

# Fagbladet **FOA**

# 6

## VEJE TIL

Faglig stolthed  
SIDE 30

## DIN SUNDHED

Sådan træner du smerterne væk  
SIDE 32

## UDSAT FOR DISKRIMINATION

Nægtet fratrædelsesgodtgørelse  
på grund af alder  
SIDE 22

## ANSATTE FRYGTER OPSKRUE TIL

København sender rengøringsjob i udbud  
SIDE 6

Louise Sørensen har sendt 50 ansøgninger

# DANMARKS- MESTER UDEN JOB

Efter et års forgæves jobsøgning  
er hun nu i aktivering i en børnehave

SIDE 8-11

## Dømt ude

De massive nedskæringer og nedlæggelser af job i kommuner og regioner går særligt hårdt ud over de nyuddannede. De har mere end almindeligt svært ved at finde et arbejde.

De seneste tal vidner om en firedobling i antallet af arbejdsløse nyuddannede sosu-hjælpere, sosu-assistenters og neurofysiologiassistenter.

Helt galt er det i de områder af landet, som i forvejen slås med høj ledighed. Tal fra FOA Midtsjælland tyder på, at hele 85 procent af de nye sosu-hjælpere og hele 40 procent af de nye pædagogiske assistenter ikke kan finde et job.

Én af dem, der slås med arbejdsløshed, er 24-årige Louise Sørensen. Selv om hun har vundet DM i SOSU, har hun i et år ikke kunnet få fodfæste på arbejdsmarkedet.

Situationen kræver bevågenhed fra de politikere, der desværre p.t. synes

at sætte en ære i at gøre livet surt for mange af FOAs medlemmer.

Nyuddannede, som går ledige længe, risikerer nemt, at kvalifikationer og selvværd skrider.

Det kan i værste fald blive startskuddet på et liv med en svækket tilknytning til arbejdsmarkedet. ★



*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



Nyuddannede har svært ved at få arbejde.

Side 8-11

## Louise kan ikke få et job

# MARIANNE TESTER BØRNEMAD

Husassistent Marianne Seidelin afprøver Menuplanen – et nyt værktøj for de køkkenansatte i daginstitutionerne.

Side 16

Ondt i arme, nakke og ryg?



Styrke- og konditionstræning kan lindre.

Side 32



**København udliciterer rengøring**

115 medarbejdere får ringere vilkår, hvis et privat firma vinder.

Side 6

**tema**  
faglig stolthed

## Respekt giver stolthed

Men engagementet kan ikke trækkes i det uendelige, advarer forsker.

Side 26-31

**I hvert nummer**

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
Din sundhed	32
Mad med Klinken	39
Quizzen	42

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

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

Maj Dahl-Rasmussen  
journalist  
mdar@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

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

Stine Mørkeberg  
journalist  
stim@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

Niels Rosdahl Jensen  
journalistpraktikant  
nrje@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 19

Joe Anderson  
grafiker  
joe001@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 22

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

# nyt

## 19

procent af FOAs medlemmer på deltid vil gerne op i tid.

**Kilde:** FOA-medlemsundersøgelse

## Hævede efterløn for tidligt

Irene Grønbæk Christensen er kommet i klemme, fordi hun har fået udbetalt sit efterlønsbidrag i april. 1. maj skulle hun være overgået fra sygedagpenge til kontanthjælp. Men kommunen regner efterlønspengene som formue, der skal bruges, før hun kan få kontanthjælp. Havde hun derimod været på kontanthjælp, da hun fik efterlønspengene, havde hun kunnet beholde pengene. FOA har skrevet til beskæftigelsesministeren om sagen.

 Se video

Se interviewet med Irene Grønbæk Christensen på [foa.dk/foa-tv](http://foa.dk/foa-tv)



Foto: Heidi Lundsgaard

**Maskebal.** FOA-elever slog sig løs til maskebal ved deres landsdækkende seminar, som blev afholdt i Middelfart i maj. Inden festlighederne deltog godt 200 elever i workshops om kommunikation.



Sundhed og helbred er noget, vi dømmes hinanden på, og det får især overvægtige at mærke.

HENRIK BYAGER, LIVSSTILSEKSPERT, TIL KRISTELIGT DAGBLAD

## Fra deltid til fuld tid?

Vi har spurgt fire deltidsansatte på plejehjemmet BOMU-Parken i København, om de ønsker at arbejde fuld tid.



**Sevim Sejdine**, social- og sundhedshjælper, 32 timer

### Bedre planlægning

Meget gerne. I dag ved jeg aldrig, hvornår jeg kan få ekstra timer. Jeg kunne godt tænke mig, at mine timer var planlagt på forhånd, men min chef siger, at der ikke er timer til det.



**Anne-Marie Linke**, social- og sundhedshjælper, 30 timer

### For hårdt

Nej. Jeg har været på fuld tid, men bad om deltid. Jeg er blevet for gammel og træt til at arbejde så mange timer med hårdt fysisk og psykisk arbejde.



**Leni Sahl**, sygehjælper, 30 timer

### Deltidsløn for lav

Fuld tid ville være godt. En deltidsløn er i underkant, når man har hus. Desuden når jeg sjældent mine opgaver med dokumentation, når jeg går klokken 13. Men jeg kunne ikke få fuld tid, da jeg blev ansat.



**Lone Pedersen**, service-medarbejder, 20 timer

### Nyder fritiden

Nej. Om vinteren underviser jeg i madlavning på aftenskole ved siden af mit arbejde her, så jeg kan godt leve af min løn. Om sommeren nyder jeg at have tid til at ordne have, passe børnebørn og læse.

# Uligheden i sundhed vokser

Et opskruet arbejdstempo i det offentlige er med til at skabe ulighed i sundhed, siger professor. **Ny tænketank** peger på løsninger.

Af Merete Nielsen ★ arkivfoto: Jørgen True



Uligheden i sundhed er blevet mere markant: Den højest lønnede fjerdedel af befolkningen lever 10 år længere i gennemsnit end den dårligst lønnede fjerdedel. For 25 år siden var forskellen kun fem år.

Det er baggrunden for, at FOA sammen med Dagens Medicin og PenSam har taget initiativ til en tænketank med mere end 30 eksperter inden for sundhedsområdet.

En af dem er **Finn Diderichsen**, professor ved Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet. Han har i mange år forsket i årsager til ulighed i sundhed, og han mener, at arbejdsmarkedet skal være mere rummeligt, så der er plads til mennesker, der ikke 100 procent kan opfylde de stadigt stigende krav.

“Den offentlige sektor har kopieret industriens og det private erhvervslivs effektiviseringsmetoder. Det kan der være gode grunde til, men man har været blind for, hvad det har betydet for de ansatte. Mindre indflydelse, mere kontrol og stigende psykiske krav.”

Kombinationen af fysiske belastninger i jobbet og stigende psykiske krav kan resultere i langvarig sygdom. Og så er det, at **uligheden slår igennem**, siger professor Finn Diderichsen.

## Sæt ind på arbejdspladsen

Kombinationen af fysiske belastninger i jobbet og stigende psykiske krav kan resultere i langvarig sygdom. Og så er det, at uligheden slår igennem, siger Finn Diderichsen.

“Den sociale baggrund er helt afgørende for, om man kommer tilbage til arbejdet, hvis man er sygemeldt

med lidt diffuse diagnoser, hvor patienten for eksempel oplever at have ondt i hele kroppen.”

Uligheden viser sig blandt andet ved, at det primært er de veluddannede og højt lønnede, der benytter sig af fysioterapeuter, psykologer og psykiatere.

“De mennesker, der har mest brug for de ydelser, bruger dem mindst, og derfor kan man jo overveje, om arbejdspladserne i højere grad skulle stille de ydelser til rådighed,” siger professoren. ★

men@foa.dk



## Mere lighed i sundhed

Dagens Medicin, FOA og PenSam har taget initiativ til en tænketank, der er kommet med forslag til, hvordan der kan skabes mere lighed i sundhed. Forslagene spænder fra højere afgifter på tobak til et mere rummeligt arbejdsmarked.

## Lighedsparlament peger på løsninger

**24. maj** – efter fagbladets deadline – mødtes Lighedsparlamentet, hvor eksperter inden for sundhed og arbejdsmiljø skulle stemme om tænketankens forslag og nå frem til løsninger, som bliver givet videre til politikerne.

 **Læs mere**

**foa.dk/sundhed  
foralle**

## Rige lever længst

Den gennemsnitlige levetid for både mænd og kvinder er steget de seneste godt to årtier, men allermest for den del af danskerne, som har de højeste indtægter.

**Kilde:** Institut for Folkesundhedsvidenskab

# 115 job i spil

Københavns Kommune vil **udlicitere rengøring**. Hvis et privat firma vinder, får de ansatte ringere vilkår.

.....  
Af Jørgen Wedel

Københavns Kommune er på vej til at udlicitere rengøringen på biblioteker, kulturhuse og andre institutioner. Omkring 115 rengøringsjob er i spil.

Kommunen går efter det billigste tilbud. Hvis et privat firma vinder, skal medarbejderne pr. 1. april 2013 arbejde på en ringere overenskomst end i dag.

Kommunale Lønarbejdere i Storkøbenhavn, KLS, har uden held forsøgt at få en løngaranti med i udbudsmaterialet.

## Løftebrud

“Vi opfatter helt klart denne udlicitering som et løftebrud fra overborgmester Frank Jensens side. Vi forstår simpelthen ikke, at kommunen gør det – også når man tænker på, at den nye regering jo ikke som den tidligere vil tvinge kommunerne til at udlicitere en bestemt andel af deres opgaver,” siger KLS’ næstformand, **Mimi Bargejani**.

Mimi Bargejani henviser til en aftale, som overborgmester Frank Jensen (S) og politikere fra SF og Enhedslisten indgik med LO Storkøbenhavn før kommunalvalget i 2009. Her står blandt andet, at udlicitering skal være undtagelsen. I stedet skal det prioriteres højere, at kommunen løser opgaverne.

Frank Jensen afviser kritikken: “Der er ikke tale om løftebrud, da udlicitering er undtagelsen i København. Under en tredjedel af opgaverne er udliciterede. LO-aftalen siger netop, at man kan udlicitere, hvis bestående løn- og arbejdsforhold respekteres, og hvis kommunen ikke kan gøre det bedre og billigere selv,” siger han. ★

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

# 130

er arbejdstakten efter privatansatte rengøringsmedarbejders overenskomst – i modsætning til de kommunalt ansattes på 100.

## Dårligere overenskomst

Vinder et privat firma udliciteringen betyder det, at de ansatte pr. 1. april 2013 overgår til overenskomsten for privatansatte. Forskellen er bl.a.:

- bedre begyndelsesløn
- dårligere løn for ansatte med en vis anciennitet.
- dårligere opsigelsesbestemmelser
- dårligere pensionsvilkår.

## Tidsplan

**4. juni:** Tilbud vælges

**15. juni:** Kontrakt indgås

**1. september:** Vinderen overtager arbejdet



I børnekulturcentret er der **masser af aktivitet** – og masser af skidt, når børnene kommer og arbejder med dukketeater og maling. “Her bliver hurtigt slidt og trist, hvis ikke det bliver holdt rent,” siger Hanne Falk Andersen.

# Jeg vil ikke kaldes et svin

Hanne Falk Andersen frygter dårligere kvalitet og nedslidning, hvis rengøringen på biblioteket i Lyrskovgade **udliciteres**.

.....  
Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



**Hanne Falk Andersen** er glad for at være rengøringsdame. Og stolt af titlen.

“Jeg vil gerne have, at bibliotekarerne omtaler mig som ‘rengøringsdamen’ og ikke som ‘svinet’, siger hun.

Det sidste frygter hun vil ske, hvis Københavns Kommune udliciterer rengøringen. Fra 1. september kommer turen til hendes arbejdsplads, Biblioteket og Kulturhuset i Lyrskovsgade.

Både hun og kollegaen, **Carsten Nystrøm**, er bange for, at en højere arbejdstakt betyder, at der ikke er tid til at gøre arbejdet ordentligt. Og arbejdstakten vil stige – ellers er der ifølge Hanne Falk Andersen ingen fortløbet ved udlicitering.

**Døde fluer i vindueskarmen**  
Om sommeren ligger der hver morgen døde fluer i vindueskarmen.

“Dem fjerner vi hver dag, selv om vi kun skal tørre af en gang om ugen. Det kan vi ikke, når arbejdstakten bliver sat op, og det ikke er beskrevet som en del af arbejdet,” siger hun.

Hanne Falk Andersen har 21 års anciennitet og understreger, at der aldrig har været klager over rengøringen på hendes område.

“Kunderne lægger jo mærke til, om her er rent, og jeg tror, de bedømmer hele Kulturhuset på, hvor rent det er.”

**Hårdere arbejdsdag**  
Hanne Falk Andersen speku-

lerer på, om hun kan klare et opskruet tempo.

“Jeg er utroligt ked af, hvis de udliciterer, for jeg er også bange for, at jeg ikke kan holde til tempoet, hvis der kommer et privat firma, så arbejdstakten stiger,” siger hun og tilføjer, at hun både frygter en hårdere arbejdsdag, nedslidning og ringere vilkår.

Nedslidning bekymrer ikke Carsten Nystrøm.

“Jeg har arbejdet 27 år på et kontor, så jeg har ikke tidligere haft arbejde, der belaster ryggen. Det, der bekymrer mig, er at skulle levere et stykke arbejde, jeg ikke kan være bekendt over for kunder og kolleger,” siger han. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

## Sakset fra foa.dk

### 10.05

#### FOA'ere vil have mere uddannelse

3 ud af 4 FOA-medlemmer har et ønske om at uddanne eller efteruddanne sig. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA. Med det er ikke alle, der får den efteruddannelse, de har behov for. Mere end halvdelen af dem siger, at det skyldes, at deres arbejdsplads ikke har råd.

### 08.05

#### Vold og trusler analyseres væk

FOA har udviklet et nyt ulykkesanalyseværktøj, der gør det lettere at analysere årsagerne til arbejdsulykker med vold og trusler. Værktøjet er et skema, som for eksempel arbejdsmiljøgruppen udfylder sammen med medarbejderne i kølvandet på en ulykke. Mulige årsager krydses af på skemaet. Til sidst laves en handlingsplan.

### 03.05

#### FOA'ere arbejder i frokostpausen

I ældreplejen og på hospitalerne er den daglige frokostpause ikke ensbetydende med en rolig pause. De ansatte står nemlig til rådighed og får løn i deres frokostpause. Det betyder, at knapt halvdelen af de ansatte i ældreplejen bliver afbrudt i samtlige deres frokostpauser. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA.

### 07.05

#### Vil du betale for din sundhed?

Vil du være interesseret i at gå til behandling hos en fysioterapeut, en massør eller en psykolog – også selv om du skal betale for det ved at få mindre lønstigning end ellers? Det er et af de spørgsmål, som du får lejlighed til at drøfte med dine kolleger, når FOA starter debatten om krav til de kommende overenskomstforhandlinger.

Læs flere nyheder på foa.dk



Louise Sørensen vandt **DM i SOSU 2011**. På trods af sejren og talrige ansøgninger har hun et år efter, hun blev færdig på skolen, ikke fået arbejde som social- og sundhedsassistent.

# Arbejdsløshed blandt nyuddannede firedoblet

Nyuddannede har svært ved at komme ud på arbejdsmarkedet. Det kan give dem ar på sjælen og **kvalifikationstab**.

Af Niels Rosdahl Jensen ★ foto: Heidi Lundsgaard

**7,7**

**procent.** Så stor var ledigheden blandt nyuddannede sosu-assistent, sosu-hjælper og neurofysiologiassistenter i 2011.

 **Læs mere**

Rapporten 'Ledighed blandt nyuddannede inden for de offentlige LO-fag' findes på [ae.dk](http://ae.dk).

**3,9**

**procent.** Så stor var den samlede ledighed inden for FOAs A-kasse i marts 2012.

## Skyhøjt i Slagelse

Næsten 85% af sosu-hjælperne i Slagelse Kommune gik fra uddannelsen ud i arbejdsløshed.

 **Se video**

om nyuddannedes situation på [foa.dk/foa-tv](http://foa.dk/foa-tv)

En lind strøm af ansøgninger til stillinger med hundredvis af ansøgere. Afslag på afslag. Dagpenge.

Det er ikke det, eleverne på social- og sundhedsskolerne forestiller sig at bruge deres liv på, når de forlader skolebænken.

Men det er virkeligheden for mange nyuddannede. Ifølge en ny rapport fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE) er arbejdsløsheden blandt nyuddannede sosu-hjælper, sosu-assistent og neurofysiologiassistenter steget fra 1,9 procent i 2008 til 7,7 procent i 2011 – det svarer til en firedobling.

## Arbejdsløshed hårdest ved de nyuddannede

Tallet er baseret på beskæftigelsessituationen et halvt år efter, at eleverne færdiggjorde deres uddannelse.

Det har endnu ikke været muligt at måle senere årgange, men ifølge **Mie Dalskov Pihl**, der er senioranalytiker i AE, ser det værre ud i dag, da mange stillinger i kommunerne er blevet nedlagt.

“Vi ved, at det, der har gjort rigtig ondt i den offentlige sektor, først er sket fra slutningen af 2011. Og da nyuddannede altid har en højere ledighed end andre, peger alt i retning af, at tallet vil være meget

højere nu, end sidst vi målte,” fortæller hun.

Et af de steder, hvor det ser rigtig slemt ud, er Slagelse. Her viser tal fra FOA Midtjylland, at helt op mod 85 procent af de nyuddannede sosu-hjælper ikke er kommet i job. Det samme gælder 40 procent af de nyuddannede pædagogiske assistenter.

## Erfaring betyder alt

Ifølge arbejdsmarkedsforsker **Henning Jørgensen**, Aalborg Universitet, er det svært for de nyuddannede at konkurrere mod ansøgere, der har været i beskæftigelse før.

“Erfaring tæller uendelig meget. Og for de nyuddannede giver det både ar på sjælen og manglende integration i samfundet at gå ledig for længe,” siger han.

**Nanna Højlund**, forbundssekretær i FOA, er enig i, at erfaring er alt-afgørende. Hun synes, der skal gøres mere for at hjælpe de arbejdsløse nyuddannede.

“De kunne for eksempel komme i jobrotation, så de kunne få noget erfaring. Hvis de er ledige længe, risikerer vi, at de mister deres kvalifikationer,” udtaler hun. ★

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

**Louise kunne ikke få job**  
Side 10

**Erfaring tæller uendelig meget.**

HENNING JØRGENSEN,  
ARBEJDSMARKEDSFORSKER

**4 gode råd**  
til de nyuddannede  
Side 10

## Pædagogiske assistenter går ledige

20,8 procent af de nyuddannede pædagogiske assistenter er arbejdsløse. Tallet skal dog tages med det forbehold, at uddannelsen er så ny, at man kun har kunnet måle for cirka 100 personer.

**Kilde:** AE-Rådet

## Serviceassistenter mærker det også

Ledigheden for nyuddannede serviceassistenter, årgang 2010, var 7,8%. En fordobling i forhold til årgang 2007.

**Kilde:** AE-Rådet

# Danmarksmester kan ikke få job

Louise Sørensen vandt DM i SOSU. Alligevel har hun ikke fundet et job som social- og sundhedsassistent og må arbejde i løntilskud **uden for sit fag**.

Af Niels Rosdahl Jensen ★ foto: Heidi Lundsgaard

## 4 gode råd til jobsøgning

### 1. Ud af boksen

Tænk på, hvordan man kan bruge dine kvalifikationer: Hvis du f.eks. kan håndtere medicin, kan du påtage dig et ansvar.

### 2. Vis, at du tør

Det giver altid god respons, hvis du ringer op og spørger ind til stillingen. Så kender de dig, inden de modtager din ansøgning. Vis initiativ ved at have tænkt over et par spørgsmål, du kan stille.

### 3. Vær målrettet

Hvad er det, netop du kan, som arbejdspladsen ikke kan undvære? Hvordan spiller dine evner og kvalifikationer sammen med arbejdspladsen?

### 4. Kort og godt

Når der ligger 5-600 ansøgninger i bunken, sker første sortering ved at skimme ansøgningerne. Derfor bør du skrive kort og klart.

 **Læs mere**

[foa.dk/ungudenjob](http://foa.dk/ungudenjob)

“Jeg elsker at skulle hjælpe andre mennesker. At kunne gå ud og sige: ‘Goddag fru Petersen, hvordan har du det i dag?’ Det er lysten til at hjælpe andre, der fik mig til at tage uddannelsen.”

Louise Sørensen på 24 år blev færdig som social- og sundhedsassistent i sommeren 2011. Men da hun ikke har fået arbejde inden for sit fag, arbejder hun i dag i løntilskud i børnehaven Petersbjerggård i Kolding.

Hun har søgt op mod et halvt hundrede job som social- og sundhedsassistent. Uden held.

Under sin uddannelse vandt Louise ellers DM i SOSU sammen med klassekammeraten Ida Aikjen.

“Det var en opbakning til mig selv om, at jeg kunne mit arbejde. Det var et bevis på, at jeg var god nok,” fortæller Louise.

Da sidste eksamen var overstået, følte hun sig godt rustet til at

komme ud at prøve kræfter med sit fag. Men optimismen begyndte at falme, og selvværdet dalede lige så stille, da forgæves jobsøgning blev en mere og mere fast del af hendes hverdag.

### Svært at komme op på hesten igen

“Jeg tænkte mere og mere på, om det var mig, der var noget galt med. Hvad er det, der gør, at jeg ikke kommer videre? Man begynder at tvivle på, om man er god nok, når man får så mange afslag. Man ved godt, at nogle går ledige længe, men der er snart gået et år. Og det er da øv,” fortæller hun og fortsætter: “Hver gang man får afslag, er det op på hesten igen. Og i starten er det også let nok. Det er det bare ikke, når man får det 20. afslag.”

### Mange kæmper om få stillinger

Ét stillingsopslag kan godt have 4-500 ansøgere. Det har været frustrerende for Louise at få

den samme begrundelse igen og igen:

“Der var mange ansøgere. Nogle gange sagde de også, at de havde ansat en med mere erfaring. Jeg ville bare gerne vide, hvad jeg kunne gøre bedre næste gang,” fortæller hun.

Efter omkring et halvt år, hvor hun ikke lavede andet end at skrive ansøgninger, kom hun i virksomhedspraktik i Petersbjerggård, hvor hun senere blev ansat i løntilskud.

### Holder sin viden ved lige

Louise er meget ærgerlig over ikke at kunne bruge sin uddannelse. Ikke kun fordi det er frustrerende at få afslag, men også fordi hun har en masse viden, hun gerne vil prøve af.

“Og jeg føler, det går i glemmebogen, når jeg ikke arbejder med det. Jeg har stadig mine bøger og kan godt finde på at læse lidt i dem.” ★

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

**Man ved godt, at nogle går ledige længe, men der er snart gået et år. Og det er da øv.**

LOUISE SØRENSEN

### [vidste du at]

A-kassen skal hjælpe dig med en plan for din jobsøgning

### DM i SOSU

Elever på blandt andet erhvervs-uddannelserne dystes hvert år i januar om at blive Danmarks bedste til deres fag.

### [bag om ordet]

**Løntilskud** er en ordning, hvor man som ledig bliver ansat hos en privat eller offentlig arbejdsgiver eller organisation. Arbejdsgiveren modtager et tilskud til lønnen.



“Jeg kunne helt vildt godt tænke mig at **arbejde med min uddannelse**. Der er jo en grund til, at jeg tog den,” siger social- og sundhedsassistent Louise Sørensen.

Hvad mener du?

**Tror du, der bliver mangel på arbejdskraft om et par år?**

Gå ind på [foa.dk/fagbladet](http://foa.dk/fagbladet) og deltag i afstemningen

**50**

Så mange jobsøgninger har Louise Sørensen sendt. Kun to gange er hun kommet til jobsamtale.

## Bange for at blive arbejdsløs?

Vi har spurgt fire pædagogisk assistentelever fra Professionshøjskolen UCC om de frygter ledighed.



**Julia Thomsen, 18 år**

### Gruer for uvished

Ja, jeg er bange for, at jeg kommer til at leve i uvished om, hvornår jeg får arbejde. I første omgang vil jeg videreudanne mig til pædagog, når jeg er færdig som pædagogisk assistent. Så må jeg se, hvordan det ser ud med jobs derefter.



**Heidi Nielsen, 24 år**

### Presset fra to sider

Ja, for vi pædagogisk assistentelever er på den ene side udfordret af pædagoger, der er bange for, at vi tager deres job. På den anden side presses vi af pædagogmedhjælpere, som daginstitutionerne tager ind fra gaden for at spare penge.



**Carina Bülow, 20 år**

### Frygter langtidsledighed

Ja. Højest sandsynligt er der ikke noget job, lige når jeg bliver færdig, og jeg er bange for at blive ledig længe. Jeg har hørt, at daginstitutionerne er usikre på pædagogiske assistenter, men jeg må jo bare søge løs.



**Pernille Hansen, 21 år**

### Deprimerende

Ja, for jeg har været arbejdsløs før i et år, inden jeg startede på uddannelsen her. Det var utroligt deprimerende, og jeg begyndte at føle mig socialt hæmmet.

# groft sagt

## Af banen!

Robotstøvsugerne dumper fælt i en test i forbrugerbladet Tænk. De ældre skal i hvert fald indrette sig anderledes for at få glæde af dem.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Mange vuggestuer er så elendige, at de burde lukkes, lyder opsangen fra **Ole Henrik Hansen**.

**Han taler om pædagogisk** kærlighed. Han taler om små hjerner, der bliver hæmmet i deres udvikling, fordi der er for lidt voksenkontakt. Og han hævder, at flere pædagoger ikke nødvendigvis er svaret. Ph.d.-studerende Ole Henrik Hansen har med sine kontante – for nogle stærkt provo-

kerende – udtalelser fyret op under debatlysten. Både blandt politikere, forældre og fagfolk.

**Reaktionerne har spændt** fra rasende indlæg som 'Klovnens har ingen ide om, hvad der foregår i institutionerne' til pædagoger, der forsigtigt giver udtryk for, at der kan være noget om snakken.

Især spørgsmålet om normering rammer ned i et minefelt af holdninger. Ole Henrik Hansens pointe er, at det ikke kun er normeringerne, men planlægningen af det pædagogiske arbejde, den er gal med. I for mange vugge-

stuer hersker der en 'grib-dagen' tilgang til, hvilke aktiviteter der sættes i gang, og det går ud over kvaliteten, mener han.

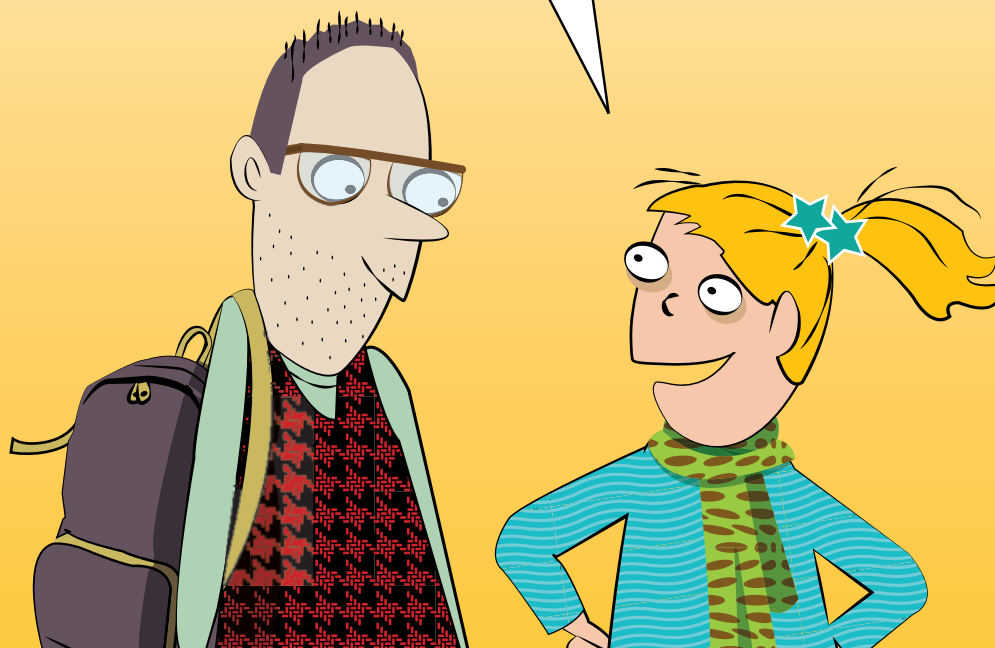
**Kritikere har klandret ham** for at generalisere, og han har fået hug for at gå ud med sine data, før hans afhandling er afleveret og godkendt. Andre forsøger at fastholde, at Ole Henrik Hansen har rejst en vigtig debat. "Vi må fortsat forholde os til, at hans pointer stemmer med observationer, som mange forældre selv gør sig ude i dagtilbuddene," lyder det fra Forældrenes Landsorganisation. ★



foto: Jørgen Truue

**Ole Henrik Hansen** er cand. pæd. og ph.d.-studerende ved Institut for Uddannelse og Pædagogik, Århus Universitet. Han forsker i barnets første sprog og betydningen af interaktion mellem voksen og barn.

Far - jeg troede  
ikke, at du kunne blive  
dygtigere...



**Mangler du et par skolefag? Vil du være faglært i det fag, du mestrer?  
Eller har du lyst til og mod på en hel anden arbejdsretning?**

Mangler du et par skolefag? Vil du være faglært i det fag, du mestrer? Eller har du lyst til og mod på en hel anden arbejdsretning? Dit VEU-center kan fortælle om dine muligheder. På VEU-centrene rundt i hele landet er voksen og efterud-

dannelser nemlig samlet under ét. For at gøre det så nemt for dig som muligt. Det eneste, du skal gøre, er at ringe på 70 10 10 75 eller at gå ind på [www.veu-center.dk](http://www.veu-center.dk). Så har du taget det første skridt på vejen mod mere uddannelse.

**Check dine muligheder på  
[veu-center.dk](http://veu-center.dk) eller ring 70 10 10 75**



**VEU-CENTER**  
VOKSEN- OG EFTERUDDANNELSE TIL DIG

## dennis k

### Jamen jøsses dog ...

**Mens vi venter på regeringens udspil** til, hvad de kommende trepartsforhandlinger skal handle om, har Socialdemokraterne sendt en ordentlig bredside mod FOA. Melodien lød nogenlunde sådan: FOA vil ikke arbejde mere, og derfor er det vores skyld, at der skæres ned på den offentlige velfærd og service i de kommende år.

**Jeg ved ikke, hvordan I oplevede** den melding, men jeg tabte både næse og mund på den lille græske ø, hvor jeg var på ferie, da kanonen blev rettet mod FOAs medlemmer. Det er ganske enkelt en helt uforståelig melding.

FOA spillede allerede for tre måneder siden ud med vores forslag til emner til en trepartsforhandling. Og hvordan det

kan gøres attraktivt at arbejde mere for dem, der har lysten, kræfterne og helbredet. De forslag kender Socialdemokraterne naturligvis.

**I stedet ligger det lige på den flade hånd at give timerne tilbage til de ansatte, som er blevet tvunget ned i ugentlig arbejdstid under den økonomiske krise.**

tvunget ned i ugentlig arbejdstid under den økonomiske krise. Kommuner og regioner har måttet sige nej tak til mere end 57 millioner arbejdstimer om året, siden den økonomiske krise ramte Danmark. De tal kender Socialdemokraterne naturligvis også.

**Dertil vil det være tåbeligt at bede ansatte,** som ikke kan få lov til at arbejde det antal timer om ugen, de ønsker, og som i forvejen arbejder, når andre holder fri med familien i weekenden og på helligdage, om at arbejde på flere helligdage. Den holdning kender Socialdemokraterne naturligvis.

**Jeg håber, at breidsiden** mod FOAs medlemmer er udtryk for enten, at nogen har sovet i timen, eller at der sættes gang i traditionelt spin forud for realitetsforhandlinger om en trepartsaftale. ★

**[kort sagt]**  
Socialdemokraterne forsøger at give FOA skylden for, at der skæres ned på den offentlige velfærd i de kommende år.



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

**FOA.dk**

### Glæden var kort

08.05.12

Jeg er 51 år og ryger ud af dagpengeordningen til august. Nu er det sådan, at jeg har søgt ind på pædagog-merituddannelsen. Jeg blev optaget med start til september 2012. Men, ak, glæden var kort. Der er ikke nogle midler til en på 51 uden arbejde, ingen SU, ingen SVU. Så jo, det haster med trepartsforhandlinger mellem regeringen, arbejdsgiverne og fagbevægelsen. Så køør bare på, Mona Striib. For nogle af os er det en hastesag og måske for sent ...

Jeanette Creutsberg

**Facebook**

### Lad politikerne smage deres egen medicin

30.04.12

Regeringen vil have os til også at arbejde mere, efter vi har betalt med tilbagetrækningsreformen, som gør os til rene lønslaver! Efter denne reform er pensionsalderen hævet kraftigt, så man som 30-årig i dag først kan gå på pension som 71-årig. Men dette er ikke nok: Hvis gennemsnitslevealderen stiger yderligere, hæves pensionsalderen tilsvarende. Herudover har man ødelagt efterlønsordningen så meget, at det for flertallet under 50 år ikke længere kan svare sig at være med. Samtidig har man halveret dagpengeperioden og gjort det sværere at optjene til den. Og nu vil man så have os til at arbejde mere. Det kunne



Det kunne være, vi skulle se at få sparket de levebrødspolitikere ud på det ordinære arbejdsmarked, så vi kan se, hvor lang tid de vil kunne klare sig der!

KENNETH JØRGENSEN

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk og på FOAs Facebookside.

være, vi skulle se at få sparket de levebrødspolitikere ud på det ordinære arbejdsmarked, så vi kan se, hvor lang tid de vil kunne klare sig der!

Kenneth Jørgensen

## FOA.dk ATP er noget værd 30.04.12

Et overset emne ved de senere overenskomstforhandlinger er spørgsmålet om ATP-bidragets størrelse. Der eksisterer faktisk fem forskellige ATP-satser spændende fra et egetbidrag på 32,40 kr. til 90 kr. om måneden.

Det vil være et kærkomment emne at rejse som overenskomstkrav, at alle FOA-overenskomster skal have indskrevet, at der skal indbetales efter den højeste takst, hvilket absolut ikke er tilfældet i dag. ATP er jo den pensionsordning, som har den suverænt bedste forrentning.

Ove Mikkelsen, teknisk serviceleder

## Sendt til redaktionen Hvor er min pensionsoversigt? 04.04.12

Jeg har af flere omgange været i kontakt med PenSams kundeservice, da jeg har brug for en oversigt over min pension.

Den medarbejder, jeg talte med primo januar 2012, meddelte mig, at man var i gang med en opdatering af systemet, så jeg desværre ingen oplysninger kunne få, men at hun ultimo februar eller primo marts ville sende en opgørelse til mig. Da jeg så den 13. marts endnu intet havde modtaget, kontaktede jeg igen PenSam.

Men denne gang fik jeg at vide, at jeg under ingen omstændigheder vil modtage noget før tidligst om 20 uger, og intet kan mindske denne sagsbehandlingstid, da det er forretningsgangen. Sideløbende med korrespondancen med PenSam har jeg flere gange været på Pen-

sionsinfo.dk. Men da PenSam ikke har medlemmernes oplysninger opdateret, kan Pensionsinfo ikke fremvise mine pensionsoplysninger, men pensionsoplysninger fra andre selskaber er til min rådighed, også fra PenSam Bank.

Hvorfor accepterer FOA at samarbejde med et pensions-selskab, der fungerer så dårligt?

Marianne H. Pedersen, Esbjerg

## Facebook De sorte får 07.05.12

Nu må det vist være på tide at få svar på, hvor gennemarbejdet regeringens fleksjobreform egentlig er. Fleksjobberne er lønmodtagere, og fleksjobordningen er et beskæftigelsesmæssigt tiltag og ikke en social ydelse. Kommunerne har gennem årene kassetænkt, derfor er fleksjobordningen en succes.

Hvor længe skal en fleksjoblønmodtager finde sig at blive behandlet som det sorte får?

Karina Jørgensen



## Faglig stolthed holder os kørende

Den faglige stolthed er den drivkraft, der holder mange af FOAs medlemmer i gang på trods af nedskæringer og trusler om firing. Men medlemmerne frygter, at den faglige stolthed kan lide et knæk, hvis det ikke længere er muligt at udføre arbejdet tilfredsstillende.

Tema side 26-31



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: foa.dk/debat eller

Facebook.com/fagogarbejde

# 56

af FOAs medlemmer foretrækker at arbejde 15 minutter ekstra om ugen, hvis arbejdstiden skal forlænges.

Kilde: Medlemsundersøgelse, maj 2012

## 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

foa.dk og på Facebook.



# Testpiloten



2



3

- 1 Udfordring.** "Det er altid spændende at være med til at prøve noget nyt. Og det er sjovt at udfordre børnenes smagsløg," siger Marianne Seidelin.
- 2 Uprøvet.** Kålrabi er billig, men ukendt i de fleste familier. I Menuplanen lærer børnene den at kende, og tit smitter det af på forældrene.
- 3 Variation.** Børn skal spise varieret, så i dagens frokost indgår foruden kålrabi, linser, mangochutney, hvidløg, hvidkål, fetaost, havregryn – og godt med krydderier. Planen foreslår kød og fisk en gang om ugen.



1

Nye smagsoplevelser til børnene og mod på at lave nye retter og bruge andre råvarer. Husassistent Marianne Seidelin i Vuggestuen Stauninggården i Helsingør er med til at afprøve **Menuplanen** – et nyt værktøj, der skal give inspiration til og lette planlægningen for dem, der laver mad i daginstitutionerne.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



5



6



4

**4 Kålrabielsker.** "Må jeg smage?" spørger Laurits. Rå kålrabi smager godt, når man selv får lov at finde den med urtekniven.



7


**5 Hjælpere.** Retterne kræver mange grove grøntsager, og ved specielle lejligheder kan nogle af børnene få lov at hjælpe til med at finde dem.

**6 Beregning.** 32 børn. Hvor meget kålrabi, linser og mangochutney skal jeg så bruge til bøfferne? Menuplanen giver Marianne Seidelin ideer til nye råvarer og retter, og hjælper med at beregne indkøb og ernæring.

**7 Spisevaner.** Marianne Seidelin var også med til at teste FOAs kogebog, 'Madmod'. Mange familier har siden købt den, fordi den rummer spændende retter, som børnene elsker. "Det er sjovt at være med til at påvirke folks spisevaner," siger hun.

#### [Menuplanen]

Københavns Madhus afprøver et nyt, web-baseret værktøj, Menuplanen, der er beregnet til de køkkenansvarlige i børneinstitutionerne.

 [Læs mere](#)

[kbhmadhus.dk](http://kbhmadhus.dk)





8



9



10



om Marianne Seidelin og hendes glæde ved at lave mad til børn i temaet om faglig stolthed på side 37.

**8 Hjemmebag.** Rugbrød og boller er hjemmebagt, så hvis et barn ikke kan lidt maden, kan det altid spise en skive brød og lidt grøntsager.

**9 Dannels.** Menuplanen skal være med til at give børnene maddannelse og mod til at prøve nye smage og konsistenser – og den køkkenansvarlige ideer til at give børnene de nye indtryk

**10 Profil.** Stauninggården bruger mad til at profilere sig med. Det tiltrækker ekstra børn. "Og jeg tror, det er en af grundene til, at vi ikke var truet af lukning, da kommunen skulle finde besparelser," siger Marianne Seidelin, der har været portrætteret i Helsingør Dagblad på grund af sin interesse for at give børnene spændende mad.

# det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin **yndlingsingrediens** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: [ingrid@mediehusetrubrik.dk](mailto:ingrid@mediehusetrubrik.dk)

**Mango** er en eksotisk frugt, der har været dyrket i 4.000 år. Den er en ægformet stenfrugt, der vejer 250-400 gram og bruges i madlavning.

**Kilde:** Den Store Danske Encyklopædi



## [opskrift]

### Elses mangosalat

- 100 gram rucola
- 100 gram rød mangold salat
- 2 mango
- 1 dl ahornsirup
- 300 gram friske jordbær
- 1 bakke blåbær
- ½ dl speltkerner
- lidt tørret chili
- lidt spirer
- citronolie og citronskal

Speltkernerne koges i letsaltet vand, tørres i ovnen i en time ved 100 grader og poppes et øjeblik i friture, så de bliver sprøde. Drysses med chili.

Mangoerne skæres i tern og steges på en pande i ahornsirup, til siruppen er kogt helt ind. Pas på det ikke brænder.

Salatbladene, frugten og speltkernerne blandes, dryppes med lidt citronolie, pyntes med spirer og toppes med julienneskåret citronskal.

Mango er en af de mange frugter, **Else Røjgaard** har lært at kende på sit arbejde på Hornstrup Kursuscenter.



## Mango kan bruges til alt

**Kursisterne på Hornstrup Kursuscenter** er aktive, og de vil ikke være tunge i maven, når de rejser sig fra frokostbordet.

“Derfor er vores salater på frokostbuffeten meget populære. Det er ikke usædvanligt, at der er 10 forskellige salater på buffeten,” siger Else Røjgaard, der sammen med otte kolleger laver mad på kursuscentret.

**Else Røjgaard** er meget begejstret for den eksotiske stenfrugt mango. “Den har jeg lært at kende her på arbejdet, og jeg bruger den i rigtigt mange ting. Jeg drikker

mango-te, kommer mango oven på yoghurt – og kommer den tit i salaterne,” siger hun.

**Hun og kollegerne** afprøver konstant nye salatkombinationer. “Vi bruger som regel ikke opskrifter, og den salat, jeg foreslår læserne, har jeg selv kombineret,” siger hun og tilføjer, at hendes arbejdsplads for tredje år i træk er nomineret som et af Danmarks bedste kursuscentre. “Kursisterne skal forkæles, og jeg synes faktisk, vi laver supergod mad til dem,” siger hun. ★

[ingrid@mediehusetrubrik.dk](mailto:ingrid@mediehusetrubrik.dk)



**Navn:** Else Røjgaard  
**Alder:** 53 år  
**Uddannelse:** Smørrebrødsjomfru  
**Job:** Køkkenmedarbejder på Hornstrup Kursuscenter i 11 år.

## Dyre besparelser ved udlicitering

**Det er en chokerende** nyhed, at Københavns Kommune planlægger at udlicitere rengøringsarbejdet. Jeg skal ikke være blandt det hylekor, der råber løftebrud, hver gang rengøringen ikke får gennemført sin politik. Men i dette tilfælde har jeg lyst til at råbe det til overborgmester Frank Jensen, der før kommunalvalget i 2009 lovede, at København ikke ville udlicitere.

**[kort sagt]**  
Københavns Kommune vil sende rengøringen i udbud – med risiko for øget nedslidning og dårligere arbejdsmiljø.

**“**  
Både Aalborg, Esbjerg og nu senest Fredensborg har haft dårlige erfaringer med udlicitering af rengøringen.

**Hvorfor har overborgmesteren** ændret holdning? Der kan måske spares nogle penge, men masser af erfaringer tyder på, at de er dyrt sparet.

**Hvis udliciteret rengøring** er billigere, skyldes det, at medarbejderne får en dårligere betaling og skal arbejde mere.

Det medfører hurtigere nedslidning – og helt nye tal viser, at antallet af førtidspensionister på grund af stress og nedslidning eksploderede i den tidligere regerings sidste år. Hvor bliver besparelsen så af?

**På vejen til førtidspension** oplever medarbejderne stress, utilfredshed med deres egen arbejdsindsats, sygemeldinger, dårlig ryg – alle de dårligheder, som vi i andre sammenhænge gør en stor indsats for at slippe af med.

**En af måderne er uddannelse** – blandt andet som serviceassistent. Det giver mulighed for kombinationsjob, så man indimellem rengøringen kan vande blomster, lave frokost, udføre lettere kontorarbejde, være piccoline og tusinde andre ting. Den mulighed forsvinder, når rengøringen bliver skilt ud som et selvstændigt arbejdsområde – uden kontakt til resten af arbejdspladsen. ★

*Gina Liisborg*



Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

# 12

procent har været ledige i to år eller mere og risikerer dermed at miste deres dagpengernet.

**Kilde:** FOAs A-kasse

### Hver fjerde har droppet efterlønnen

Hver fjerde i FOAs A-kasse har nu sagt farvel til efterlønnen, og det er især dem i 30'erne og starten af 40'erne, der tager skridtet. Det viser en ny opgørelse fra a-kassen. Overraskende ligger andelen af hævere, der er i 20'erne, generelt noget lavere end hos deres lidt ældre kolleger. De mindst tilbøjelige til at sige farvel til efterlønnen er dem over 50 år.

### Længere daglig arbejdstid

Et stort flertal af FOAs medlemmer vil helst arbejde lidt længere dagligt, hvis det bliver nødvendigt at arbejde mere. Det viser en medlemsundersøgelse, FOA har gennemført.



### Færre får hjemmehjælp

Fra 2008 til 2011 er antallet af ældre, der får varig hjemmehjælp, skrumpet ind fra 183.000 til 166.000 – hvilket svarer til et fald på 9,2 procent.

**Kilde:** Danmarks Statistik.

## Klinkens kogekunst

Selv frikadeller bliver til en spændende middagsret, når kok og madskribent Katrine Klinken blander sildefileter i farsen og serverer dem med spidskål med cæsardressing. Katrine Klinken har netop udsendt en ny kogebog, *Måltider*, med både hverdagsmad og festmad – men hvor hverdagsmaden også er gjort både festlig og spændende. Kogebogen præsenterer 500 opskrifter, der er opdelt efter sæsonen, så det er nemt at finde opskrifter, der bruger årstidens frugt og grøntsager.

 **Læs mere**

'Måltider' af Katrine Klinken. Pris: 400 kr.

## Skån ikke ømme muskler

Har man ondt i nakke, skuldre og ryg nytter det ikke at skåne de ømme muskler. Let fysisk træning kan være med til at fjerne smerterne. Videncenter for Arbejdsmiljø har lavet nogle små film, der viser, hvordan man kan træne kroppen, hvis man normalt har hårdt fysisk arbejde – og smerter de pågældende steder.

 **Se øvelserne**

[sdu.dk/jobogkrop.dk](http://sdu.dk/jobogkrop.dk)



## Tang til maverne

Bælternes Fiskeriforening er gået i gang med at dyrke tang i Storebælt og Lillebælt. Tang er meget sundt. Japanerne, der spiser meget af det, har verdens højeste gennemsnitslevlæder. Fiskeriforeningerne afprøver både sukkertang, fingertang, blæretang, søl og søsalat.

[Læs mere](#)

[gamba.dk](#) - se under seafood consulting-nyheder

## Kaos ved buffeten

En overdådig, men kaotisk buffet, var en af hovedattraktionerne fredag den 20. april, da Syddansk Universitet dækkede op til videnskabsfestivalen Forskningens Døgn.

Maden var velsmagende, men logistikken drillede, for remouladen var placeret langt fra fiskefileten og de 300 gæster skulle deles om én øloplukker. Buffeten skulle illustrere vigtigheden af lean, logistik og lagerstyring.

[Læs mere](#)

[sdu.dk](#)

## Undgå spild - køb gammel mad

Flere supermarkeds kæder sætter nu et særligt synligt mærke på mad, der har overskredet sidste salgsdato - men stadig er spiselig - og sælger den til nedsat pris i stedet for at smide den ud.

Hvert år smider detailhandlen 45.000 tons spiselig mad ud. For at undgå dette ressource-spild sælges det i stedet til en lav pris ifølge Landbrugsavisen.



# 10

ting danskerne specielt er kræsne over for ifølge Coops blad, Samvirke:

- indmad
- fisk
- ost
- gule ærter
- grød
- selleri
- tomat
- flæsk
- rosenkål
- blodpølse

## Skolefrugt giver læselyst

Eleverne får mere lyst til at lære noget. Det er konklusionen, efter forsøget med den EU-finansierede gratis frugt til skolebørn er blevet evalueret. Hovedparten af de skoler, der har været med i forsøget, ønsker at videreføre ordningen.

[Læs mere](#)

[food.dtu.dk](#)



## Robotstøvsugere dumper i test

Robotstøvsugere gør ikke ordenligt rent. Det viser en test foretaget af Forbrugerrådet, hvor ingen af 14 modeller nåede op på en middel-score. Så selv om du slipper robotten løs på gulve og tæpper, er du nødt til at bruge din almindelige støvsuger i samme omfang som tidligere.

**Kilde:** Forbrugerrådets blad Tænk



Foto: Colourbox

# 11

Luk munden og let røven, hvis du vil tabe dig.

.....  
CHRISTIAN BITZ,  
ERNÆRINGSEKSPERT

## Industrien vil spare på saltet

Fødevarerindustrien vil i løbet af 2013 sænke saltindholdet i en række fødevarer, skriver Søndagsavisen. Salt giver forhøjet blodtryk, hjerte-karsygdomme, blodpropper og mavekræft. Det er især de industrielt forarbejdede fødevarer, der giver os for meget salt.

[Læs mere](#)

[foedevarestyrelsen.dk](#)

# Diskrimineret på grund af alder



FOA har fået medhold i en lang række sager, hvor medlemmer er blevet **nægtet fratrædelsesgodtgørelse** på grund af alder.

### Fratrædelsesgodtgørelse

Efter en årrække i samme virksomhed har funktionæransatte krav på fratrædelsesgodtgørelse ved afskedigelse:

- Over 18 års ansættelse udløser tre måneders fratrædelsesgodtgørelse.
- Over 15 års ansættelse udløser to måneders fratrædelsesgodtgørelse.
- Over 12 års ansættelse udløser en måneders fratrædelsesgodtgørelse.

### 60 sager på vej

FOA har omkring 60 verserende sager ved domstolene, mens der er indgået forlig i cirka 20 sager.

Den 28. oktober 2009 blev social- og sundhedshjælper Fanny Pufahl afskediget fra sit arbejde på plejehjemmet Bernadottegården i Roskilde Kommune. Fanny var 62 år og havde været ansat i kommunen i over 28 år. Som tillidsrepræsentant og arbejdsmiljørepræsentant var Fanny godt inde i reglerne og forventede at få de tre måneders fratrædelsesgodtgørelse, man ifølge funktionærloven har krav på, når man har været ansat mere end 18 år. Sådan gik det ikke. Roskilde Kommune afviste at betale fratrædelsesgodtgørelse med den begrundelse, at Fanny havde en alder, der gjorde hende berettiget til arbejdsmarkedspension.

Dermed lagde kommunen sig på linje med den danske retspraksis på området: Hvis den afskedigede var berettiget til arbejdsmarkedspension, blev der ikke udbetalt fratrædelsesgodtgørelse. "Jeg blev så vred. Roskilde Kommune skulle da ikke bestemme, hvornår jeg skulle gå på pension. Jeg havde aldrig forestillet mig, at jeg skulle gå på efterløn. Jeg ville gerne fortsætte og havde masser i mig endnu. Jeg følte mig slet ikke i pensionsalderen," fortæller Fanny Pufahl.

### FOA rejser sag efter EU-dom

I juni 2011 modtager Fanny og flere andre afskedigede medlemmer brev fra FOA Roskilde. EU-retten har afgjort, at det er aldersdiskrimination, når danske

arbejdsgivere undlader at betale fratrædelsesgodtgørelse til afskedigede funktionærer med den begrundelse, at de har en alder, der berettiger dem til arbejdsmarkedspension. Med EU-dommen har FOA nu et godt grundlag for at rejse sag på vegne af alle de medlemmer, der er blevet nægtet fratrædelsesgodtgørelse på grund af alder.

"FOA skrev til mig, at de ville tage min sag op. Jeg havde egentlig lagt det hele bag mig, men nu var der pludselig en chance. Det var dejligt," siger Fanny Pufahl.

Den 28. februar 2012 får Fanny besked

om, at hendes sag var vundet, og en måned senere indbetalte Roskilde Kommune 96.525 skattepligtige kroner på Fannys konto: Tre måneders fratrædelsesgodtgørelse plus renter for den periode, Fanny måtte vente på sine penge.

"Jeg er så lykkelig over det.

Det er vigtigt for mig at få ret, for jeg følte mig dårligt behandlet."

### Brug FOA

Fanny Pufahl opfordrer til, at man inddrager sin fagforening, hvis man har brug for hjælp.

"Jeg var sygemeldt i perioden, og når man går og har det skidt, så tænker man ikke klart. Jeg havde opgivet på halvvejen, hvis ikke jeg havde haft FOA. Afdelingen har altid haft god tid, når jeg henvendte mig

**Jeg havde opgivet på halvvejen, hvis ikke jeg havde haft FOA.**



og spurgte til sagen, og jeg har talt meget med dem undervejs. Det havde jeg brug for, og hver gang der var nyt i sagen, blev jeg informeret,” siger Fanny. “Der skulle bruges rigtig meget dokumentation – for eksempel skulle jeg vise ansættelsespapirer tilbage fra 1982, og dem frem-

“Jeg forstod ikke, hvorfor jeg ikke kunne få fratrædelsesgodtgørelse. Jeg havde jo tænkt mig at fortsætte på arbejdsmarkedet og var slet **ikke klar til pension,**” fortæller sosu-hjælper Fanny Pufahl.

jeg er glad for, at jeg fik hjælp. Sagen her viser, at det kan betale sig at kæmpe,” understreger Fanny Pufahl. ★

skaffede FOA. Hver gang der var krav om nye bilag og ny dokumentation, var jeg lige ved at give op. Så

[mail@anniheiberg.dk](mailto:mail@anniheiberg.dk)

### Aldersdiskrimination

I 2010 vandt funktionær Ole Andersen og Ingeniørforeningen i Danmark en principiel sag ved EU-domstolen om retten til fratrædelsesgodtgørelse. Ole Andersen blev fyret som 63-årig og nægtet fratrædelsesgodtgørelse på grund af alder.

Ifølge Funktionærloven bortfalder fratrædelsesgodtgørelsen, hvis den ansatte er fyldt 60 år på fratrædelsestidspunktet og har ret til arbejdsmarkeds-

pension. EU-domstolen fastslog, at den danske praksis er i strid med EU-reglerne om forbud mod forskelsbehandling på grund af alder.

## Fra fyring til fratrædelsesgodtgørelse

**Oktober 2009:**  
Fanny Pufahl afskediges.

**Juli 2010:**  
Fanny fratræder.

**Oktober 2010:**  
EU-dom afgør, at den danske fortolkning af retten til fratrædelsesgodtgørelse er i strid med EU-retten.

**Juni 2011:**  
FOA skriver rundt til flere tusinde medlemmer og meddeler, at de vil føre sag i forbindelse med manglende udbetaling af fratrædelsesgodtgørelse.

**Februar 2012:**  
Roskilde Kommune erkender, at Fanny Pufahl har ret til fratrædelsesgodtgørelse.

**Marts 2012:**  
Fanny Pufahl får udbetalt tre måneders fratrædelsesgodtgørelse plus renter.

# spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

**Fagbladet FOA**  
Stauings Plads 1-3,  
1790 København V.  
Mrk.: **spørg løs**

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **foa.dk/brevkasse**

Ønsker du at være anonym, så gør opmærksom på det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



## Du kan bl.a. spørge om:

- arbejdsskader
- ansættelse
- barsel
- arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- pension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspensioner
- forsikringer
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

## Er jeg berettiget til at få erstatning?

Jeg blev sidste år sygemeldt med arbejdsrelateret belastningsreaktion grundet stress og dårligt psykisk arbejdsmiljø. Egen læge anmeldte det til Arbejdsskadestyrelsen, men det ville de ikke godkende som en arbejdsskade. Jeg blev rigtig syg med depression og stress og er stadig sygemeldt. Var der blevet hørt på mig fra starten på arbejdspladsen, var det nok ikke kommet der til, hvor det er i dag. Kan jeg få **noget form for erstatning** - hvad jeg synes jeg er berettiget til - og kan I hjælpe mig med det?

[Anonym]

### Svar

Det er generelt meget **svært at få anerkendt psykiske lidelser** i Arbejdsskadestyrelsen. Årsagen er blandt andet, at stress og depression kan udløses af så meget andet end arbejdet - f.eks. private hændelser, arvelige forhold og tidligere depressioner. Nu skriver du intet om, hvad du arbejder med eller har været udsat for, så derfor har jeg kun mulighed for at svare dig på et overordnet plan.

For at sagen overhovedet kan forelægges for det såkaldte Erhvervs sygdomsudvalg, skal man f.eks. have været udsat for høje psykiske krav i form af hyppige og meget vanskelige deadlines, højt arbejdspress, et stort psykisk pres fra meget krævende klienter, indsatte og pårørende eller lav grad af social støtte fra kolleger eller ledelse. Sager om såkaldt 'almindelige samarbejdsproblemer' vil ikke blive forelagt udvalget. Det kan godt være lidt diffuse begreber at forholde sig til, for hvad der opleves som et stort psykisk pres for én person, behøver ikke at være det for en anden. Derfor vil Arbejdsskadestyrelsen i sager om stress og depression ofte indhente erklæring fra diverse speciallæger eller Arbejdsmedicinsk klinik for at få klarlagt, om ens depression kan være udløst af forholdene på arbejdspladsen. Jeg vil derfor anbefale dig at kontakte din lokale afdeling for at få yderligere råd og vejledning.

[Helle Thunø]

## Bliver min skattefrie præmie modregnet?

Jeg går på pension 1. maj 2013. Hvad med min skattefrie præmie - bliver den **modregnet** i min folkepension? Og hvad med feriepenge?

[Søren Ritz]

### Svar

Din skattefrie præmie, som udbetales, når du går på folkepension, **bliver ikke modregnet** i folkepensionen. Det gør dine feriepenge heller ikke. Du kan få dine feriepenge udbetalt i indeværende ferieår ved overgang til folkepension. Du har en frist på 6 måneder efter overgang til folkepension for at benytte dig af denne mulighed.

[Elisabeth Bruun Olesen]



Din skattefrie præmie, som udbetales, når du går på folkepension, bliver ikke modregnet i folkepensionen.

ELISABETH BRUUN OLESEN

## Kan jeg også få erstatning fra FOA?

Jeg har fået erstatning for kritisk sygdom fra PenSam. Er jeg også **berettiget til erstatning** via de 10 kr. fra FOA-kontingentet?

[Rene Christensen]

### Svar

Nej, du er ikke berettiget til at få udbetalt erstatning for kritisk sygdom via de 10 kr., som du betaler til via dit FOA-kontingent.

For at få udbetaling via FOA, må du blandt andet ikke have fået udbetaling fra din pensionsordning via deres gruppeforsikringsdækning, hvori kritisk sygdom indgår. Da du har fået udbetaling fra PenSam, er du således **ikke berettiget til at få udbetaling via FOA.**

[Susanne List]



**Arbejdsskader**  
**Helle Thunø,**  
konsulent i FOA

**A-kasse**  
**Elisabeth Bruun Olesen,**  
sekretariatschef i FOAs  
A-kasse

**Sociale forhold**  
**Malene G. Haarder,**  
konsulent i FOA

**Pension/Forsikring**  
**Susanne List,**  
chefspecialist i PenSam

**Arbejds miljø**  
**Rudy Larsen,**  
konsulent i FOA

## Hvad nu hvis jeg ikke kan klare arbejdet længere?

Jeg har arbejdet som ufraglært køkkenmedhjælper i forskellige institutions-køkkener i godt 20 år. Jeg fik for to år siden smerter i min venstre tomle og gik til læge for at høre, om det var gigt. Lægen bedømte det til at være campylobakter-infektion i ledet efter at have taget blodprøver og indsendt dem til Serum instituttet. Jeg fik at vide, at det ville gå over af sig selv.

Efter at have arbejdet med hårdt arbejde alene i køkkenet, blev fingeren mere medtaget, og jeg betalte mig fra forskellige behandlinger – blandt andet akupunktur og massage – hvilket hjalp en del. Der var dog stadig en smerte i selve knoglen, som ikke ville gå væk, og jeg var til lægen flere gange sidst i december. I januar endte det med, at jeg prøvede en Ibuprofenkur (mod gigt) i 2 uger og gik sygemeldt indens.

Da smerten stadig var der efter kuren, og pillerne ikke kan gives hele tiden,

måtte der ske noget nyt. Jeg har flere gange bedt om at komme til reumatolog, og til sidst lykkedes det her i marts. Det er slidgigt, konstaterede reumatologen i løbet af få minutter. Så er mit spørgsmål nu: Hvad nu **hvis jeg ikke kan klare arbejdet?** Jeg er kun 51 år og har mange år tilbage på arbejdsmarkedet.

Er der hjælp at hente hos jer, hvis det sker, og hvilke rettigheder har jeg? Jeg har været ude for, at min nuværende arbejdsplads har fyret en kok, fordi hun efter en diskusprolaps ikke kunne klare arbejdet godt nok. Jeg er meget bekymret.

[Nanni Lisbeth Løth]

### Svar

I overenskomsten for ansatte i regioner og kommuner er der et socialt kapitel omkring fastholdelse. Det betyder, at din arbejdsgiver er forpligtet til at gøre meget for at **fastholde dig i arbejde**, hvis du har svært ved

at klare dine opgaver. Det kan være, at I skal se på, om dit arbejde kan planlægges anderledes – eller måske skal du have hjælp til nogle af opgaverne. I det kommunale jobcenter kan din arbejdsgiver søge om hjælpemidler eller personlig assistance, hvis det kan gøre arbejdet lettere for dig.

Hvis du bliver sygemeldt, fordi du ikke kan passe dit arbejde, skal du tilbydes en sygefraværssamtale af din arbejdsgiver. Her kan du få din tillidsrepræsentant med som bisidder. Du kan også bede din arbejdsgiver om at få lagt en fastholdelsesplan. Det er en plan for, hvordan du kan vende tilbage til og fastholde dit arbejde.

Din lokale FOA-afdeling kan vejlede dig om dine muligheder. Du kan få en sagsbehandler med fra jobcentret, hvis der skal afholdes en rundbordsamtale. I så fald kan det være, at en revalidering kan være den rigtige løsning. En revalidering er en omskoling til et arbejde, som du bedre kan klare.

Din lokale FOA-afdeling kan hjælpe dig med at søge om revalidering, men det er jobcenteret, der beslutter, om du har ret til det.

[Malene G. Haarder]



I det kommunale jobcenter kan din arbejdsgiver søge om hjælpemidler eller personlig assistance.

.....  
MALENE G. HAARDER

## Arbejds miljøregler i heldagslegestuer

Må jeg **stå på en stol**, når jeg skal tage beskæftigelsesmaterialer i en kasse, der vejer 6-8 kilo, ned fra en hylde, hvor de bliver opbevaret? Skal dagplejerne holde udenoms-arealerne for ukrudt og lignende?  
[Dagplejer]

### Svar

Hvis et løft er på over 7 kilo, regnes det med i kategorien tunge løft. Når Arbejdstilsynet skal vurdere et løft, ser man også på eventuelle forværende faktorer. Et løft med hævede arme (over skulderhøjde) regnes som en forværende faktor. Det vurderes også, hvor mange gange der løftes i

løbet af en dag og set hen over hele ugen. Dine oplysninger tyder på, at du har et begrænset antal løft. Derfor vil vurderingen være, at dine løft ikke er sundhedsskadelige.

Arbejdstilsynet kigger desuden på, om der er tale om et asymmetrisk løft – om du vrider dig i løbet af løftet. Det har jeg vurderet, at du gør. Skal du flytte emnet helt ned på gulvet? Det, har jeg også vurderet, er tilfældet. Jeg har også skøn-

net, at du løfter cirka 3 gange om dagen i samlet set 3 minutter. Selv med disse forværende faktorer vil

vurderingen være, at dine løft ikke er sundhedsskadelige. Rådet til dig vil dog være, at du skal undgå at løfte med kroppen foroverbøjet, løfte skævt, med armene over skulderhøjde og vride kroppen.

Du kan selv tjekke vurderingen ved at gå ind på Arbejdstilsynets hjemme-



Dagplejere er ansat til at passe børn – ikke udenoms-arealer.

.....  
RUDY LARSEN

side – at.dk – og skrive 'løftetjek' i søgelinjen. Så kommer der en lille tegneseriemodel, hvor du selv indtaster dine oplysninger og får en forhåndsvurdering.

Du spørger også, om du må stå på en stol, når du skal løfte byrden ned. **Det må du ikke.** Der skal være en velegnet indretning, som for eksempel en 'elefantskammel', hvis løftehøjden er begrænset, eller en sikker og godkendt trappestige. Du skal jo stå og balancere med begge hænder optaget, og derfor skal du stå sikkert. Og nej, du skal ikke luge ukrudt. Dagplejere er ansat til at passe børn – ikke udenoms-arealer.

[Rudy Larsen]

# FOA-medlemmer er stolte af deres fag

Den faglige stolthed trives blandt FOAs medlemmer, men er **under pres** af besparelserne i kommuner og regioner.

Af Marianne Rohweder

Spørger man FOAs medlemmer, om de er stolte af deres fag og det arbejde, de udfører, svarer 9 ud af 10 ja. Og stoltheden trives i alle faggrupper.

Det viser en medlemsundersøgelse, FOA gennemførte i marts. Det er især tilfredsstillende ved at udføre et godt stykke arbejde, gøre en forskel og at være med i et godt kollegaskab, der får den faglige stolthed til at blomstre.



I en tid med masser af besparelser, kan den ellers komme under pres. Det gælder også Odense Universitetshospital – en af de arbejdspladser, der allerede har sparet og fortsat skal spare mange millioner. Men på arbejdspladsen er man meget opmærksom på, at nedskæringer ikke må koste den faglige stolthed.

“Medarbejdernes faglige stolthed er arbejdspladsens guld,” siger **Carsten Holmer**, afdelingschef i Rengøring & Patientservice på Odense Universitetshospital.

Selvom stoltheden trives, advarer forskere mod at tro, at elastikken kan strækkes i al evighed. Som **Annegrethe Ahrenkiel**, lektor på Center for Velfærd, Profession og Hverdagsliv på Roskilde Universitet, udtrykker det:

“Mange medarbejdere er trods deres store indsats ved at nå grænsen for, hvor langt det er muligt at strække sig.” ★

marianne@rohwer.dk

## Den faglige stolthed i top

FOA har spurgt 1.532 medlemmer, hvordan de har det med deres faglige stolthed.

- 89 procent siger, de er stolte af deres arbejde eller fag
- 6 procent er ikke stolte af deres arbejde eller fag.

**Kilde:** FOA-medlemsundersøgelse, marts 2012





Den faglige stolthed er **afgørende for kvaliteten**, mener medarbejderne i Rengøring og Patientservice på Odense Universitetshospital. På billedet ses fra venstre serviceassistentene Susanne Starke Jensen, Helle Myltoft Rasmussen, Pia Selchau og Brian Vedel.

# Stolthed vokser ud af respekt

Når der skal skæres ned, må det ikke gå ud over personalets faglige stolthed. Den betyder alt for, at **dagligdagen fungerer**, siger afdelingschef Carsten Holmer, Odense Universitetshospital.

Af Marianne Rohweder ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side. →

## Stolthed vokser ud af respekt

➔ Sidste år blev der sparet 10 millioner i Rengøring & Patientservice på Odense Universitetshospital. Nu skal der spares yderligere 18 millioner, og det kræver skarpt fokus på medarbejdernes faglige stolthed, hvis opgaverne stadig skal udføres tilfredsstillende, lyder det fra afdelingschef **Carsten Holmer**.

“Hvis medarbejderne blev lige glade med kvaliteten, og for eksempel efterlod en operationsstue halvt rengjort, ville det få fatal betydning for patienterne,” siger Carsten Holmer.

### Arbejdspladsens guld

Når arbejdspladsen er presset af nedskæringer, er det vigtigt, at man ikke underminerer den faglige stolthed, pointerer Carsten Holmer.

“Vi har mange medarbejdere her, som har været ansat i mange år. De udlever deres

faglige stolthed hver dag. Med deres kompetencer og ansvar er de en integreret del af opgaveløsningen. Og disse medarbejdere er guld for arbejdspladsen,” siger han.

### Respekt og indflydelse

Forudsætningen for at holde på guldet er, at man kan bevare respekten både i forhold til kollegerne, de andre faggrupper og ledelsen. Indimellem kan der være bump på vejen, for eksempel i forhold til ligeværdigheden, indrømmer Carsten Holmer.

“Hvis en sygeplejerske for eksempel bare sender en serviceassistent af sted med ‘livsvigtige’ prøver i stedet for at planlægge denne arbejdsgang, så det ikke forstyrrer serviceassistentens arbejde, går det på den lange bane ud over respekten,” siger han.

“Respekterer man hinandens faglighed, vokser fleksibiliteten og den faglige stolthed.”

### Værdier og visioner

Selvom det er sparetider, har man i Rengøring & Patientservice planer for at holde fast fast i den faglige stolthed.

“Den stramme økonomi betyder ikke, at vi ikke kan satse på kompetenceudvikling og derigennem styrke medarbejdernes selvværd,” siger Carsten Holmer.

Den faglige stolthed er ifølge Carsten Holmer ikke



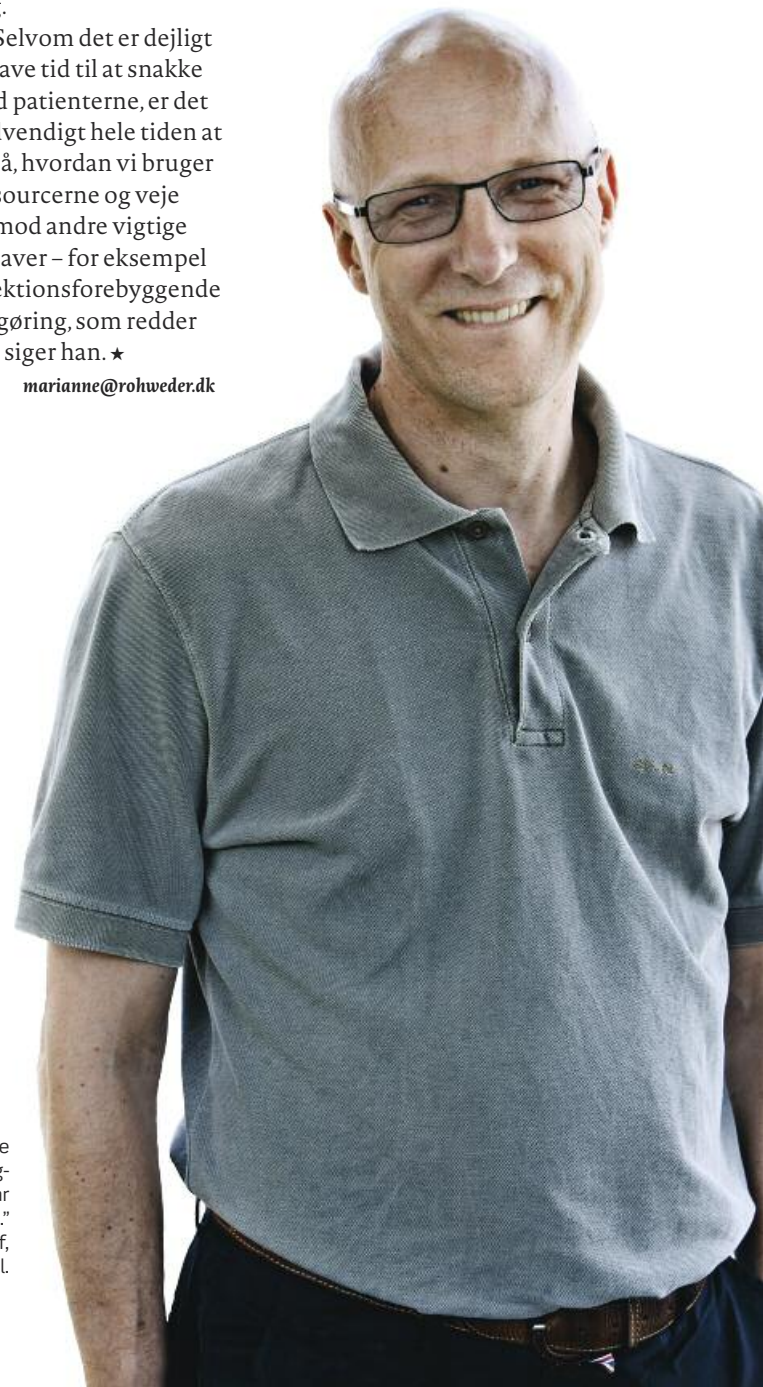
Når der skal ske besparelser, er det vigtigt at have fokus på den faglige stolthed, så der i stedet for afvikling kan ske udvikling.

.....  
CARSTEN HOLMER, AFDELINGSCHEF, ODENSE UNIVERSITETSHOSPITAL

en statisk størrelse. Best practice udvikler sig både i takt med prioriteringer og teknologiens udvikling.

“Selvom det er dejligt at have tid til at snakke med patienterne, er det nødvendigt hele tiden at se på, hvordan vi bruger ressourcerne og veje op mod andre vigtige opgaver – for eksempel infektionsforebyggende rengøring, som redder liv,” siger han. ★

[marianne@rohveder.dk](mailto:marianne@rohveder.dk)



### Det er faglig stolthed

.....  
Uanset hvad man beskæftiger sig med, afhænger faglig stolthed bl.a. af:

- Muligheden for at gøre et godt stykke arbejde er til stede
- Tilfredshed med processen og med slutproduktets kvalitet
- At arbejdet, der udføres, er til gavn for andre
- At arbejdet, der udføres, har en samfundsmæssig betydning.

**Kilde:** Anngrethe Ahrenkiel, lektor ved Center for Velfærd, Profession og Hverdagsliv, Roskilde Universitet



“Jeg tror ikke, at nogen af os kunne gå glad på arbejde, ja fungere i dagligdagen, hvis ikke vi følte, der var plads til at føle os **fagligt stolte**.”  
Carsten Holmer, afdelingschef, Odense Universitetshospital.



“Nogle gange studser forældrene da, når deres børn lugter lidt af hvidløg, men mine anstrengelser for at **pirre madvanerne** bliver som regel positivt modtaget,” siger husassistent Marianne Seidelin.



Når du læser romaner, læser jeg kogebøger. Mit arbejde er mit liv og min stolthed, og jeg nyder at få lov til at præstere mit allerbedste.

HUSASSISTENT MARIANNE SEIDELIN

# Små børns smagsløg - min stolthed

Muligheden for at påvirke små børns madvaner betyder meget for husassistent Marianne Seidelin.

Af Marianne Rohweder ★ foto: Jørgen True

Denne onsdag skal vuggestuebørnene i Børnehuset Stauninggården have hakkebøf, blomkål stegt med krydderier, majs, kartofler og fisterløgsovs.

Det er husassistent **Marianne Seidelin**, der står ved gryderne, og foruden den sunde frokost til de 30 vuggestuebørn bager hun også hver dag brød til institutionens 100 børn.

På hendes egen faglige menuplan er det begreber som frihed under ansvar, meningsfuldhed og faglig og personlig

udvikling, der tilsammen nærer hendes faglige stolthed.

“Jeg er så glad for og stolt af mit arbejde,” siger Marianne Seidelin, der efter en karriere som dagplejer for 12 år siden skiftede sit private køkken ud med daginstitutionens.

“Hver dag føler jeg, at jeg gør en forskel. Jeg får lov til at påvirke de helt små børns smagsløg og inspirere både deres og deres forældres kostvaner. Det er da fantastisk.”



## Frihed under ansvar

Madlavningen er Mariannes domæne.

Der kan diskuteres detaljer og foretages tilretninger, og der er plads til konstruktiv dialog på de fire årlige kvartalsmøder, men ellers er det Marianne, der planlægger og står for alt – fra indhold til økonomi.

“Min leder tvivler ikke et øjeblik på, at jeg kan udføre mit job. Jeg har frihed til at købe ind, planlægge og er også ansvarlig for, at budgettet holder.

Og det er utrolig motiverende. Sidste år brugte jeg faktisk ikke hele budgettet, selvom 70 procent af de råvarer, jeg bruger, er økologiske og lidt dyre.”

Hvordan Marianne tilrettelægger sit arbejde, er der heller ingen, der blander sig i.

“Den store tillid er en anerkendelse af, at jeg magter min opgave,” siger hun.

## Udfordringer og udvikling

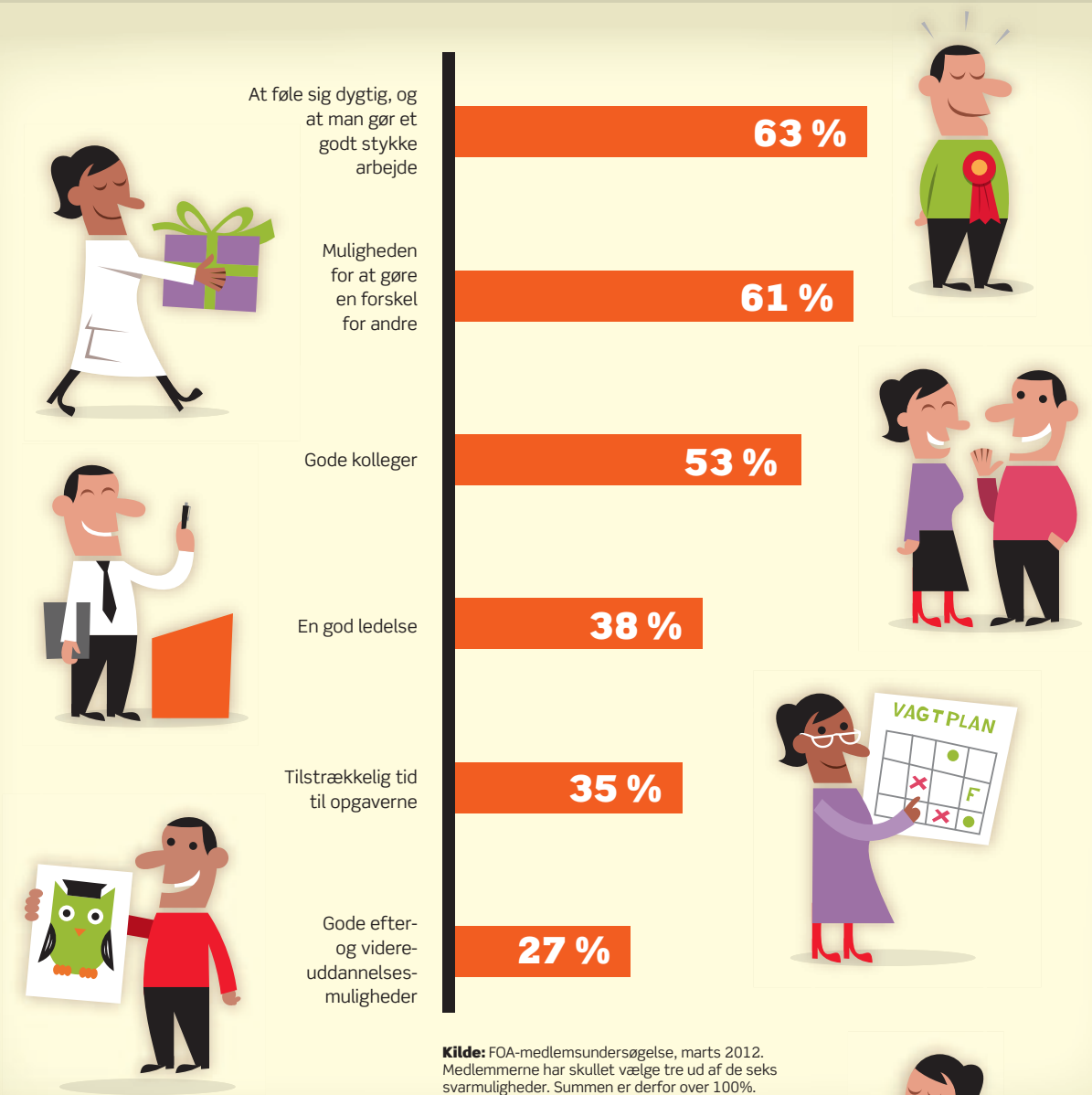
Marianne Seidelin var med til at afprøve opskrifterne til kogebogen *Madmod*, der udkom sidste år i et samarbejde mellem Claus Meyer og FOA. Nu er hun involveret i at afprøve *Menuplanen* – et nyt værktøj for køkkenansvarlige – for Københavns Madhus.

“At blive inviteret til at være med i den slags projekter ser jeg som en gave. Det giver mig gå-på-mod og får mig til at vokse,” siger Marianne. ★

marianne@rohwer.dk →

# 6 veje til faglig stolthed

- i prioriteret rækkefølge



**Kilde:** FOA-medlemsundersøgelse, marts 2012. Medlemmerne har skullet vælge tre ud af de seks svarmuligheder. Summen er derfor over 100%.

## Ikke noget at være stolt af

Fra de 6 procent, der har svaret, at de ikke er stolte af deres fag, lyder det blandt andet:

“Synes ikke, at der er nok anerkendelse for det arbejde, vi udfører med andres børn, og det er ofte hårdt arbejde.”

“Der er alt for lidt tid til borgerne - vi kan dårligt nå inden for døren, så er det farvel igen.”

“Vi har en dement borger, vi behandler som en burhøne, fordi der ikke er personale nok.”



# Faglig stolthed i tynd tråd

Man skal passe på medarbejdernes faglige stolthed, mener lektor Annegrethe Ahrenkiel, for engagementet **kan ikke strækkes** i det uendelige.

Af **Marianne Rohweder**

Selvom der skæres ned i den offentlige sektor, og det kan være svært at nå alting, arbejder mange medarbejdere bare ekstra, hvis det er det, der skal til, for at løse opgaverne.

“Man kan godt sige, at de er fagligt stolte i trods,” siger **Annegrethe Ahrenkiel**, lektor på Center for Velfærd, Profession og Hverdagsliv på Roskilde Universitet,

“Når et stærkt ønske om at udføre et godt stykke arbejde rammes af nedskæringer, der bliver for lidt tid til rengøringen, til omsorg i hjemmeplejen, dokumentationskrav på plejehjemmene øges, og tidskrævende læreplaner stjæler tid til nærvær i institutionerne, reagerer mange ved blot at arbejde mere intenst.”

## Grænser for stolthed

Denne uformelle, ofte usynlige arbejdsindsats, som er med til at holde den faglige fane højt, er ifølge Anne Grethe Ahrenkiel, truet.

“Når jeg holder oplæg for tillidsrepræsentanterne, er det tydeligt, at mange af dem oplever, at medarbejderne på trods deres store indsats er ved at nå grænsen for, hvor langt det er muligt at strække sig,” siger hun.



“Og hvis helheden i det arbejde, man udfører, så også på grund af organiseringen af arbejdet fortaber sig i fragmenter og bliver til punkter, minutter, delopgaver, hvor der lægges mere vægt på målinger af kvantitet end på selve kvaliteten, stiger risikoen for, at fundamentet skrider.”

## Frem i lyset

En permanent oplevelse af ikke kan leve op til egne krav, uanset hvor hurtigt man løber, melder sig i form af stress og stigning i sygefraværet.

“Et fagligt stolt menneske, som gør sit bedste, risikerer let at vende problemerne indad i stedet for at placere skylden hos dem, der i virkeligheden har ansvaret,” siger Annegrethe Ahrenkiel.

Hendes bud på, hvordan man bibeholder den vigtige faglig stolthed, er en genetablering af kollektive fora, hvor konsekvenserne kan diskuteres i det åbne, hvor der prioriteres i fællesskab, og ansvaret flyttes fra den enkelte ud i en stadigt løbende dialog med andre.

“Synlighed, indflydelse og dialog skal til, hvis ikke vi skal miste denne værdifulde egenskab hos velfærdsmedarbejderne,” siger hun. ★

marianne@rohwer.dk

## Det truer den faglige stolthed

På mange offentlige arbejdspladser og ikke mindst i de områder, hvor der er en stor grad af menneskekontakt, bliver den faglige stolthed truet, når:

- Kvalitet må vige for kvantitet
- Helheden i arbejdsprocessen sættes ud af spillet
- Der mangler råderum for selv at vurdere, hvad der er behov for, og hvad der skal til, for at opfylde behovet
- Det ikke er muligt at handle efter det behov, der registreres.
- Arbejdsopgaverne bliver akkordarbejde på samleband.

**Kilde:** Annegrethe Ahrenkiel, lektor ved Center for Velfærd, Profession og Hverdagsliv, Roskilde Universitet

## Er du stolt af dit fag?



**Jesper Bech, beredskabsassistent, Vejle Brandstation**

“Jeg er stolt af at kunne sige, at jeg er brandmand. At kunne hjælpe og gøre en forskel for mennesker er det helt centrale i min faglige stolthed.”



**Kasper Kongslev, sosu-assistent, plejehjemmet Holmegårdsparken i Charlottenlund**

“Min faglige stolthed er helt afgørende for, at jeg trives. Uden ansvar og mulighed for at udfolde min faglige stolthed, ville min indsats miste sin mening.”



**Mette Thunbo, pædagogmedhjælper, vuggestuen Toppen i Kalundborg**

“Hver dag gør jeg en forskel. Jeg arbejder selvstændigt og har alle muligheder for at gøre et godt stykke arbejde. Jeg er stolt af mit fag og mit arbejde. Ja, har det som blommen i et æg.”



**Finn Jeppesen, serviceassistent, Odense Universitetshospital**

“Når jeg ved, at jeg har afleveret et rigtig godt stykke arbejde, ydet en velfungerende service i forhold til afdelingerne, så føler jeg, at jeg har gjort, hvad jeg skal. Det er en stor tilfredsstillelse.”



## Gymnastik på arbejdet – det hjælper!

Hver dag lidt før fyraften mødes husassistent **Lene Tams Nielsen** med 12-14 kolleger fra køkkenet på Himmerland Sygehus i Hobro. Så er der gymnastik i 10 minutter.

“Vores arbejdsmiljøterapeut har lært os nogle øvelser, og vi skiftes til at vælge en. Vi laver fejjesving, bevæger skuldrene, hopper, står på ét ben, bøjer ned i knæ, svajer bagover, trækker hagen ind, og vi griner en del,” fortæller hun. Hendes yndlingsøvelser er stræk for arme og skuldre.

“Jeg har murrende smerter i mine arme, hvis jeg ikke laver gymnastik. Det er nok slid. Når jeg er aktiv, mærker jeg ikke så meget til det,” fortæller hun.

Lene har arbejdet i køkkenet i syv år, og her er fokus på arbejdsstillinger og hæve-sænkeborde næsten overalt. Gymnastik i arbejdstiden gør en stor forskel for hende:

“Tidligere købte jeg nogle gange rygmassage. Det har jeg ikke haft behov for i de knap to år, vi har lavet gymnastik.” ★

# Træn dig væk fra smerterne

Gør det ondt i skuldre, nakke, ryg eller arme? Med selv ganske lidt **styrke- og konditionstræning** kan du mindske smerterne.

Smerter fra slid murrer i kroppen hele tiden, og hvis du har ondt, skal du ikke holde dig i ro, råder professor **Karen Søgaard** fra SDU.

“Kroppen har godt af at blive rørt, så blodgennemstrømningen til de belastede områder øges. Det virker smertelindrende,” siger hun.

“Ergonomien på arbejdspladsen skal være i orden. Men vi er også nødt til hver især at passe på kroppen, så den er i form til at klare det arbejde, den skal udføre,” siger Karen Søgaard.

Med alderen bliver muskler, sener og led svagere, og derfor vokser behovet for træning.

Styrketræning virker godt, men det er også vigtigt at styrke kondition og bevægelighed.

“Alle skal ikke lave de samme øvelser. Bruger du arme og hænder meget, skal du træne nakke- og skuldermuskler. Står du meget, skal du træne ryg, mave og ben. Prøv at finde ud af, hvilken træning du har lyst til. Hvis du hader styrketræning, men elsker zumba, så meld dig til zumba,” råder Karen Søgaard.

Det behøver ikke tage lang tid. Brug en træningssestik: 2-3 øvelser, der trænes effektivt tre gange om ugen er nok.

Konditionstræning i 3 x 20 minutter om ugen, hvor du får sved på panden, forbedrer konditionen markant, hvis du ikke er vant til at træne. ★

jonna@periskop.dk

## Hvad er den rette træning for dig?

Alle har godt af konditionstræning, selv dem, der går rigtig meget på jobbet. De får nemlig ikke pulsen derop, hvor det giver en træningseffekt. Styrketræning af de muskler, der især belastes, kan få smerterne til at lægge sig og gøre dig mere klar til jobbet.

Løfter du på mange ting og bruger dine arme meget? Det kan give smerter i arme, skuldre og nakke.

**Det hjælper:** Styrkeøvelser for skulder- og nakkemuskler.



Går du mange skridt på jobbet – og bruger du hænder og arme meget? Det kan give smerter i ryggen, hvis du ikke bruger muskelkorsettet om lænderyggen.

**Det hjælper:** Balance- og koordinationstræning, der giver styrke i mave- og rygmuskler.



Går du meget hver dag? Det kan give smerter i knæ og hofter.

**Det hjælper:** Balance- og styrkeøvelser for lår og baller, strækøvelser for haser.



Har du mange tunge løft hver dag? Bøjer du dig ofte ned over noget? Det kan give smerter i bl.a. ryggen.

**Det hjælper:** Styrketræning og stabilitetstræning af ryg- og mavemuskler, så du styrker muskelkorsettet om lænderyggen.



! Find ud af, hvilken træning du har behov for, og se øvelser på [jobgkrop.dk](http://jobgkrop.dk).

# 6

ud af ti offentligt ansatte har smerter i muskler og led, især i ryg og nakke.

# 11

Hvis du hader styrketræning, men elsker zumba, så meld dig til zumba.

PROFESSOR KAREN SØGAARD, SDU

## Du bliver svagere med alderen

Din muskelstyrke svinder gennem hele voksenlivet. Derfor kan dit job føles hårdere med alderen. Motion og fysisk træning udsætter forfaldet.

### Pas på gentagne bevægelser

Ensidige, gentagne bevægelser slider. Der opstår irritation i bindevævet rundt om musklerne. Jo længere tid, du udfører bevægelserne, jo værre bliver smerterne.

### Smerter årsag til sygemeldinger

Hver fjerde langtidssygemeldte blandt de offentligt ansatte er fraværende på grund af muskel- og ledsmerter.



Læs mere og se øvelser

På [jobgkrop.dk](http://jobgkrop.dk) kan du læse om smerter i muskler og led, og du kan se øvelser, der hjælper. Videncenter for Arbejds miljø står bag.

### Vidste du at ...

Jo dårligere form, man er i, jo hurtigere vil man opleve en forbedring, hvis man træner.

### Træn ryg og mave

Hvis du træner 'muskkelkorsettet' rundt om kroppen, altså ryg og mave, har din krop en stærk basis for alle bevægelser med ben og arme.

# ER DU VED AT DRUKNE I PRISSTIGNINGER? – SÅ FLYT DINE FORSIKRINGER TIL OS



**IKKE FOR ALLE**

**MEN FOR ALLE I FOA**

## Fuld tryghed. Bare billigere

Hvad er en forsikring værd, hvis en stjålet cykel eller vand i kælderen ender i papirarbejde, tovtrækkeri og dyr selvrisko? For ikke at tale om drypvise prisstigninger, når sommeren igen har været usædvanligt våd.

Heldigvis har PenSam nu et forsikringselskab med billige forsikringer og fair behandling. Og 100 % for dig, når bare du eller én i din nærmeste familie er medlem af FOA ...

Ring til os på

**44 39 39 55**

Eller sms **pristjek** til **1919**  
– så ringer vi dig op

[Pensam.dk/forsikring](http://Pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**



Den, der ved mest,  
tjener mest

## AMBITIØSE EFTERUDDANNELSER DER FORENER TEORI OG PRAKSIS

VIDERUDDAN DIG MED EN AKADEMIUDDANNELSE I  
SUNDHEDSPRAKSIS. LÆS VED SIDEN AF JOBBET.  
NYE HOLD STARTER I HILLERØD OG BRØNDBY.

DIPLOMUDDANNELSER  
AKADEMIUDDANNELSER  
MERKONOM  
ENKELTFAG  
KURSER FOR LEDIGE  
VIRKSOMHEDSKURSER

KEA.DK



Sommerkonkurrence



## Hvor er Flemmings badebukser?

Flemming Pedel skal på badeferie, men han kan ikke finde sine badebukser. De er et sted i bladet. Find Flemmings badebukser, og vær med i lodtrækningen om en af 15 bogpræmier fra forlaget Modtryk. Du kan vælge mellem de fem bøger, vi omtaler herunder.

Send svaret – hvor du fandt Flemmings badebukser – til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk) inden 11. juni. Så er du med i lodtrækningen. Husk at gøre opmærksom på, hvilken af bøgerne du vil have. Vinderne vil få tilsendt deres præmie direkte fra Modtryk.

## Vælg mellem fem bøger fra Modtryk



### Mikael Bergstrand: Delhis smukkeste hænder

En humoristisk roman om en bitter, midaldrende mands overrumplende møde med Indien og den uventede kærlighed. Det er en bog, man bliver i godt humør af at læse, og det er en rammende fortælling om, hvad der kan ske, når man kapper livlinen og begiver sig ud på dybt vand.



### Liselott Willén: Intet andet navn under himlen

Christian Weber har gjort kometkarriere i politik. Med sit forslag om et nationalt dna-register deler han landet. Som en del af kampagnen leverer han en spytpølse i direkte morgen-tv. Et par dage senere hentes han af politiet. Hans dna matcher spor fra en lille piges krop, som blev fundet død for tretten år siden.



### Åsa Larsson: Som offer til Molok

En bjørn bliver skudt i den lille by Lainio. I bjørnens mave finder man dele af en menneskehånd. Nogle måneder senere stikkes en kvinde ihjel i sit hjem. Anklager Rebecka Martinsson begynder at efterforske mordet og en række andre mystiske dødsfald, som tidligere er blevet afskrevet som ulykker.



### Jonas Jonasson: Den hundredårige der kravlede ud ad vinduet og forsvandt

En feel good-bog med en stor dosis humor, men også med pludselig død, excentriske personer og en alternativ vinkel på 1900-tallets historie. Læs historien om Allan Karlsson, der lader borgmesteren og den lokale presse bag sig og stikker af fra sin egen hundredårsfest.



### Thomas Ringstedt: Rød Sne

I 1918 hærgede Den Spanske Syge og dræbte millioner. I et laboratorium i Uppsala er forskere i gang med at fremstille en usædvanlig aggressiv variant af virusen, hentet ud af nedfrosne lig. På en nærliggende gård drømmer en berygtet tysk nynazist om en ny verdensorden.

## Særlig indsats for ledige

12 procent af de ledige medlemmer i FOAs A-kasse har været ledige i 2 år eller mere. FOA og FOAs A-kasse har derfor besluttet at gøre en særlig indsats for at hjælpe de medlemmer, der risikerer at falde ud af dagpengesystemet.

### Fokus på den 5. rådigheds-samtale

Når et medlem ikke er kommet i arbejde efter godt et år og derfor skal til sin 5. rådighedssamtale, kan han eller hun vælge at få en samtale på en time i stedet for en halv time. Samtalen skal bruges til at lægge en plan for, hvordan medlemmet kommer tilbage til arbejdsmarkedet. Flere steder i landet deltager en repræsentant fra den lokale FOA-afdeling, der vil kunne

### 22. juni

kan du udfylde næste ydelseskort på foa.dk.

### Kom du i klemme?

Muligheden for igen at lave jobplaner med elevuddannelse kommer ikke kun til at gælde de ledige, der begyndte deres uddannelse 1. maj 2012, men helt tilbage til 2. januar 2012.

I maj-nummeret af fagbladet skrev vi, at der endnu ikke var taget stilling til, om der skulle laves en overgangsordning for de ledige, der begyndte på uddannelsen før 1. maj. Overgangsordningen er nu på plads. Så er du en af dem, der kom i klemme, fordi du var startet på din elevuddannelse i perioden mellem den 2. januar og 30. april 2012, kan du nu få supplerende dagpenge med tilbagevirkende kraft.

hjælpe med kontakt til arbejdsgivere og uddannelsesinstitutioner.

### Forkortet dagpengeperiode

Dagpengeperioden blev halveret fra 4 til 2 år pr. 1. juli 2010. Hvis du blev ledig efter

1. juli 2010, har du derfor ret til dagpenge i 2 år inden for en periode på 3 år – læs dog artiklen 'Midlertidig forlængelse af dagpengeretten' for at se, om du kommer ind under den ordning. I så fald får du helt automatisk besked fra os.

Mister du helt retten til dagpenge, skal du have haft mindst 1 års ordinært arbejde (1.924 løntimer, hvis du er fuldtidsforsikret og 1.258 løntimer, hvis du er deltidsforsikret) inden for de sidste 3 år, før du igen har ret til at få dagpenge. ★

## Midlertidig forlængelse af dagpengeretten

Folketinget har vedtaget en midlertidig forlængelse af retten til at få dagpenge med op til 26 uger for visse grupper af ledige.

Forlængelsen af retten til dagpenge gælder kun, hvis den oprindelige udløbsdato ligger i perioden fra 1. juli til 30. december 2012.

Desuden skal en af to betingelser være opfyldt:

- Du skal være **indplaceret** fra den 1. juli 2010 eller senere
- Du har fået **nedsat retten** til dagpenge pr. 1. juli 2010 til 2 år.

Den samlede ret til dagpenge kan dog højst være 2½ år = 130 uger fra 1. juli 2010.

### Undtagelser

Retten til forlængede dagpenge bortfalder, hvis en eller flere

af følgende forhold medfører, at din periode alligevel ikke udløber fra 1. juli til 30. december 2012:

- Du **får arbejde** (uden supplerende dagpenge)
- Du **bliver syg** og modtager sygedagpenge fra kommunen i mere end 6 uger
- Du **holder ferie**, som du selv har optjent
- Du modtager af anden årsag **ikke ydelser** fra a-kassen. ★



### A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – **foa.dk** – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

## Undgå restskat

Hvis du har valgt at få dit efterlønsbidrag udbetalt, træder du ud af efterlønsordningen og skal derfor ikke længere betale det månedlige efterlønsbidrag til din a-kasse. For at undgå senere at skul-

le betale skat tilbage, er det en god ide at ændre din forskudsopgørelse på Skats hjemmeside – skat.dk.

Hvis du får dit efterlønsbidrag tilbagebetalt i april, skal du indberette, at du ikke skal

betale for april og resten af året, dvs. i 9 måneder. Du betaler 460 om måneder dvs. i alt  $9 \times 460 = 4.140$  kr. Ellers vil du i dette tilfælde få en restskat på 1.242 kr. ★

# HVILKEN BANK GIVER DIG DET BEDSTE KORT?



**STORE, DYRE BANKER**

## Banken du fortjener. Hver dag

Det er ikke nemt at være bankkunde i øjeblikket. Festen i de store banker er forbi, og nu sendes regningen videre til almindelige lønmodtagere. Surt show.

Heldigvis har PenSam en bank med billige lån og lave gebyrer. En bank 100 % for dig. Når bare du eller én i din nærmeste familie er medlem af FOA ...



**BANKEN FOR ALLE I FOA**

**PenSam** BANK

## Dansk Epilepsiforening tilbyder kursus om epilepsi hos ældre



Antallet af ældre med epilepsi stiger og stiger. Det kan give nogle udfordringer, når man arbejder i ældreområdet.

### Vil du gerne:

- Have større faglig viden om epilepsi hos ældre?
- Have større tryghed, når du skal agere i de forskellige situationer?

Så få din arbejdsplads til at bestille et kursus om epilepsi hos ældre.

### Praktisk:

- Kurset varer 3 timer
- Pris: Kr. 5.900 (for op til 20 deltagere) plus transport
- Kurset afholdes på arbejdspladsen

Dansk Epilepsiforening



www.epilepsiforeningen.dk  
epilepsi@epilepsiforeningen.dk  
Tlf. 6611 9091

## Får du den løn du skal have?

OVERENSKOMST  
TJEK

Overenskomster og aftaler skal være til at forstå – også af andre end dem, der har skrevet dem. Derfor har vi taget paragrafferne i FOAs mange overenskomster og skrevet dem om til almindeligt dansk. Vi kalder det **Overenskomst-tjek**, og du finder det på foa.dk.



### Sådan gør du

- Du finder **Overenskomst-tjek** på [www.foa.dk](http://www.foa.dk).
- Når du logger dig ind på 'Mit FOA' med medlemslogin eller nemID, får du adgang til **Overenskomst-tjek**.
- Du kan også gå direkte til [www.overenskomst-tjek.dk](http://www.overenskomst-tjek.dk) – men skal dog stadig logge ind.
- Du kommer ind på din personlige side, hvor du kan læse om den overenskomst, der gælder for dig.
- **Overenskomst-tjek** er forsynet med rullemenuer og links, så du kan komme helt til bunds i stoffet.
- Du kan naturligvis fortsat få hjælp af din tillidsrepræsentant eller din lokale FOA-afdeling, når det er nødvendigt for dig.

### Kun kommuner og regioner

**Overenskomst-tjek** fortæller om FOAs overenskomster med kommuner og regioner. Overenskomster med private firmaer er endnu ikke med.

### FOA TV

På foa.dk kan du også se en lille film om **Overenskomst-tjek** og hvordan, du kan bruge det. Gå til foa.dk, og rul ned til FOA TV i bunden af siden.

### Kontakt

Vi tager gerne imod forslag til forbedringer. Send til [forha001@foa.dk](mailto:forha001@foa.dk).

Med venlig hilsen FOA Overenskomst

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om en grøntsag med  
lakridssmag.

## Månedens råvare: Fennikel

Fennikel er en sprød bladgrøntsag, der smager mildt af anis. Den kan bruges som bladselleri og er mildere i smagen, når den kommer i varm mad. Rå fennikel bliver let brun, men det hjælper at vende den i citron- eller limesaft. Fennikel er fantastisk god



til fisk og i varme grøntsags- og gryderetter. Brug toppen som krydderurt på samme måde som dild i dressinger og som drys på fisk, smørrebrød eller kartofler.

### Lammekotelet med fennikel-tomatragout med kartofler

Til 4 personer.

- 4 dobbelte lammekoteletter eller steaks
- 1 spsk. olivenolie til pensling
- salt og friskkværnet peber
- 750 g nye kartofler, evt. kolde kogte
- 2 stk. fennikel
- 5-6 store modne tomater
- 1 løg
- 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- 1 håndfuld fennikeltop eller dild
- 2-3 spsk. citronsaft
- tilbehør: citron i både

- Tænd grillen i god tid – 30-60 min. før brug. Læg sølvpapir i bunden af grillen.

Hæld trækul i en bunke og tænd med en optændingsbriket. Grillen er klar til brug, når overfladen på kullene er grå, og alle flammer er væk. Mærk med hånden, om grillen er varm nok. Varmen er passende, når man kan holde hånden lige over risten i mindst 5 og højst 10 sekunder. Spred kullene ud i grillens bund. Læg risten på og lad den blive varm. Risten skal være helt ren.

- Pensl kødet med olie og krydr med salt og peber på begge sider. Brun kødet på grillen et par minutter på hver side. Flyt evt. grillen op, så der ikke er så meget varme – steg kødet

færdigt ca. 5 minutter på hver side.

- Kartofler: Skrub kartoflerne og kog dem møre i let saltet vand 15-20 min. Lad dem køle lidt af og skær dem i både eller mindre stykker.
- Skyl tomater og fennikel og skær i tern. Hak løg og pil hvidløg.
- Steg løg klare i olie i en gryde, tilsæt knust hvidløg, tomat- og fennikeltern og lad småkoge under låg ca. 10 min. Smag til med salt, peber, citronsaft og bland med kartofler og drys med skyllet, hakket fennikeltop eller dild.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

## 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

### Glem ikke gode osterester

Fast ost kan skæres i små tern og bruges i grønne salater med kolde skiver kartofler. Ostestumper kan også rives eller smuldrer og bruges på varme ostemadder, der bages i ovnen f.eks. med skiver af tomat eller til osteboller, hvis man har gang i en dej. Man kan blot tage en lille smule dej fra, som passer til mængden af ost. Beregn 25-30 g ost pr. bolle på ca. 75 g dej.



foto: Colourbox

### Ah - det smager bittert

Bitter smag giver friskhed til maden. F.eks. er en bechamelsovs ret sød, men krydret med den lidt bitre muskatnød bliver den frisk på en anden måde. Lidt rucolasalat i salatskålen giver de ellers lidt søde salater i sommertiden et ekstra pift. Lidt bitter smag kan gøre maden mere interessant.

# det sker

## Frederikshavn

**Sommerudflugt** til Silkeborg 6. juni. Pris 450 kr. inkl. formiddagskaffe, frokost fra Syvsten kro (madpakker), billet til sejlturen, entré hos AQUA, aftensmad ekskl. drikkevarer på

Binderup Kro samt bus-transport. Tilmelding kan ske fra 9. maj. Denne dag er bestyrelsen at træffe i FOA afdelingen fra kl. 10-12. Herudover kan du tilmelde dig på 24 66 66 71 til Ingrid Hansen eller

22 86 31 61 til Jytte Jensen. Sidste frist for tilmelding er 24. maj. Ingrid Hansen vil være til stede fra kl. 10-12 denne dag, hvor der også er mulighed for at betale. **Cirkus Dannebrog** 29. juni kl. 19. Dyreskue-

pladsen på Knivholt, Hjørringvej 180 i Frederikshavn. Læs mere på foa.dk/frederikshavn. Billetsalget starter 13. juni kl. 10. Bankospil 15. aug. kl. 14. Vi hygger os med banko og lidt godt til kaffen. Pris 45

kr. (inkl. kaffe/the + 3 plader.) Tilmelding senest 8. aug.

## Frederikssund

**Seniorklubben.** Solveig Bahn Christensen fra husmandsstedet i An-

delslandsbyen Nyvang i Holbæk fortæller om *Mit liv som husmandskone* i gamle dage 19. sept. kl. 13.30. Besøg andelslandsbyen efterfølgende, den er virkelig et besøg værd!

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

# ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00	Silkeborg	tlf. 87 70 80 11
Roskilde	tlf. 46 31 01 20	Ringkøbing	tlf. 87 70 80 42
Aalborg	tlf. 96 31 80 71	Esbjerg	tlf. 87 70 80 41
Randers	tlf. 87 98 50 94	Kolding	tlf. 75 10 12 80
Aarhus	tlf. 86 13 24 44	Odense	tlf. 63 12 80 00
Skanderborg	tlf. 87 70 80 25		

[www.activcare.dk](http://www.activcare.dk)



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine muligheder.

☎ **39 69 10 89**

[www.personalegruppen.dk](http://www.personalegruppen.dk)

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på [foa.dk/medlemspulsen](http://foa.dk/medlemspulsen) og besvare en række spørgsmål.

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

# Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i maj var:

### Kroophold:

- Claus Kristensen, Damstræde 132, st., 9220 Aalborg Ø

### Gavekort:

- Roald Tønnesen, Soltoften 13, 8250 Egå
- Lene Kottal Poulsen, Hammeren 27, 5320 Agedrup
- Lillian Steinmeier Rasmussen, Højagervej 47, 4913 Horslunde
- Marianne Gunhild Weibull-Petersen, Nyborgvej 50, 1 tv., 5000 Odense C
- Per Christoffell Christensen, Falkenborggården 3,1, -118, 3600 Frederikssund



## FOA-afdelinger

**FOA – Fag og Arbejde**  
Staunings 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

## Guldborgssund

**Familietur til Dyrehavs-  
bakken** 25. aug. med  
afgang fra Cementen  
kl. 10. Billetter bestilles  
og udleveres fra 31. maj  
og fordeles efter først  
til mølle-princippet.

For eventuelle ægtefæl-  
ler, der ikke er medlem  
af afdelingen, opkræves  
100 kr. ved afhentning  
af billetter. Læs mere  
på afdelingens hjem-  
meside.

## Cirkus Dannebrog

12. aug. kl. 15 på Cirkus-  
pladsen Østre Allé i Ny-  
købing F. Billetter kan  
forudbestilles/udleve-  
res fra 14. juni. Billet-  
terne udleveres gratis  
til medlemmer samt til  
deres børn og ægtefæl-  
ler. Læs mere på afde-  
lingens hjemmeside.

## Midtsjælland

### Efterløns- og senior- klubberne i Slagelse.

29. aug. kører vi en tur  
til Næstved, hvor vi  
går ombord i båden Fri-  
heden og sejler en rund-  
tur. Turen varer 2 t. og  
20 min., og vi drikker  
kaffe/te med lagkage  
om bord. Derefter be-  
søger vi Herlufholm  
Kostskole, hvor vi hører  
om skolen, og der er  
rundvisning i ca. 1,5 t.  
Der er afgang fra Japan-  
vej 2 i Slagelse kl. 11.45

og Fuglebjerg Hallen kl.  
12.10. Turen koster for  
medlemmer 200 kr. og  
ledsager 250 kr. Tilmel-  
ding og betaling til kon-  
toret fra 11. juni-7. aug.  
Maks. 50 deltagere  
efter først til mølle-prin-  
cippet.

## Roskilde

**Afdelingen** indbyder  
medlemmer med ægte-  
fæller, børn og børne-  
børn til årets sommer-  
udflugt, som i år går til  
BonBon-Land. Afgang  
fra Roskildehallerne på  
Møllehusvej, Roskilde  
12. juli kl. 9-17, forven-  
tet hjemkomst kl. 18.  
Pris for bus og ind-  
gangsbillet 100 kr. pr.  
deltager over 90 cm's  
højde. For deltagere  
under 90 cm er det  
gratis. Medbring fro-  
kostkurven eller køb  
frokosten på et af Bon-  
Bon-Lands mange  
spisesteder. Billetkøb  
fra 31. maj kl. 10-5. juli  
kl. 17.

**Cirkus Arena.** Afdelin-  
gen har fået mulighed  
for at give medlem-  
merne rabat på 30 kr.  
pr. billet og gælder til fo-  
restillingerne 12. aug. kl.  
15 og 13. aug. kl. 17. Bil-  
letterne afhentes på af-  
delingskontoret, dog  
maks. 8 billetter ved op-  
lysning af medlems-

/cpr-nr. Læs mere på af-  
delingens hjemmeside:  
foa-roskilde.dk.

## Silkeborg-Skan- derborg

**FOA Huset** holder luk-  
ket Grundlovsdag 5.  
juni. Faglig afdeling kan  
kontaktes på nød-tlf. 46  
97 12 89 kl. 16-22. A-  
kassens callcenter kan  
kontaktes på 46 97 10  
10 kl. 16-20.

## Pensionsrådgivning Silkeborg

En pensionsrådgiver fra  
PenSam være til rådigh-  
hed for medlemmerne  
på FOA-kontoret, Dal-  
gasgade 24, Silkeborg  
11. juni kl. 9.30-14.30.  
Træf aftale om tids-  
punkt på tlf. 46 97 20  
20.

## Pensionsrådgivning Skanderborg

En pensionsrådgiver fra  
PenSam være at træffe  
på vores kontor i Skan-  
derborg 21. juni kl.  
14.30-15.30. Træf af-  
tale om tidspunkt på 44  
39 33 31.

## Legoland

Der er igen i år mulighed  
for at komme en tur i  
Legoland 16.-17. juni.  
Medlemspris pr. billet er  
140 kr. Maks. 6 billetter  
pr. medlem. Billetter kan  
købes i afdelingen mod  
kontant betaling.



 **Læs mere**

om arrangementerne  
på [foa.dk/fagbladet/  
ekstra](http://foa.dk/fagbladet/ekstra)

## Sønderjylland

### Sønderborg Revyen

inkl. middag 21. juni kl.  
18.30. Medlemmer 300  
kr., ikke-medlemmer  
570 kr. Depositum 150  
kr. ved tilmeldingen på  
46 97 35 00, som er bin-  
dende. Vi har købt 40  
billetter - først til mølle.  
Der arrangeres buskør-  
sel. Opsamlingssteder:  
Haderslev - Hertug  
Hans plads kl. 16.40,  
Vojens Banegård kl. 17,  
FOA Rødekro kl. 17.35  
og Aabenraa Madevej kl.  
17.50. Sommerferie i  
juli.

### Sønderborg Slot 14.

aug. kl. 14. Samkørsel  
fra FOA Rødekro kl. 13.  
Ikke-medlemmer 50 kr.  
Tilmelding på 46 97 35  
00 senest 6. aug. Vores  
årsprogram kan afhent-  
tes på afdelingen i Rø-  
dekro. Fremover vil der  
blive opkrævet 20 kr.  
for kaffen, for ikke-med-  
lemmer 30 kr. Ikke-med-  
lemmer skal betale  
entreprisen ved arran-  
gementer.

# om bladet

Forsideillustration:  
Heidi Lundsgaard



Medlem af  
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

Oplag: 205.301/3. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:

16. maj

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller,  
dorm@foa.dk og Mark Nixon,  
mlix@foa.dk

Frist til september-nummeret:  
1. august

Annoncer:

DANSK MEDIAFORSYNING  
Telefon: 70 22 40 88  
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Juli-august-nummeret:  
12. juni

Næste nummer udkommer  
28. juni

Udgiver:



Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
Telefax: 46 97 22 90  
foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



Dit fagblad i fire versioner

Vidste du, at dit fagblad  
udkommer i fire forskellige  
versioner?

Der er en version til hver af FOAs  
fire sektorer: På forsiden øverst  
til venstre står der, hvilken ver-  
sion af bladet der er tale om.  
Hvis du får en forkert version  
af bladet, så giv besked til din  
lokale FOA-afdeling.

**Skive:** 46 97 20 80  
skive@foa.dk

**Social- og Sundhedsafdelingen**  
sosu@foa.dk 46 97 22 22

**Sydfyn:** 46 97 27 27  
sydfyn@foa.dk

**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
sydsj@foa.dk

**Sønderborg:** 46 97 34 00  
soenderborg@foa.dk

**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
soenderjylland@foa.dk

**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
thistedmorsoe@foa.dk

**Varde:** 75 21 01 00  
varde@foa.dk

**Vejle:** 75 82 52 88  
vejle@foa.dk

**Viborg:** 46 97 30 30  
viborg@foa.dk

**Aalborg:** 46 97 31 31  
aalborg@foa.dk

**Århus:** 89 36 66 66  
aarhus@foa.dk

**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40

**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

# quizzen

## Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark 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 15. juni**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Katrine Strangholt, Sorø**.

### 1. Hvad er ledigheden blandt nyuddannede sosu'er?

- A. 5,6 procent
- B. 7,7 procent
- C. 9,4 procent



### 2. Under sin uddannelse vandt Louise Sørensen DM i ....

- A. Springgymnastik
- B. SOSU
- C. Karate

### 3. FOA har sammen med PenSam og Dagens Medicin taget initiativ til et lighedsparlament. Hvad har parlamentet diskuteret?

- A. Ulighed i sundhed
- B. Forskellen på mænd og kvinders pensionsopsparing
- C. Faldende realløn

### 4. Lene Tams Nielsen holderne smerterne i armene i skak ved at ...

- A. Cykle til arbejde
- B. Holde sig i ro
- C. Lave gymnastik sammen med kollegerne



### 5. Hvad har FOA Roskilde hjulpet Fanny Pufahl med?

- A. Fået forlænget hendes opsigelsesperiode
- B. Sørgt for, at hun har fået en fratrædelsesgodtgørelse
- C. Fundet et nyt arbejde

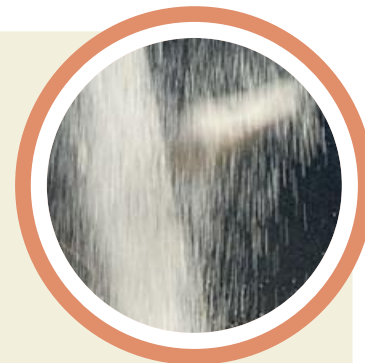


### 6. I en FOA-undersøgelse blandt medlemmerne siger 89 procent, at ...

- A. De er stolte af deres fag eller arbejde
- B. Der er for lidt tid til at udføre arbejdet ordentligt
- C. Kollegerne har stor betydning for arbejdsglæden

### 7. I denne måned af 'Spørg løs' kan du få svar på, om ...

- A. Dagplejere skal luge ukrudt i heldagslegestuer
- B. Hvor mange seniordage du har ret til
- C. Det er godt at spise fiskeolie



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

- A. Cement i flydende form
- B. Et vandfald
- C. Sand i luften

### 9. I denne måned fortæller Klinken, at fennikel er mildere i smagen, når den ...

- A. Bliver marineret i citron
- B. Hakkes ekstra fint
- C. Kommer i varm mad



## det sker i juni

### 6. juni

Børnenes Grundlovsdag i Hans Tavsens Park, Nørrebro i København. Læs mere på [boerrenesgrundlovsdag.dk](http://boerrenesgrundlovsdag.dk)

### 7.-8. juni

Landsmøde og Ledertræf 2012, Hotel Comwell Kolding

### 11. juni

Temadag om konkurrenceudsættelse, udlicitering og Offentlige Private Partnerskaber (OPP), Hotel Park, Middelfart.

### 17. juni

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen

### 18. juni

Personalepolitisk Event 2012, Lokomotivværkstedet i København. Læs mere og meld dig til på: [ppe12.dk](http://ppe12.dk)



BEVÆGELSE VIRKER

# 5 ØMME PUNKTER

*De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Her er fem ømme punkter at arbejde med, når I vil skabe god fysisk trivsel på arbejdspladsen.*

1

**Hold kroppen i gang.** Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.

2

**Det nytter at forebygge.** Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.

3

**Lav øvelser.** Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.

4

**Skab balance mellem job og krop.** Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

5

**God fysisk trivsel er et fælles ansvar.** Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.



**praxis**

... gør din dag behagelig

## Spar op til 30% - På populære modeller til arbejde og fritid!

Praxis præsenterer dig her for vores spændende nye modeller og velkendte klassikere. Modeller som giver dig følelsen af velvære enten på jobbet eller i fritiden - uden at gå på kompromis med hverken kvalitet eller pris.



### Model 25130 Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ægte læder

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 299,-



Miks som du vil  
- Spar op til  
**30%**



### Model 25180 Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 46

Normalpris 329,-



### Model 25080 Lissabon

Damesandal med tåstrop og velcrolukning.

Kvalitet: Ægte skind

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 349,-



### Model 25220 Bari

Damesandal med tåstrop og mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ægte læder

Farve: Sand - Rød - Blå

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 299,-



Frit valg mellem alle modeller

2 par kun

**500,-**

### Model 25200 Verona

Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 41

Normalpris 329,-



### Model 25210 Napoli

Ballerinasko til damer med velcrolukning over vristen og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid

Størrelse: 36 - 41

Normalpris 329,-

### Model 25190 Milano

Slip-in til damer med elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid/grå

Størrelse: 37 - 41

Normalpris 299,-



### Model 25170 Roma

Damesandal med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret nubuck

Farve/Størrelse:

Navy: 36 - 41

Lys blå: 36 - 42

Normalpris 299,-



Fritt valg - 2 par kun

**350,-**



2 stk. kun

**200,-**

Turkis

Lime

Sort

Hvid

Lilla

Cerise

Super behagelig!

### T-shirt med stretch

#### Model 98590

Dame t-shirt med korte ærmer i 92% bomuld/8% lycra med god pasform og top kvalitet i en blød stretchkvalitet, som holder fasonen og farve - selv efter mange vask.

Str. XS - 3XL

Normalpris pr. stk. 149,-

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

Varene sendes som postopkrav, men hvis du bestiller via telefon eller internettet, har du mulighed for at betale med dankort - så sparer du kr.

75,- i efterkravsgebyr til Post Danmark. - Tilbudet gælder til 30.06.2012 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