringer, de møder, netop fordi de er mænd. Hvis der er andre mænd, så ses

dette som udtryk for, at det er okay at være mand i faget, selvom flertallet af sosu'er er kvinder. Skolerne og arbejdspladserne skal

være åbne over for, at mandlige studerende og praktikanter kan stille spørgsmålstejn ved ting, andre tager for givet.

## tema mænd i sosu-fag

**Riv ud og hæng op!**

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: [mlx@foa.dk](mailto:mlx@foa.dk) (skriv måned).

## MÆNDENES ROLLE

De mandlige sosu'er skal tage del i alle opgaver og også påtage sig 'rugbrødsarbejdet'. Det giver respekt blandt kollegerne. Og så bør mændene involvere sig socialt i kvindearbejdspladserne fremfor udelukkende at søge mandlige kolleger, hvis de har nogen. Som mand kan man fortælle andre mænd om det, man selv finder interessant ved jobbet. Og hermed måske være med til at give en alternativ historie om faget end den gængse og dermed tiltrække flere



mænd. Mænd kan have et andet fokus og andre vinkler på det at være sosu-medarbejder. De kan for-

tælle historier om de arbejdsopgaver, som mænd typisk finder interessante. De skal fortælle, at det er

okay at være mand og sosu-medarbejder – og at man som sosu-ansat kan gøre en forskel i det daglige.

På Slaglille Plejecenter i Sorø Kommune dyrker de ansatte **motion med de ældre** – til glæde for både ældre og medarbejdere.

Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True

# Motion med beboerne



## [cv]

**Navn:** Janne Petersen, 51 år  
**Uddannelse:** Social- og sundhedshjælper  
**Job:** Slaglille Plejecenter i Fjenneslev, Sorø Kommune

## Lavere sygefravær

I december 2012 var sygefraværet 7,2% på Slaglille Plejecenter. I starten af 2012 blev der indrettet et motionsrum, hvor medarbejderne kan dyrke motion sammen med de ældre. I november 2013 var sygefraværet faldet til 6,6%.

**Kilde:** Sorø Kommune

Anne Marie Rasmussen træder rundt i pedalerne på motionscyklen i kælder-rummet på Slaglille Plejecenter i Sorø Kommune. Kirsten Andersen har indtaget cross-maskinen, og Kama Nielsen har sat sig ved maskinen, hvor hun kan bevæge sine arme rundt. Social- og sundhedshjælper **Janne Petersen** har sat de tre beboere i gang, inden hun selv sætter fart i benene på løbebåndet.

På Slaglille Plejecenter dyrker de ansatte motion i arbejdstiden med beboerne. Det er både til gavn for medarbejdere og beboere, fortæller Janne Petersen. Og samtidig er sygefraværet faldet, efter initiativet er sat i gang.

“Det er en glæde for beboerne, at man trækker nogle få ud og kun er sammen med dem. De kan godt lide det sociale omkring motionen,” siger Janne Petersen.

Selv er hun også glad for at kunne dyrke motion, mens hun får løn.

“Det giver et anderledes indhold i ens job, at man ikke bare skal vaske og klæde beboerne om, men at man også kan lave noget sjovt sammen med dem – som for eksempel at dyrke motion,” siger Janne Petersen.

## En halv times motion

Initiativet med motion i arbejdstiden blev iværksat i Sorø Kommune i starten af 2013, og er også en god idé set fra samfundets side, mener Janne Petersen.

“Der bliver mindre og mindre personale, og vi bliver ældre og ældre, derfor er det vigtigt, at beboerne bliver holdt i gang, så de bedre kan klare sig selv,” siger hun.

Motionstiltaget fra kommunens side betød oprindeligt, at medarbejderne har tilladelse til at gå fra og dyrke en halv times motion om ugen i arbejdstiden. Men på Slaglille Plejecenter har de udvidet denne mulighed ved at integrere motionen med de ældre, så det også kommer dem til gavn. Dermed har Janne Petersen og hendes kolleger mulighed for at komme på motionscyklen oftere end en halv time om ugen.

## Motiverer beboerne

Kirsten Andersen rejser sig fra cross-maskinen og går over til massagestolen.

“Det er den, beboerne er mest glade for. Derfor er det vigtigt, at der er personale, så vi kan motivere dem til også at prøve de andre maskiner,” fortæller Janne Petersen.

Anne Marie Rasmussen går en rask tur på løbebåndet.

“Du går næsten hurtigere end plejepersonalet,” siger Janne Petersen, mens de griner.

Efter en halv time er beboerne ved at være trætte, og dagens motion når sin ende. ★

rikkegundersen@gmail.com



Sosuhjælper Janne Petersen er aktiv på løbebåndet, mens beboere Kirsten Andersen (th.) og Anne Marie Rasmussen (tv.) får **sved på panden** på de andre maskiner.

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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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

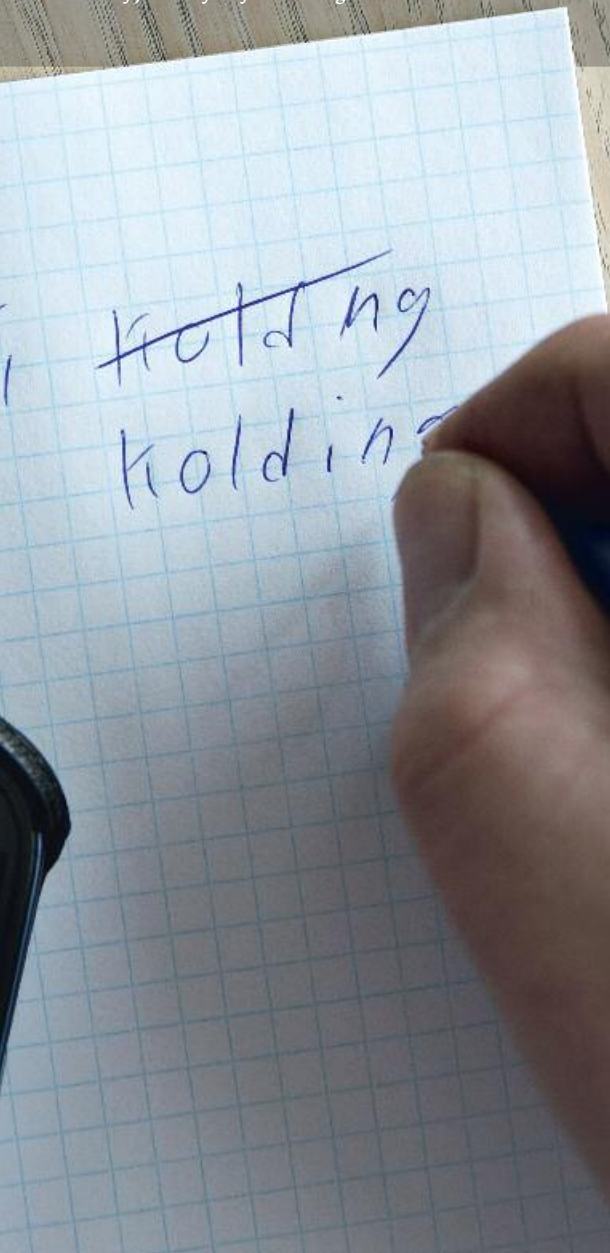
“Med CD-ord og Dictus kan jeg sms'e, maile, skrive og læse på lige fod med mine kolleger. Det betyder utrolig meget for selvværdet,” siger Jan Stads-gaard.



# 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

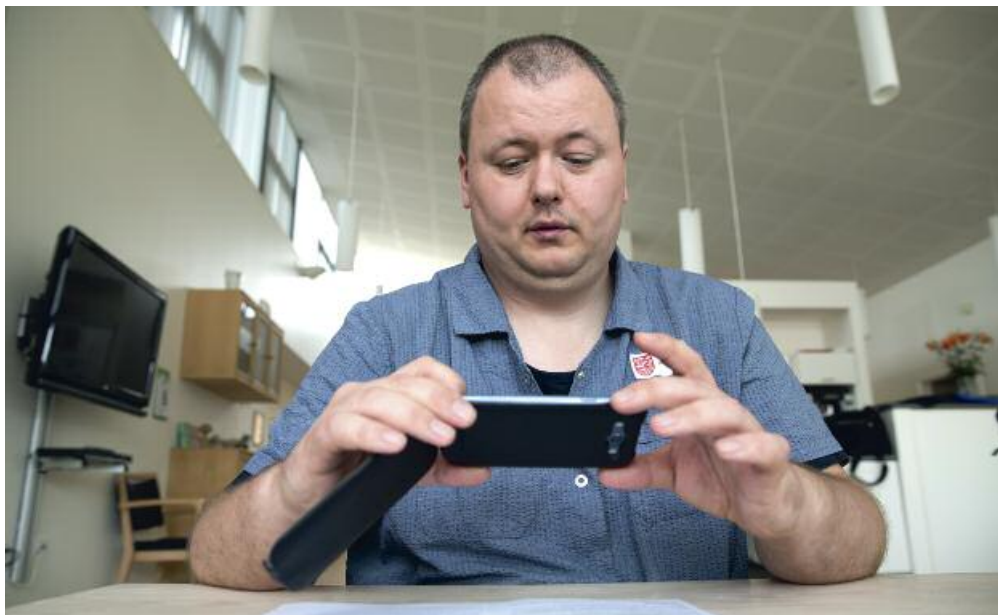
→ Da 38-årige **Jan Stadsgaard** gik ud af skolen, kunne han ikke stave sit efternavn. I dag kan han skrive de fleste småord og læse lette overskrifter – takket være it.

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 skrftlige 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 ordblinde medarbejdere i kommuner klarer sig, men vi burde finde sammen og få kommunerne til at prioritere indsatsen for ordblinde medarbejdere,” siger han.

“Hjælpemidlerne findes jo, og de gør, at ordblinde 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](mailto: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](http://viderenu.info/undervisning)



Se hvad it-redskaberne kan  
På [viderenu.info](http://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](http://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](http://www.talemadsen.dk)



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



[www.adgangforalle.dk](http://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

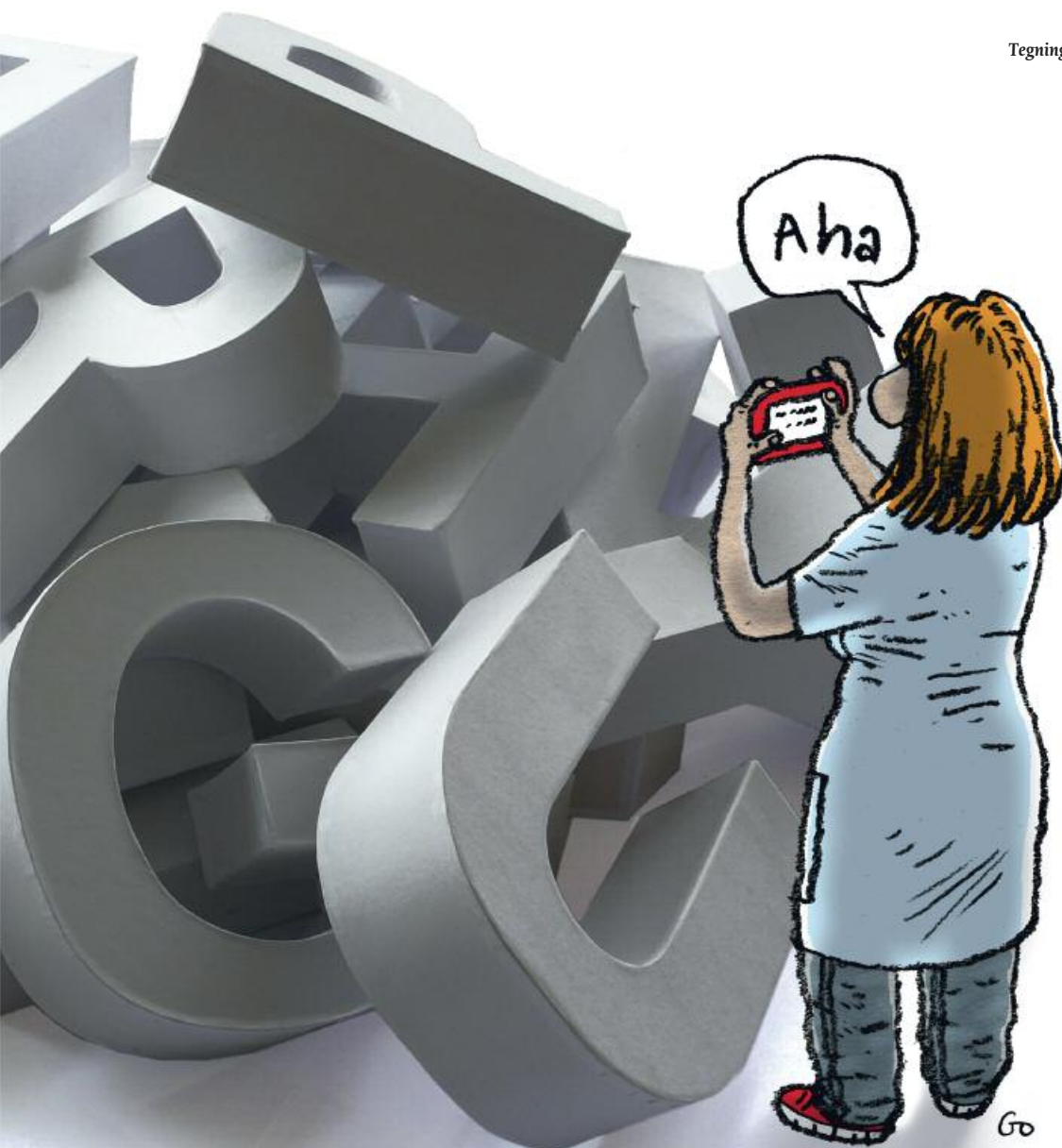
**IntoWords**, **AppWriter** og **Dictus** kan hentes hos Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (tidligere Arbejdsmarkedsstyrelsen).

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://loplus.dk/vindstoed)



### Se hvor du får rabat, når du er på farten

Tag din telefon og gå ind på [loplus.dk](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.foa.dk). Se alle datoer på [www.foa.dk/udbetalingsperioder](http://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](http://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/akassepecer](http://www.foa.dk/akassepecer) og [www.foa.dk/pensioner-og-efterloen](http://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](http://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](http://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](http://www.foa.dk/pensionsordning)



### Brug det smart

Lær at bruge Facebook fornuftigt og undgå misforståelser.



Læs mere

[www.foa.dk/smart-facebook](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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

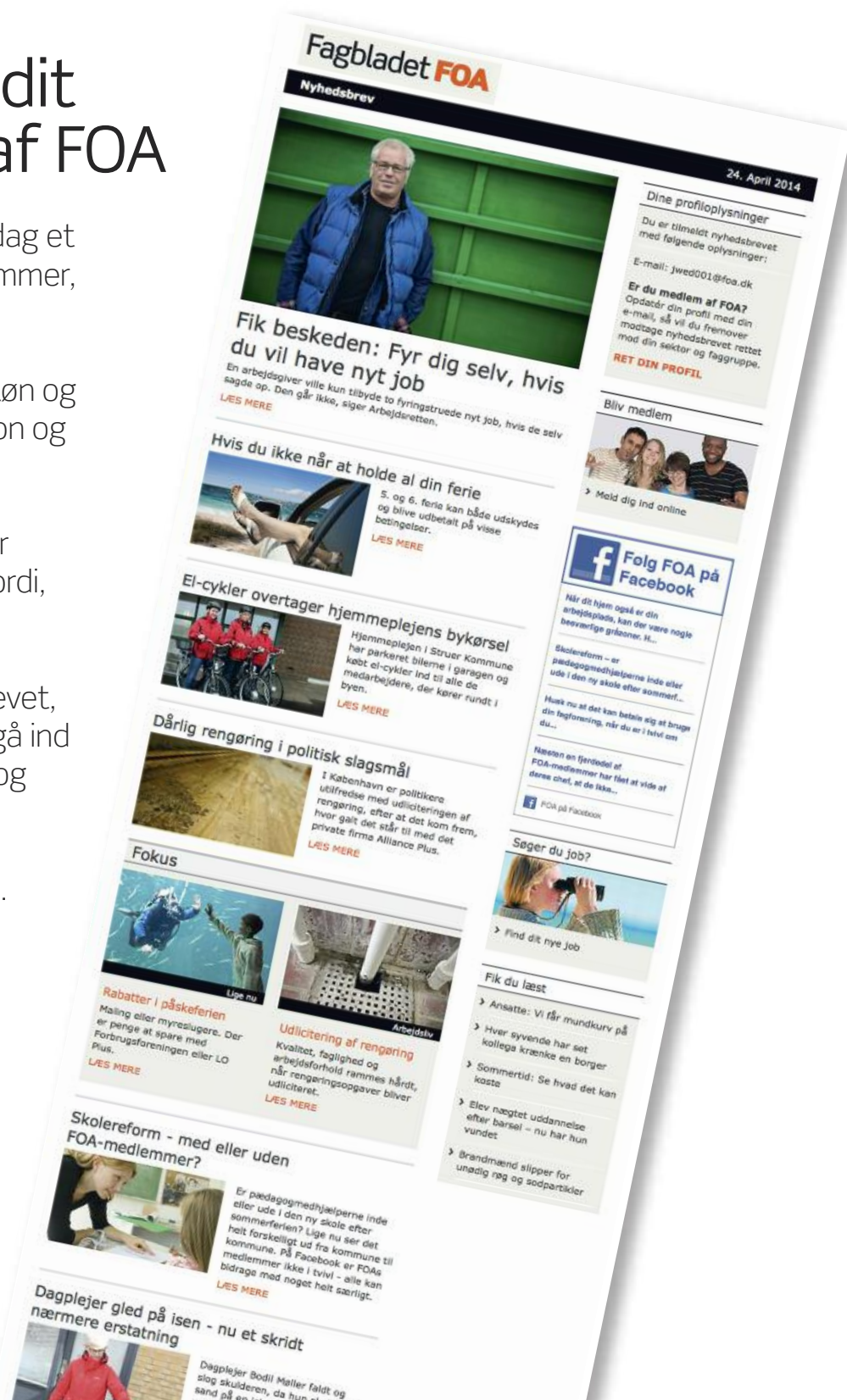
Fagbladet FOA mailer hver fredag et nyhedsbrev til alle FOA-medlemmer, som vi har mailadresse på.

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](http://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](http://www.nordlys.dk)



MESSAGE  
MOD  
MOBNING!

 **NORDLYS**

Almindesøvet 6 • 8600 Silkeborg  
tlf. 8681 1081 • [www.nordlys.dk](http://www.nordlys.dk)

# Health & Rehab Scandinavia

9. - 11. september 2014 · Bella Center · København



HEALTH  
& REHAB  
SCANDINAVIA

**Besøg messen og oplev en verden af muligheder · Design din egen kursusdag**

Gå ikke glip af Nordeuropas vigtigste mødested, når social- og sundhedssektoren sætter fokus på:

- Rehabilitering
- Teknologi
- Kost & trivsel
- Aktivt Liv
- Fremtidens Byggeri

Ud over de mange workshops, produktfremvisninger, oplæg og øvrige aktiviteter kan du også tilmelde dig **Smertekonferencen 2014**, som belyser forskellige smerteproblematikker ud fra et tværfagligt perspektiv.

Arrangør:



Læs mere på:

[www.health-rehab.com](http://www.health-rehab.com)

**GRATIS  
ENTRE**

**Slip for at stå i kø**

Vil du besøge messen, kan du i ro og mag registrere dig hjemmefra på [www.health-rehab.com](http://www.health-rehab.com)



## 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 framellet 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](http://foa.dk) og selv printe den:  
**[www.foa.dk/partistoette](http://www.foa.dk/partistoette)**

### Hvorfor kan jeg ikke framelde partistøtte online?

Hvert år skal fagforeninger sende en blanket til framelde 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 framelingskuponen på **[www.foa.dk/partistoette](http://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](http://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](http://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 Elversøe, 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:** 1901-0222

**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](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **den 28. juli**.

Du kan også besvare quizen online på [www.foa.dk/quiz](http://www.foa.dk/quiz)

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

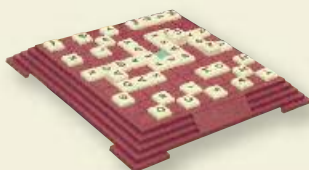
Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Sigrid Jensen, Thisted**.

### 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

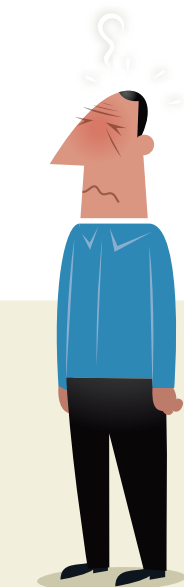


### 3. Hvornår har man som ordblind krav på hjælpemidler?

- 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](http://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,-



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



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



## Praxis top modeller - med ekstra bløde såler

"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](http://www.praxiswear.dk)**

**Praxis**  
Hammershusvej 16 i  
7400 Herning