

Fagbladet **FOA**

fokus:

DE SVAGESTE BLIVER SVIGTET

Kommuner sløser
med tilsyn på bosteder

SIDE 8

SNAK OM LIVETS STORE SPØRGSMÅL

I dagtilbud vokser interessen
for filosofiske samtaler

SIDE 22

7

SKRIDT

Kend din ret til
sygedagpenge

SIDE 48

Portør John Andersen får syge børn til at smile

HUMOR ER EN DEL AF VORES DNA

I liv og død-job er det vigtigt at kunne se komikken i det triste

SIDE 34-41

~~Ikke~~ noget at grine af

Travlhed. Stress. Utaknemmelighed. For ikke at tale om sygdom, ulykker og dødsfald. Der er virkelig ikke spor at grine af. Eller er det nu rigtigt? Har vi ikke netop brug for at løsne de kollegiale lattermuskler lidt en gang i mellem – og sammen grine af alt det sorte, triste og absurde? En del af FOAs medlemmer arbejder i liv og død-job, hvor svære situationer med udsatte og syge borgere er en del af hverdagen. Ifølge en ekspert kan evnen til at se det sjove i det sorte rent faktisk styrke evnen til at takle tragiske situationer og øge samhørigheden på jobbet. Og ikke nok med det. Sjove historier, glimt i øjet og smil kan også være en oplagt isbryder i hverdagen, når man skal tale med borgere om sorg, smerter og andet, der nager. Det viser erfaringer fra hjemmeplejen i Svendborg.

Man bør selvfølgelig respektere, at folk har forskellige tærskler for, hvad man kan tillade sig at grine af.

Spydigheder, sarkasme og mobning er aldrig okay.

Men mange af os kan uden tvivl gøre mere for at lette tonen, vende tingene på hovedet og få kollegerne til at grine – og vise at vi værdsætter deres kvikke bemærkninger. ★

Gitte Hejberg



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



Humor på jobbet

Social- og sundhedshjælper Mette Pfeiffer kalder humor for 'hverdagens smøremiddel'.

Side 34-41

Morten Bruun
redaktionschef
xmobr@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

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

Mette Boysen
journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08



Mange af børnene på Østerbro i København ved ikke, hvor det kød, de spiser, kommer fra. Men nu har Langelinieskolen fået en stald med både grise og alpakaer.

Side 16

Færre ord, tak!



Professor Lene Tanggaard om registreringstyranni.

Side 44



Meditation giver overskud

Gitte Neldeberg Kristensen er en af de dagplejere, der er blevet certificeret i mindfulness.

Side 6

fokus
når tilsynet svigter

De svageste bliver svigtet

Kommuner sløser med tilsyn på bosteder.

Side 8

I hvert nummer

Striiben	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
7 skridt	48
Mad med Klinken	51
Quizzen	58

UDGIVER

FOA

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

Anders Ejbye-Ernst
journalist
anee@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

Trine Gade
visuel redaktør
trig@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

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

procent af lønmodtagere oplevede i 2018 forstyrrende støj i mindst en fjerdedel af arbejdstiden. Det er en stigning på cirka seks procent siden 2016.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

Beskyt offentligt ansatte

Ytringsfrihed bør sidestilles med foreningsfrihed. Det vil beskytte offentligt ansatte mod ulovlig fyring, når de udtaler sig kritisk om arbejdsforhold, mener Aarhus-professorerne Søren Højgaard Mørup og Michael Hansen Jensen.

Kilde: Kronik i Jyllands-Posten



Foto: Mite Brinkmann



Det er hårdere at arbejde i hjemmeplejen end at være journalist.

METTE FREDERIKSEN, FORMAND FOR SOCIALDEMOKRATIET, TIL FAGBLADETFOA.DK



Hvis sundhedsreformen var en spillefilm, ville social- og sundhedsassistenter og -hjælpere være hovedrolleindehavere. Det sagde statsminister Lars Løkke Rasmussen (V), da Fagbladet FOA interviewede ham om sundhedsreformen og ønsket om at styrke det nære sundhedsvæsen. Læs hele interviewet på fagbladetfoa.dk/loekke.

Hvad betyder humor på arbejdspladsen for dig?

Foto: Heidi Lundsgaard



Martin Langemose, beredskabsassistent, Fredericia

Gas med hinanden

Jobbet er sjovere, når man kan lave lidt gas med hinanden. Vi har engang taget hornet fra en bil og sat det over på et anhængertræk, så når man bremsede, dyttede det omme bagved. Han nåede at køre ti kilometer, inden han opdagede det.

Foto: Robert Attermann



Gitte Ann Mortensen, social- og sundhedsassistent, Grindsted

Plads til fejl

Humor skaber et godt arbejdsmiljø. Vi er gode til at lave sjov ud af, hvis en har formuleret sig lidt forkert eller får lavet en fodfejl. Det signalerer "nå ja, verden går videre". Ingen af os er jo fejlfri.

Foto: Jørgen True



Peter Ørnbo, brandmand, Kastrup

Løfter hverdagen

Har vi været hos en syg medborger, kan vi lave lidt sjov med det frem for at være kede af, hvor sørgeligt det hele er. Humor er ikke som en pille, der bare virker. Men det er en måde at bearbejde ting på.

Foto: Heidi Lundsgaard



Else Lindved, social- og sundhedsassistent, Løsning

Smil er guld værd

Latter åbner op. Der er ikke noget som at se et smilende ansigt. Vores demente beboere læser især vores kropssprog, og dér er et smil jo guld værd. Beboerne har brug for at se, at vi også kan grine sammen med dem.

8

sider om humor på jobbet
Side 34

Jeg vil tage VitaePro resten af mit liv

ANNETT KJELDGAARD (63) bor i Roskilde og arbejder i en vuggestue. Med alderen er jobbet blevet mere udfordrende, og på et tidspunkt overvejede hun helt at sige sit job op. Så prøvede hun VitaePro på en anbefaling fra hendes mand, der er 71 år og fortsat i arbejde. Nu er planen at blive ved til de kan gå på pension samtidig i 2019, for så at nyde sejlerlivet sammen.

Ny og forbedret VitaePro® – et godt valg til dine muskler og led

Med astaxanthin, lutein, zeaxanthin, Boswellia serrata, omega-3, selen, vitamin B₁₂, C, D og E

MUSKLER

Nu med mere vitamin D som bidrager til at opretholde en normal muskelfunktion.

LED

Boswellia serrata er med til at holde leddene komfortable.

NYHED!

REDUCERER TRÆTHED

Nu også med vitamin B₁₂ og mere vitamin C som bidrager til at reducere træthed og udmattelse.

HJERTE

Omega-3-fetsyrerne DHA og EPA bidrager til hjertets normale funktion (ved 250 mg DHA/EPA pr. døgn).

NYHED!

IMMUNSYSTEM

Vitamin B₁₂ og mere selen samt vitamin C og E bidrager til immunsystemets normale funktion.

BESKYTTER CELLERNE

Antioxidanten selen og vitamin C og E bidrager til at beskytte cellerne mod oxidativt stress.

VitaePro® er udviklet af norske VitaeLab, og er med mere end 16 år på markedet i dag et af Nordens mest anvendte højqualitetskosttilskud.



TrustScore 8.7



Arbejder stadig på fuld tid

Annett arbejder som pædagog i en vuggestue og har ansvaret for en stor gruppe med 15 børn i alderen 2-3 år. Det giver i sig selv mange udfordringer at have ansvaret for så mange børn. Annett fortæller: – Der er en del tunge løft og mange støvler og flyverdragter, som skal af og på i løbet af en dag, og med alderen begyndte det at blive svært. På et tidspunkt overvejede jeg faktisk at sige mit job op.

En anbefaling fra Annetts mand gjorde forskellen

En dag anbefalede Annetts mand Søren hende at prøve VitaePro, og det kom til at gøre den store forskel: – Jeg har det da så fantastisk, at jeg vil tage VitaePro resten af mit liv, ingen tvivl om det. Jeg kan simpelthen mærke, at VitaePro er det helt rigtige for mig, for mine muskler og led har godt af det. Og så kan jeg fortsat være noget for børnene i vuggestuen, og for min familie når jeg holder fri.

Nu skal de sunde vaner holdes ved lige fremover

Foruden at fortsætte med sit arbejde, gør Annett selv en del for at holde sig frisk og i form. Hun går blandt andet lange ture á 5 km. og cykler på arbejde. Søren og Annetts store passion er båden Holiday, som de sejler med hele sommerhalvåret. Annett er meget bevidst om, at hun skal holde fast i sine sunde vaner, for at kunne blive ved med at sejle: – Jeg spiser rimelig sundt – en proteinrig kost – som man har brug for, når man bliver ældre. Jeg drikker også saften af en citron i kogt vand hver morgen, og så tar' jeg selvfølgelig mine VitaePro, smiler hun.



70 80 81 81
Lokal DK-takst

SMS AKTIV 47 til 1961
Alm. SMS-takst

www.vitaeopro.dk
For online bestilling

**BESTIL
VITAEPRO HER
NU - 50%**
Første 2 mdr.

FRI FRAGT • HJEMMELEVERING • INGEN FORUDBETALING

☒ **Ja tak!** Jeg ønsker at bestille de første 2 mdr. forbrug af VitaePro® til halv pris for kun 174 kr.

Herefter modtager du 1 æske VitaePro® hver anden md. for kun 348 kr. (174 kr./md.). Der er ingen bindingsperiode eller købsforpligtelser knyttet til dit abonnement og altid fragtfri hjemmeforsendelse med vedlagt girokort. Købsbetingelser og persondatapolitik finder du på www.vitaeopro.dk. Du har 14 dages fortrydelsesret. Din opsigelse træder i kraft øjeblikkeligt.



NAVN: _____
ADRESSE: _____
POSTNR./BY: _____
TELEFONNR: _____ UNDERSKRIFT: _____
E-MAIL: _____

(For personer under 18 år kræves forældres/værges underskrift)

SKRIV TYDELIGT – BRUG BLOKBOGSTAVER

NutraQ ApS | Livjærgade 17B | 2100 København Ø | CVR: 33 07 25 03 | info@vitaelab.dk | Kundeservice tlf.: 70 80 81 81, man-fr: 08:30-16:30



POST

Sendes ufranket
Modtageren
betaler portoen

VP/PR/GA0910D

Livjærgade 17B, 2100 København Ø

NutraQ ApS
+++ 23033 +++
0892 Sjælland USF P

Boom i certificering af dagplejere

Dagplejere efterspørger i stor stil at blive certificeret som blandt andet **idrætsdagplejer**.

Af Sofie Janerka

1.000 certificerede DGI Dagplejere, 235 dagplejegrupper med 'Det Grønne Flag' og 200 'Mindful Dagplejere'. De farverige certificeringsflag er blevet hejst i stor stil hos dagplejere landet over i 2018. Både idrætsorganisationen DGI, Friluftsrådet og andre, som tilbyder certificering, oplever en stor interesse.

Hos DGI er antallet af certificerede dagplejere fordoblet fra 2017 til 2018.

"Efterspørgslen nærmest eksploderer lige nu. Dagplejerne har fokus på at få bevægelse og motorik integreret i hverdagen," fortæller **Katja Bødiger**, der er programleder på Skoler og Institutioner i DGI.

Ambitiøse dagplejere

Nogle kommuner sender alle dagplejere på samme kurser. Men i de fleste tilfælde er det dagplejerne selv, som søger om at blive certificeret for at forbedre deres kvalifikationer og gøre hverdagen endnu bedre for børnene.

Formand for Pædagogisk Sektor i FOA, **Mogens Bech Madsen**, hilser opkvalificeringen velkommen.

"Der er ingen tvivl om, at dagplejerne er meget bevidste om at dygtiggøre sig, blandt andet fordi forældrene efterspørger kvalitet og specialiseret viden," siger han.

Ole Henrik Hansen, lektor ved Aarhus Universitet, har forsket i dagplejen og behovet for uddannelse. Han peger på, at dagplejerne har behov for en generel pædagogisk uddannelse – eksempelvis pædagogisk assistent – frem for mere specifikke kurser.

"Der er brug for en samlet offentlig styring af, hvilke uddannelser og kurser dagplejerne bliver tilbudt, så vi er sikre på, at de bliver kvalificeret inden for alle pædagogikkens områder," siger han. ★

redaktionen@foa.dk

5

uddannelsesdage skal du deltage i over et halvt år for at opnå certificering. Derefter skal erfaringerne og idéerne integreres i hverdagen, før diplomet kommer i hus.

Kilde: DGI og mindfuldagpleje.dk

Søg om støtte

Du kan søge om støtte til certificering fra Den Kommunale Kompetencefond. Flere dagplejere har fået støtte til certificeringskurser.



Læs mere

foa.dk/25000-til-uddannelse



Dagplejer
Gitte Neldeberg Kristensen:

"Jeg har fået mere ro og overskud"

Sofie Janerka ★ foto: Heidi Lundsgaard

Benene op, øjnene lukket og de helt dybe vejtrækninger. Hver dag i middagspausen sætter dagplejer **Gitte Neldeberg Kristensen** sig i en lysstrib i køkkenet med en guidet



meditation på telefonen. Det er det første, hun gør, når børnene er faldet i søvn, for hun ved, at det er de vigtigste 15 minutter af hendes pause.

Følger børnenes tempo

Gitte Neldeberg Kristensen var i efteråret 2018 på efteruddannelse til Mindful Dagplejer, som hun blev certificeret til i januar 2019. Hun har selv søgt om uddannelsen og fået støtte fra Den Kommunale Kompetencefond, og er den første dagplejer i Faaborg-Midtfyn Kommune med certificeringen.

“Jeg ville gerne give børnene en roligere hverdag, og så tænkte jeg, at det også ville være godt for mig selv at blive lidt mere ‘mindful,’ for-

tæller Gitte Neldeberg Kristensen.

Hun kan mærke en tydelig forskel.

“Jeg er blevet bedre til at gøre tingene i børnenes tempo.

For eksempel kan det være, vi ikke når at være ret meget ude, men til gengæld har børnene selv taget deres tøj på og måske endda hjulpet hinanden,” fortæller hun.

Træner empati hos børnene

Og det med at børnene hjælper hinanden og samarbejder, er noget af det tydeligste, hun har fået ud af sit nye fokus. Hun oplever, at børnene er blevet bedre til at lege den samme leg i længere tid, og

Certificeringen til Mindful Dagplejer har givet Gitte Neldeberg Kristensen **overskud og bedre kommunikation** – både med børnene og deres forældre. I sin middagspause lytter hun til en guidet meditation.

at de oftere kan være med alle sammen på trods af deres forskellige alder og udvikling. Hendes eget bud på forandringen er, at hun selv er blevet

mere rolig i nuet og favner børnene, hvor de er.

De starter hver dag med nogle små yoga-lege og mindfulnessøvelser, som bliver gentaget hver dag, så børnene er trygge ved dem.

“Jeg kan mærke, at børnene har fået mere ro, og vi har færre konflikter. Nok også fordi jeg er blevet bedre til at trække vejret dybt og selv at bevare roen,” siger hun. ★

redaktionen@foa.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

25.02.

Jan syner afdødes boliger: Uligheden viser sig i rengøringen

Jan Rod Jensen er ejendomsservicetekniker og syner boliger, når ældre dør. Boligen afslører, om den afdødes familie har været ressourcestærk eller ej.

22.02.

Besparelser rammer 430 rengøringsassistenter

Der skal spares 46,8 millioner kroner på rengøringen i vuggestuer, børnehaver og skoler i Københavns Kommune.

22.02.

Lægeformand: Funktionsevnetab skal afgøre pension

Anders Beich er som praktiserende læge og formand for Dansk Selskab for Almen Medicin optaget af, at det skal være en persons funktionsevne, der afgør, om man kan få pension uanset alder eller diagnoser.

21.02.

Jes blev raskmeldt, selvom han var for syg til at arbejde

Hverken lægen, arbejdspladsen eller Jes Jørgensen selv var i tvivl om, at han var for syg til at arbejde. Alligevel blev han raskmeldt af Aabenraa Kommune, så han i tre måneder stod uden indtægt.

21.02.

Kend din ret til omsorgsdage

Omsorgsdage er dage, hvor du har ret til at holde fri for at drage omsorg for dit barn – til og med det år, barnet fylder syv år. Dagene kan både bruges, hvis dit barn er sygt, eller hvis I vil på udflugt.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*



Historien om Mathias

28-årige Mathias fra Køge er autist og udviklingshæmmet. Han er anbragt på et af de dagtilbud, bostedskæden Habitus driver. Men som Fagbladet FOA tidligere har beskrevet, er både børn og voksne blevet udsat for overgreb og egentlige ulovligheder på Habitus – og Mathias' forældre er ikke tilfredse med det tilsyn, Køge Kommune har ført med dagtilbuddet. Netop nu står hans plads tom, fordi forældrene i afmagt har valgt at holde deres søn hjemme i dagtimerne.

Læs familiens historie på side 10.

De svageste bliver svigtet

Kommuner fører årligt tilsyn med mindre end halvdelen af de handicappede hos hårdt kritiseret bostedskæde. "Problematiske," siger eksperter.

Under halvdelen af de borgere, der er anbragt på bosteder under den private bostedskæde Habitus, har fået et årligt tilsynsbesøg af deres kommune. Det viser aktindsigter, som Fagbladet FOA har fået i de personrettede tilsyn fra 17 sjællandske kommuner, der har anbragt i alt 44 borgere på Habitus' bosteder fra 1. januar 2015 og frem til udgangen af 2018.

Således er der med 24 af de 44 undersøgte borgere kun blevet ført tilsyn hvert andet eller tredje år. Det er problematisk, mener **Eva Naur**, lektor i socialret på Aarhus Universitet:

"Hvis et tilsyn skal være meningsfuldt, skal det føres efter behov. Og bosteder med så alvorlige problemer som dem, der er beskrevet i socialtilsynets rapporter om Habitus, bør man altså holde nøje øje med. Ellers fører man ikke det fornødne tilsyn," siger hun.

Her henviser Eva Naur til, at der siden 2017 er sket flere alvorlige overgreb mod autistiske børn og voksne på Habitus' bosteder. Overgrebene har været så alvorlige, at et af Habitus' bosteder er lukket efter alvorlig kritik af Socialtilsyn Hovedstaden.

Tilsyn bør være årlige

På børneområdet skal kommunerne som minimum føre tilsyn med anbragte børn og unge under 18 år to gange årligt. For borgere over 18 år står der i service-loven, at kommunalbestyrelsen løbende skal følge de enkelte anbringelsessager. Der er dog ikke nævnt noget om, at tilsynet skal ske årligt.

Men ifølge **John Klausen**, lektor i socialret på Aalborg Universitet, er en varighed mellem de personrettede tilsyn på to til tre år for lang tid.

"I almindelighed må det antages, at opfølgningen skal ske mindst en gang om året, eller når der i øvrigt sker væsentlige ændringer i pågældendes situation og behov, hvis det skal leve op til lovens krav om, at kommunen 'løbende skal følge de enkelte sager,'" siger John Klausen.

Minister ændrer ikke loven

Børne- og Socialminister **Mai Mercado** (K) understreger, at der ikke bør gå to eller tre år mellem tilsynene på bosteder, hvor der – som i Habitus' tilfælde – er kendte problemer med kvaliteten.

"Hvis kommunen ved, at borgeren har særlige udfordringer, eller der er behov for at vurdere, om det konkrete tilbud er det rette for borgeren, er det selvfølgelig vigtigt med et hyppigt tilsyn. Og i sådan et tilfælde mener jeg ikke, at hvert andet eller tredje år er tilstrækkeligt," skriver Mai Mercado – som dog ikke vil lave loven om.

"Hver borger er forskellig, og derfor har vi indrettet det sådan, at det er op til den ansvarlige kommune, der kender borgeren bedst, at vurdere, hvor ofte der er behov for at følge op. Jeg mener, at det er et fornuftigt princip at lade denne vurdering afhænge af, hvad der giver mening i den konkrete sag," skriver hun. ★

Kommuner beklager
Se side 11



Deltag i debatten om de kommunale tilsyn

 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

[sådan gjorde vi]

Fagbladet FOA har søgt aktindsigt i 17 sjællandske kommuners personrettede tilsyn med i alt 44 borgere anbragt på bostedskæden Habitus' bosteder. Aktindsigten blev søgt for perioden 1. januar 2015 til udgangen af 2018. I kommunernes svar fremgår det ikke, om deres tilsyn var rettet mod borgere over eller under 18 år. Derfor har fagbladet taget udgangspunkt i den mere lempelige lovgivning på voksenområdet. Det er dog i et tilfælde lykkedes at identificere en borger under 18 år fra Københavns Kommune blandt de 44 undersøgte borgere. I strid med lovgivningen har kommunen i hele 2016 undladt at føre tilsyn med pigen, der er blevet spyttet i hovedet og udsat for 125 magtanvendelser i Habitus' varetægt.

13

af de adspurgte kommuner, der har anbragt udsatte børn og voksne på Habitus, herunder Københavns Kommune, har ikke rekvireret de rapporter, som Socialtilsynet har udarbejdet efter deres tilsyn med Habitus-bosteder.

Kilde: Fagbladet FOAs aktindsigt

Op til 5 millioner

De 17 kommuner betaler typisk 2,5–3 millioner kroner årligt for en plads på Habitus. I et enkelt tilfælde var prisen over 5 millioner kroner.

Kilde: Fagbladet FOAs aktindsigt

“Hvis en bager har dårlig hygiejne, så øges tilsynet. Sådan burde det også være, hvis de svageste i samfundet udsættes for svigt. Og med **alle de svigt, der er sket på Habitus, burde der jo være daglige tilsyn,**” siger Frank Poulsen og Linda Dahl, som nu selv passer deres søn Mathias i dagtimerne.



Nu passer vi selv Mathias

Et forældrepar har i årevis **råbt op om deres handikappede søns dagtilbud**, uden at kommunen tog affære.

“Det er hårdt. Men man bliver samtidig også stærk, for det her kan bare ikke være rigtigt.”

Sådan siger ægteparret **Linda Dahl** og **Frank Poulsen**, som har kæmpet for at få Køge Kommune til at føre tilsyn med deres 28-årige søn **Mathias**, som er autist og udviklingshæmmet og anbragt på Habitus Dagtilbud Brøndbyskoven i Brøndby.

Selvom den anbringelse hver måned koster Køge 128.514 kroner, undlod kommunen i mere end fire år at føre personligt tilsyn med Mathias. Det til trods for, at forældrene talrige gange henvendte sig med deres bekymringer om sønnens trivsel.

“Vi er totalt rystede over, at der ikke har været tilsyn med Mathias. De har ikke en eneste gang undersøgt, om der var noget om det, vi sagde,” siger Linda Dahl.

Kommunen lyttede først til ægteparret, da Mathias sidste forår kom

hjem med sår i ansigtet – og Linda Dahl og Frank Poulsen sendte endnu en klage. Men på det tidspunkt var deres tillid til både kommunen og bostedet så tyndslidt, at de i juni sidste år valgte at holde deres søn hjemme fra dagtilbuddet.

Skader sig selv

Mathias fik sine sår i hovedet, fordi han kan finde på at skade sig selv, når han bliver frustreret. Engang var den adfærd tæt på at koste ham livet. Det skete, da han under transport med Autismekonsulenterne – som i dag har skiftet navn til Habitus – bankede hovedet hårdt imod bussens inderside og fik en halvsidig lammelse.

Bagefter lovede ledelsen i det private firma, at der ville sidde personale sam-

men med Mathias, når de kørte med ham. Uden at oplyse forældrene om det droppede Habitus den ordning i begyndelsen af 2018. Og forældrene spekulerer stadig på, om et bedre tilsyn kunne have forhindret drengens selvskadende adfærd.



Vores tillid til
Køge Kommune
ligger også på et
meget lille sted.

LINDA DAHL OG FRANK POULSEN

Kæmper for retfærdighed

Alt det var baggrunden for, at ægteparret sidste sommer tog Mathias hjem fra dagtilbuddet i Brøndbyskoven. Og selvom det med to fuldtidsjob – hun er lønmodtager, han er selvstændig – er et voldsomt pres at have en vok-

sen, handikappet søn hjemme i dagtimerne, er det en pris, ægteparret gerne betaler.

“Habitus er en stor pengemaskine. Vi har ikke tillid til, at de kan passe



Sådan fungerer tilsynene

- **Det personrettede tilsyn** med bo- og opholdssteder samt dagtilbud føres af den kommune, som har visiteret borgeren til tilbuddet.
- **Det driftsorienterede tilsyn** føres på bo- og opholdssteder for børn og voksne af Socialtilsynet. Tilsynet skal komme på besøg mindst en gang årligt – og kan føres anmeldt eller uanmeldt. Tilsynet ser blandt andet på personalets faglighed og borgernes trivsel.
- **På dagtilbudsområdet** føres tilsynet af den kommune, hvor det private eller offentlige dagtilbud ligger. Tilsynet er en forpligtelse, men der er ikke præcise krav til, hvor ofte det skal ske.

Kilde: Landsforeningen LEV

ordentligt på vores søn. Vores tillid til Køge Kommune ligger også på et meget lille sted,” siger Frank Poulsen og suppleres af Linda Dahl:

“Vi kæmper for retfærdighed og for, at det her skal lykkes, så Mathias fremadrettet kan få et godt og trygt dagtilbud med de rammer, han har behov for,” siger Linda Dahl.

I dag betaler Køge Kommune over 30.000 kroner om måneden til Habitus for at holde Mathias’ plads åben. ★

Ingen kommentarer

Fagbladet FOA har forelagt kritikken for Habitusdirektør Martin Godske. “Vi har ingen kommentarer,” svarer han.

Kommuner beklager

“Det er ikke godt nok.”

Sådan lyder den enslydende kommentar fra to af de kommuner, der står bag nogle af de store tilsynssvigt, Fagbladet FOA her afdækker.

Lissie Kirk (S) er formand for Social- og Arbejdsmarkedsudvalget i Køge, og hun er ikke tilfreds med håndteringen af Mathias-sagen:

“Jeg kunne godt ønske, at der tidligere var ført et personrettet tilsyn med Mathias,” skriver Lissie Kirk.

Københavns Kommune har haft otte borgere anbragt på bosteder under Habitus. Heriblandt en 16-årig pige, der er blevet udsat for flere

alvorlige overgreb, og flere gange under opholdet har forsøgt at begå selvmord. Ingen af dem har fået et årligt tilsynsbesøg, men nu lover socialborgmester **Mia Nyegaard** (R), at der ‘naturligvis strammes op’ på det personrettede tilsyn.

“I den forbindelse vil det blandt andet være et krav til sagsbehandlere, at de altid læser Socialtilsynets seneste konklusion på det tilsyn, de har gennemført på tilbuddet,” skriver borgmesteren. ★



Læs om den 16-årige pige på fagbladetfoa.dk/Danshøj

groft sagt

Kate fik afslag

Den 63-årige sosu-hjælper Kate Pedersen fra Esbjerg håber, politikerne gør alvor af deres løfter om at forbedre muligheden for at få seniorførtidspension. Hun lider af depression, diabetes, nedsat lungefunktion, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesvigt og søvnbesvær, men har alligevel – som hun fortalte fagbladetfoa.dk – fået afslag på seniorførtidspension.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Fra kommunal topchef til **nyt job som glad plejehjemsleder**: "Vi har et arbejde, som vi skal være stolte af," siger Sten Dokkedahl.

"Jeg er kommet meget tættere på virkeligheden og begivenhederne," siger forstander Sten Dokkedahl efter jobskifte fra toppen af den kommunale forvaltning til et plejehjem.

"Plejehjemmet er et minisamfund, hvor man er så tæt på beslutningerne, at deres konsekvenser med det samme kommer lige op i ansigtet på én," forklarer den tidligere topchef, som har skrevet en kronik om sine erfaringer. Her fortæller han om sin glæde ved jobskiftet og 'bukker ærbødigt' for de varme hænders arbejde.

Hvis nogen bilder sig ind, at han har fået en retrætepost, så er de galt afmarcheret, fastslår han. Det nye lederjob er nemlig mindst lige så udfordrende som arbejdet i forvaltningen. Samtidig opfor-

drer han til at tale pleje- og omsorgsarbejdet op, for det handler om så meget mere, end når der nedladende tales om 'at tørre røv'.

Som leder ønsker han en helhedspleje, hvor alle medarbejdere løser de opgaver, der indgår i det. Og han går selv forrest. 'Vi vil stjæle tiden tilbage til beboerne' lyder mottoet på plejehjemmet, så der på den måde sikres flere varme hænder.

"I mit gamle job havde vi kaldt det et innovationsprojekt. Nu er det bare praktisk fornuft," griner Sten Dokkedahl. ★



Sten Dokkedahl, 63 år, forstander på Svendborg Friplejehjem. Han er uddannet både som portør og sygeplejerske og har været koncernchef for social- og sundhedsområdet i Fåborg-Midtfyn Kommune. Hans kronik blev bragt i Fyens Amts Avis.

Endelig slut med oppustet mave

Helle har i mange år haft problemer med, at hun blev oppustet i løbet af dagen. Indholdsstofferne i Macoform har fjernet oppustetheden og givet velvære i maven.

– Jeg har i mange år haft træls problemer med maven, fortæller Helle Hviid fra Vodskov.

– Jeg havde bl.a. en konstant følelse af 'indre fylde', hvor maven blev oppustet, hvilket var meget ubehageligt. Jeg lignede til tider en, der var gravid, siger Helle.



– Jeg bliver ikke længere oppustet, fortæller Helle.

Jeg har også haft en tendens til at bruge løstsiddende tøj, fordi jeg vidste, at maven ville blive oppustet i løbet af dagen.

– Især når det var bikinitid, var jeg hæmmet af det. Jeg ville jo gerne have sol på kroppen, men viste mig helst ikke frem med den oppustede mave.

– Jeg har også haft en tendens til at bruge løstsiddende tøj, fordi jeg vidste, at maven ville blive oppustet i løbet af dagen. Så stramtsiddende tøj var ikke noget jeg brugte, siger Helle.

Den tilstand havde stået på i mange år, inden Helle begyndte at tage Macoform.

– Jeg bliver ikke længere oppustet, efter jeg er begyndt at tage produktet. Indholdsstofferne i Macoform har fjernet oppustetheden og givet mig mere velvære i maven.

Læs mere på www.wellvita.dk



EN FLAD
MAVE I
BALANCE



- ✓ Mindsker luft i maven
- ✓ Skaber balance i tarmfloraen
- ✓ Fjerner oppustethed
- ✓ Velvære i maven
- ✓ Giver en flad mave
- ✓ Stimulerer fordøjelsen

Ingredienser i Macoform:

ARTISKOK AFHJÆLPES:

- Fordøjelsesproblemer – bl.a. ved at fremme produktionen af fordøjelsessaft (galde og andre væsker, man producerer naturligt under fordøjelsen)
- Oppustethed som følge af luft i maven
- Desuden fremmer artiskokken vægttab i forbindelse med slankekur.

MÆLKEBØTTE FORDI:

- Det bidrager til en normal mave og leverfunktion
- Det bidrager til mave/tarmkanalens funktion
- Det bidrager til at opretholde pH-balancen
- Mælkebøtte har præbiotisk effekt (dvs. det fremmer de naturlige mælkesyrebakterier i tyktarmen)

Kender du det? Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar. Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.



Macoform kan prøves på Wellvitas leveringsservice til halv pris for første pakke

NETOP NU:

Kr. 99,- for 60 tabletter (2 måneders forbrug i forhold til doseringsvejledning).

Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.



RING: 82 30 30 40
Mandag-fredag kl. 8-16



ONLINE: wellvita.dk

Kundeservice er altid parat med råd og vejledning.



Pensionsdebatten har fået luft under vingerne

Langt om længe blev debatten om pensionsalder løftet op og tog fart. Nu handler det så om at få landet et holdbart resultat. Forudsætningerne for velfærdsforliget i 2006 holder ikke. Senest har det vist sig, at bevægelsen i såkaldt sund aldring og øget livstid har stået stille de seneste 10 år.

FOA har i flere år arbejdet aktivt for en tretrins indsats. Der skal indføres differentieret folkepensionsalder i en model, der tager højde for antal år på arbejdsmarkedet og fag, der giver nedslidningsskader.

Desuden skal der indføres en ny og forbedret seniorførtidspension, som fra det fyldte 60. år skal give ret til seniorførtidspension ved væsentlig og varig nedsat arbejdsevne. Og så skal der ændres på kriterierne for tildeling af almindelig førtidspension uanset alder.



Prøv at kigge på, hvad der er givet af skattelettelser – bare de seneste 10 år. Så JA, vi har råd til at gøre det bedre!

teredskaber, revalidering og uddannelse, der dur, så vi undgår, at så mange bliver ødelagte af arbejdet.

Det er sund fornuft, det er menneskeligt værdigt, og det er samfundsøkonomisk muligt.

Prøv at lægge sammen, hvad der er forsvundet af skatteindtægter i skattely eller manglende inddrivelse af skat. Prøv at kigge på, hvad der er givet af skattelettelser – bare de seneste 10 år.

Så JA, vi har råd til at gøre det bedre!

Min stemme til valget her i foråret skal klart gå i den retning. ★

Her har forslaget fra 63 forskellige organisationer været, at man selv skal kunne vælge mellem ressourceforløb/revalidering, fleksjob eller førtidspension, hvis arbejdsevnen er under syv timer om ugen.

Står disse forslag alene? Nej, bestemt ikke. Vi skal i den grad investere i et bedre arbejdsmiljø, ordentlig normering, sporskif-

[kort sagt]

Langt om længe har pensionsdebatten taget så meget fart, at der forholdsrentligt kan landes en løsning for dem, som ikke kan holde til at arbejde til deres pensionsalder.



Mona Striib

Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Facebook

Fastholdelse er også vigtigt

11. februar 2019

Det er ikke nok at trække elever til. De skal jo også blive i faget. Snakkede med en elev forleden, og hun sagde det, som bliver sagt gang på gang: At jobbet ville være mere attraktivt, hvis der kun var weekendvagt hver tredje weekend. Muligheden for denne løsning er undersøgt på min arbejdsplads, men svaret er, at det er for dyrt. Men faktum er, at der er for få, der søger.

Hanne Grotkorp Jensen

Facebook

Brug for flere hænder i den travleste tid

4. februar 2019

Når man skriger efter flere hænder, så hjælper det ikke at give de allerede ansatte flere timer – de ville jo komme til at ligge i forlængelse af den arbejdstid, den enkelte har. Der er ofte brug for ekstra hænder i den travleste tid, og ingen kan jo være to steder på én gang. Derfor er der brug for flere medarbejdere. Når det er sagt, så mener jeg, at det i princippet er forkert at slå stillinger op på eksempelvis 28 timer, da det ikke er let at leve for så lille en løn. Jeg ved godt, at jeg modsiger mig selv, men for mig at se er det et paradoks, og de er jo ikke nemme at løse.

Gitte Jønsson



Vi skal ikke kæmpe om, hvem der er mest nedslidt. Eller hvem der har det hårdeste job. Job er hårde på forskellig vis.

GITTE DAM-JOHANSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

Facebook Lyt nu til lægerne 19. februar 2019

Vi må tilbage til, at det er lægerne, der skal bestemme, om mennesker kan arbejde, og ikke kommunerne. Lægerne må være dem, der har kompetencen.

Irene Høegh

Facebook Ens pensionsalder for alle 10. februar 2019

Vi burde få en ens pensionsalder gældende for alle faggrupper fra for eksempel 62 år. Så det er frivilligt, om man kan og har lyst til at blive lidt flere år på sit job. Jeg er sikker på, at de fleste, der kan, også har lyst til at fortsætte lidt endnu. Man kan blive helt træt af at tænke på, hvor mange år man har tilbage på jobbet. Hvis det derimod var frivilligt, så kunne man

bedre tage et år mere og et år mere og så videre.

Gitte Yvonne Hansen

Facebook Ja tak til fleksibel pensionsalder 12. februar 2019

Vi skal ikke kæmpe om, hvem der er mest nedslidt. Eller hvem der har det hårdeste job. Job er hårde på forskellig vis. Vi bliver ikke alle påvirkede eller nedslidte af samme job. Så ja tak til fleksibel pensionsalder. Lad det være selvvalg. Og en fornuftig seniorordning med nedsat tid vil nok også kunne holde nogle på arbejdsmarkedet.

Gitte Dam-Johansen

Facebook Kæmp for kompetencerne! 13. februar 2019

Mange sygeplejesker vil ikke frivilligt afgive opgaver. Jeg har

derimod oplevet det modsatte: Fratagelse af opgaver. Og jeg har set hvordan assistenterne mister troen på sig selv. Lad os stå sammen og kæmpe for vores kompetencer og faglige stolthed – vi er nemlig fagligt dygtige. Vi har også rigtig mange dygtige hjælpere, som måske skulle opfordres til at videreuddannelse.

Gitte Nielsen

Facebook Anerkend vores indsats! 13. februar 2019

Anerkendelsen af os social- og sundhedsassistenter og -hjælpere trænger decideret til et løft. Vi er ikke bare til for andre. Vi er også medborgere. Det samme gælder det nærmest usynlige arbejdsmiljø. Kendsgerningerne er, at vi dagligt skal kæmpe for vores værd og for ordentlige arbejdsrammer. Det burde ikke være nødvendigt. Så lyt til os. Vi vil det bedste, men vil behandles retfærdigt.

Susanne Ansbjerg Eriksen



Griner I på jobbet?

For portør John Andersen og hans kolleger er humor en del af deres jargon. Det betyder, at de går glade på arbejde, selvom de arbejder med sygdom.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Mange input til FOAs kongresdebat

Godt 700 kommentarer affødte de første to opslag på Facebook med spørgsmål til, hvad FOA skal arbejde for de næste tre år. Specielt ønskerne om flere kolleger og tidligere pensionsalder fyldte meget i kommentarsporet. Forslagene skal danne grundlag for debatten på FOAs kongres 9.-11. oktober 2019.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet FOA samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofiler.



1 Hår og hud. Da den blå pude går rundt, er ingen børn i tvivl: Puden er blød, ergo er hårene lavet af uld. Det er først, da børnene bliver bedt om at vende puden rundt, at de ser, at hårene ikke sidder fast på hud, ligesom de gør på det hvide skind.

2 Gammel ged. Susanne Borg lader en tot hår gå rundt, så børnene kan snuse til den. "Det lugter af gammel ged. Er det uld?" Susanne nikker. "Se, nu trækker jeg i totten. Det kan man ikke med kohår, der har for korte fibre."





[Dyrehold]

Hvad er forskellen på konventionelt og økologisk landbrug? Kan man lave garn af kohår? Hvordan dufter uld? Pædagog og naturvejleder Susanne Borg har etableret et dyrehold til sine bybørn på Langelinieskolen i København.

3 Bybørn. "Jeg har fået en hue af lama-hud." "Jeg spiser ikke dyr. Jeg spiser kød." Udsagn som disse har sendt Susanne Borg ud på en mission: Børnene skal boostes med naturvidenskabelig viden. I dag lærer 0. klasserne om dyrehår.

"Jeg spiser ikke dyr. Jeg spiser kød"

Naturvejleder Susanne Borg har en flok skønne bybørn på Langelinieskolen på Østerbro i København. Mange har ikke været tæt på de dyr, de spiser, og flere ved ikke, at kødet i køledisken kommer fra levende dyr. Nu har hun bygget en stald og købt grise og alpakaer. "**Børnene skal lære, hvor ting kommer fra**, hvordan vi omgås dyr og passer på vores natur."

Af Nana Toft ★ foto: Jan Sommer



Det kræver det at etablere et dyrehold

- **Opbakning:** Sørg for at have ledelsens fulde støtte.
- **Tid:** Der ligger mange timer i projektet. Også i weekenderne.
- **Plads:** Etablering af stald, drivhus m.v. kræver god plads.
- **Teamindsats:** Det kræver et hold af kolleger, der løfter i flok.
- **Ildsæl:** Der kan være en del bøvl med at søge om dispensation til at etablere stald i en byzone. Det kræver energi at sætte sig ind i regler m.v.

Kilde: Naturvejleder Susanne Borg



4 Lort. Tjansen med at muge ud går på skift: "Ad! Der er altså virkelig meget lort her. Er det ko-lort," spørger et af børnene. "Har vi måske en ko her," spørger pædagog-medhjælper Tue Rasmussen, der er en del af dyreholdet i fritidshjemmets tid om eftermiddagen.

5 Nårh. Når børn er sammen med dyr, øger det tilknytnings-ejnen og styrker de sociale kompetencer. "Det lærer dem at være opmærksom på andre. Det lærer dem empati," fortæller Susanne Borg.

6 Glad gris. Racen Kunekune er særlig udvalgt. Det er en tamgris fra New Zealand. Så selvom Bifrost vejer omkring 70 kg, er der ingen grund til at være bange. Susanne Borg håber, at dyreholdet kan inspirere børnene til at vælge en naturvidenskabelig vej, når de skal vælge uddannelse.



det virker

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

Sådan får du skinnen bevilget

Har du også en dårlig tommelfinger? Prøv, om du kan få bevilget et tilskud af kommunen. Det kræver, at din arbejdsgiver skriver under på, at tommelfingeren skyldes en arbejdsrelateret skade, og at skinnen er defineret som et arbejdsredskab.

Kilde: Annette Haushøj



[bag om ordet]

En **Silversplint** er en fingerskinne (finger-ortose) lavet i sølv. Den behandler ikke skaden eller sygdommen – som for eksempel gigt – men stabiliserer/fikserer et fingerled i en bestemt stilling. Det giver en bedre håndfunktion.



Læs mere

bandagist-centret.dk

Slut med daglige smerter. **Fingerskinne** forhindrer dagplejer Annette Haushøj i at gøre ting, hun får ondt af.



Jeg er stort set smertefri

Hvorfor Silversplint?

Jeg har været dagplejer i 33 år, så jeg har haft min del af knapper, seler og bleer, der skulle af og på. For 15 år siden satte det sig som konstante smerter, især i tommelfingeren, men også i hånd, skulder og nakke. Sidste år stødte jeg på Silversplint. Den har gjort mig stort set smertefri.

Hvordan ved du, at det er den, der gør en forskel?

Jeg har andre skinner, ligesom jeg i en årrække har fået både fysioterapi og massage. De andre ting virker, men ofte kun kortvarigt. Den her fikserer min tommelfinger og forhindrer mig i at gøre ting, jeg får ondt af – som at tage bleer af og lufte en numse og et ben med min venstre tommelfinger. Det kan jeg slet ikke med den nye skinne. Den 'tvinger' mig til at finde andre løsninger.

Skaber det ikke bare andre problemer?

Den kræver tilvænning, da hånden er i en mærkelig stilling. Jeg kan for eksempel ikke køre langt med den på. Men den gør ikke ondt at tage af og på, og jeg kan også have engangs- eller gummihandsker på ud over. Og så er den jo pæn.

Hvad betyder det for dig?

At jeg ikke bliver sygeliggjort. Hvis jeg har de andre skinner på, bliver jeg ofte mødt med: "Hvad er der sket med dig?" Nu er reaktionen ofte: "Gud, hvor er den smart."

Hvilken forskel gør det for dit arbejdsliv?

Før i tiden sagde jeg ofte: "Jeg stopper, når jeg er 63 år. Hvis jeg da holder så længe." Nu ved jeg, at jeg bliver ved. Jeg er fit for fight. ★

redaktionen@foa.dk

[cv]

Navn: Annette Haushøj

Alder: 60 år

Uddannelse: Pædagogisk assistent

Arbejde: Dagplejer på 33. år i Ejby. Har tidligere arbejdet på en systue og på et diskotek.



Børnetallet eksploderer

FOAs årlige undersøgelse af tendenserne på dagtilbudsområdet har igen i år fokus på udviklingen i efterspørgslen efter pladser i dagtilbud, forældrenes betaling og i typer af dagtilbud.

Der bliver brug for 20 procent flere pladser i dagtilbud 0-5 år i løbet af de næste 10 år. Hidtil har de seneste års øgede antal fødsler betydet et pres på tilbuddene til de 0-2-årige. Men de små er på vej i børnehaven, hvorfor presset nu også rammer tilbuddene for de 3-5-årige.

Kommunerne er i forvejen økonomisk stærkt udfordrede af et stigende behov for investeringer på ældreområdet, da antallet af borgere over 80 år vil stige med 59 procent de kommende 10 år. Løsnin-gen på pladsmanglen i dagtilbuddene er ikke at klemme endnu et barn ind hos den enkelte dagplejer, og der skal heller ikke være større børne-grupper i daginstitutionerne til samme antal ansatte.

[kort sagt]
Der bliver brug for 20 procent flere pladser i dagtilbud 0-5 år i løbet af de næste 10 år.

Kommunerne skal etable-re og bygge nye dagtilbud til de 0-5-årige, og de skal ansætte flere dagplejere.



Kommunerne skal etablere og bygge nye dagtilbud til de 0-5-årige, og de skal ansætte flere dagplejere.

dem mulighed for at give børnene den nærhed og kvalitet i hverdagen, som de ønsker. Der vil ikke kunne skaffes dagplejere i en kommune, hvor betin-gelserne omkring jobbet har et dårligt ry. Derfor vil vanskelighederne med at rekruttere stige, hvis ikke arbejdsbetin-gelserne og ryet bliver bedre. Kommuner skal investere i en bedre dagpleje, og det skal ske nu. ★

Kommunerne mangler dagplejere – og alt for mange har jævnt-ligt fem børn indskrevet. I FOA hører vi om dagplejere, der siger op, fordi fem børn ikke giver



Mogens Bech Madsen

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Færre svage ældre får hjælp

Kommunernes ned-skæringer på hjemme-hjælp betyder, at næsten halvdelen af de svage ældre selv må klare at gå i bad, tage tøj på og gøre rent. I 2007 gjaldt det hver tredje. Det viser en ny undersøgelse, som VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, har udarbejdet for Ældre Sagen.

Kilde: vive.dk

9

procent af de ansatte med fysisk hårdt arbejde oplever, at de har mulighed for efterud-dannelse og kompetenceudvikling. Og kun seks procent oplever, at de har mulighed for at skifte jobområde, viser ny forskning fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Kilde: nfa.dk

Ny aftale sikrer 9.000 sosu-praktikpladser

En ny toårig aftale mellem regeringen, KL, Danske Regioner og FOA sikrer mindst 9.000 praktikpladser til sosu-uddannelserne. "Vi er meget glade for, at det er lykkedes at lande en ny praktik-pladsaftale. Nu venter der en stor opgave med at tiltrække elever til de mange nye praktikpladser," siger formand for FOA Mona Striib.

Kilde: foa.dk

Babyboom vil presse kommunerne

Frem mod 2025 forventes antallet af 0-5-årige at stige med mere end 50.000. I langt størstedelen af landet vil stigningen være mere end 10 procent, og det presser kommunerne, lyder det fra Kommunernes Landsforening (KL), som efter-spørger økonomisk opbakning fra Christiansborg. Især kommer man til at mangle kapacitet i dagtilbuddene samt flere pædagogiske medarbejdere.

Kilde: KL's nyhedsbrev Momentum på baggrund af tal fra Danmarks Statistik

Få skabelon til pædagogisk læreplan

Kommuner og dagtilbud kan nu få hjælp til arbejdet med at udvikle egen pædagogisk læreplan. Børne- og Socialministeriet har fået udarbejdet en skabelon, der sikrer, at man kommer igennem de obligatoriske elementer såsom det pædagogiske grundlag og læreplanstemaerne. Desuden udkommer der to film, der kort beskriver kerneelementerne i den styrkede pædagogiske læreplan.

Find skabelon

emu.dk

De små siger



Carla på to år og syv måneder kommer hen til mig og viser et lille stykke negl, der skal klippes af. Jeg siger:

“Det tager jeg lige med fingeren.”

Carla kigger forarget på mig og spørger:

“Har du da ikke en grensaks som min far?”

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

45

kommuner har siden 2013 takket ja til at deltage i Socialstyrelsens temadag om forebyggelse af seksuelt misbrug af børn. Temadagen er et tilbud for fagpersoner, hvor man blandt andet kan hente viden om, hvad seksuelt misbrug af børn egentlig er samt viden om krænkernes.

Kilde: Socialstyrelsen



Vi skal ikke se seksuelle krænkere alle mulige steder, men vi skal holde øje med, om der er symptomer og reaktioner hos vores børn, vi ikke forstår.

PSYKOLOG KUNO SØRENSEN, RED BARNET,
TIL DR NYHEDER.

Mere orlov til far

EU vil øremærke to måneders barselsorlov til fædre. Orlovsdirektivet betyder, at alle medlemslande – herunder Danmark – har tre år til at indføre de nye regler. Hidtil har et flertal i Folketinget været imod øremærket barsel til mænd, da holdningen er, at forældre selv skal have mulighed for at fordele barselsorloven mellem sig.

Kilde: DR Nyheder og Fagbladet FOA



Foto: Sønderkov Naturdagpleje

140.000 børn samler skrald

En jernkonstruktion, der ligner julemandens kane. En pengekasse, som kunne stamme fra et tyveri. Eller en udbrændt bil. Det var nogle af sidste års fund ved den årlige affaldsindsamling. I alt deltog 140.000 børn fra skoler og dagtilbud, og Danmarks Naturfredningsforening forventer samme antal i år. “Dagtilbuddene heriblandt dagplejerne og deres børn er traditionelt set nogle af de mest ihærdige indsamlere,” fortæller projektleder Anders Buch Vogel Hansen. Indsamlingen foregår 25.-29. marts 2019, og alle kan deltage. Det er blot at gribe en gennemsigtig affaldssæk, gå på jagt efter skrald og registrere mængden af affald på affaldsindsamlingen.dk

Kilde: Danmarks Naturfredningsforening



Foto: Colourbox.com

Dagtilbud leger dannelse ind med filosofi

Samtaler om livets store spørgsmål **styrker sprog og dannelse** hos børn. Interessen i dagtilbud er stigende.

Af Jonna Toft

tema
filosofi i
børnehøjde

Kan man elske og hade på én gang? Hvad er tal? Drømmer vi nu?

Børn undrer sig og filosoferer på livet løs, og blandt børnehaver, SFO'er og skoler vokser interessen for at skabe samtaler om de store spørgsmål i tilværelsen. Det oplever VIA UC's Filosofipatrulje og non-profit-organisationen 'Rum for Undren', der begge

arbejder med filosofi for børn og holder kurser for dagtilbud og skoler.

Ifølge cand.pæd.fil. **Louise Nabe-Nielsen** fra 'Rum for Undren' handler det om at styrke børnenes egne tanker i stedet for at give færdige svar.

"De skal selv udtrykke deres forståelser og ikke gætte, hvad der er rigtigt, eller hvad den voksne mener. Det fører til en dannelsesproces, hvor børnene møder verden med åbenhed og tænker over begreber som retfærdighed eller venskab. De lærer at udtrykke sig på et mere abstrakt plan, lytte til hinanden og se ting fra flere sider," siger hun.

Giv plads til at udforske tanker

De åbne samtaler styrker barnet i at udvikle holdninger og begrunde dem, forstå hvad andre siger og turde skifte mening. Det siger lektor ved Syddansk Universitet **Caroline Schaffalitzky**, der er med i et projekt om at bruge filosofi til sprogstimulering i børnehaveklasser.

"Børn, også små børn, kan sagtens tænke filosofisk, men de skal have tid. Den voksne skal aktivt beslutte at træde lidt tilbage og ikke give færdige svar, men i stedet hjælpe med at udforske, hvad børnene tænker," siger hun. ★

redaktionen@foa.dk

Børn skal udtrykke sig

Filosofi med børn sætter fokus på børnenes tanker om temaer som fællesskab, retfærdighed, virkelighed eller sandhed. Børnene skal altså ikke lære om filosofi, men styrkes i at tænke filosofisk og udtrykke deres tanker.

Kilde: rumforundren.dk

Styrker matematik og sprog

Forskningsresultater fra England, USA og Estland viser, at børn bliver bedre til både matematik og sprog og til at begå sig socialt, hvis de bliver introduceret for filosofisk tankegang.

Kilder: Videnskab.dk og Sapere.org.uk





Hvor kommer vejret fra?

I daginstitutionen Filosoffen bliver livets store spørgsmål vendt og drejet i samtaler, hvor børn og voksne i fællesskab undrer sig.

.....
Af Jonna Toft ★ foto: Anita Graversen

Læs videre på næste side →



Nogle gange
spørger børn
for at få et svar.
Andre gange
spørger de for at
have en at undre
sig sammen med.
Vi kommer ofte
til at give for
mange svar.

LOUISE NABE-NIELSEN,
RUM FOR UNDREN

→ Hvor kommer vejret fra?

Esther maler et hus. Anna maler en sol. Albert en solnedgang. Temaet er 'vejret' – men Silje maler lyserøde hjerter på det fælles blå lærred.

“Hvad sker der, når der er hjerter oppe i himlen,” spørger pædagogmedhjælper **Karen Brask**. Esther har et bud:

“Måske er det en hjertesky! Jeg har kigget på skyer, og der var en enhjørning og en ko og et rensdyr.”

Store og små spørgsmål bliver endevendt i daginstitutionen Filosoffen i Holstebro, hvor man forsøger at give børnene lyst til at være nysgerrige, tænke videre og give deres egne svar.

Det sker både i planlagte aktiviteter som at male, og det sker spontant på legepladsen eller hen over middagsmaden, forklarer Karen Brask:

“Filosofi med børn kan foregå alle steder. Det handler om at spørge og lade børnene komme med deres bud i stedet for at give svar. At lytte og vise, at man tager dem alvorligt,” siger hun.

“Vi hører ofte, at skolebørn kan have svært ved at sige noget i timerne, fordi de er bange for at sige det forkerte. Vi vil vise børnene, at deres bud er gode, og at her ikke er en konkurrence om at ramme det rigtige svar. Det giver dem selvværd og lyst til at deltage.”

Filosoferer ikke hele tiden

Ikke alt er til diskussion i Filosoffen. Rød mand betyder stop, og sådan er det. Nogle børn har mere brug for klare rammer og konkrete svar end andre. Så Karen Brask vurderer, hvornår hun vil bruge den filosofiske tilgang.

“Nogle børn er hurtige og snakker løs. Andre skal tænke et stykke tid, før de har et bud klar. Så spørger

jeg dem lidt senere. Men generelt har børnene et rigt indre liv, og vi oplever, at de tør sige mere,” fortæller hun.

Det kan være en udfordring at arbejde filosofisk med børn, der ikke har så meget sprog. Men de treårige og de tosprogede lytter og oplever engagementet hos

de andre. Det giver sproglig stimulering, og tit får de så meget lyst til at deltage, at de markerer, selvom de ikke har et svar klar endnu.

8

gode råd
Side 26

Hjerterne kan besøge hinanden

Ved lærredet er fem børn ved at lægge sidste hånd på maleriet om vejret. Silje har tegnet streger imellem sine hjerter. Bagefter snakker de om, hvad de ser på billedet.

“Hjerterne har hver deres hus, og så kan de gå på besøg hos hinanden. Men så var døren låst, og så hoppede de over hegnet, og ...”

Historien bliver til et eventyr, som ikke har ret meget med vejret at gøre.

For Karen Brask er det altid en oplevelse at høre børnenes tolkninger.

“Nogle gange slipper jeg kontrollen og lader dem fortælle løs. Andre gange opsummerer jeg og leder dem tilbage til emnet. Vi er på undersøgelse sammen, så jeg skal ikke styre deres tanker i en retning, men jeg kan give input, som leder snakken videre. Det kræver øvelse – men her er guld at hente. De siger så mange fine ting, og de vokser med det.” ★

[bag om ordet]

Filosofi: Kærlighed til visdom (fra græsk)

Kilde: Gyldendal, Den Store Danske

Nysgerrig efter mere?

Filosof og lektor ved Institut for Folkesundhedsvidenskab Jeanette Bresson Ladegaard Knox har skrevet:

- børnebogen ‘Er døden en regnbue?’
- fagbogen ‘At tænke er at gå på opdagelse – om at filosofere med børn’

Hvad er et filosofisk spørgsmål?

Et filosofisk spørgsmål gives der ikke et entydigt svar på, men det er alligevel interessant at stille. Hvornår er man voksen? Hvad er retfærdighed? Kan dyr lyve?

Kilde: Filosofipatruljen, VIA UC



Læs mere

rumforundren.dk

redaktionen@foa.dk



Hvad har
du tegnet
om vejret?



Fotos: Anita Graversen

Børnene har malet
'vejr' på lærredet,
for når de udtryk-
ker sig kreativt,
kommer samtalen
hurtigt på gлед.

**Esther Mølgaard
Falkner, fem år**

Sol på hud

Jeg elsker solskinsvej! Når det er varmt, og man tager skoene af og bader i sandkassen. Jeg har tegnet et hus og en græsplæne og en sol.



**Silje Johanne Toft
Bagger, fem år**

Hjerter i himlen

Jeg har tegnet hjerter, og stregerne var deres hus, og så kan de gå hjem til hinanden ... også når det regner.



**Albert Noam Nyholm
Bjerre, fem år**

Sol og skyer

Min tegning er en sol-nedgang. Når vi sover, er solen oppe i Amerika. Jeg ved ikke rigtig, hvordan den kommer derover, men måske flytter den sig sammen med skyerne.



**Isabella Elisabeth
O. Pedersen, fem år**

Sne og stjerner

Jeg har tegnet snefnug. De ligner stjerner. Jeg kan godt lide sne. Så kælker man.



8 gode råd

Sådan går I på filosofisk opdagelse med børnene

1

Planlagt eller spontant?

Samtaler om store spørgsmål kan opstå spontant, for eksempel hen over maden, eller det kan være en planlagt aktivitet. Er det planlagt, har den voksne mulighed for at forberede sig: Hvad tænker du selv om emnet? Hvilke spørgsmål kan dukke op? Er der delemler? Ikke for at give børnene svar, men for at have noget at lede samtalen videre med.

2

Skab et fortroligt rum

Der skal være tid, ro og nærvær, når man snakker om livets store spørgsmål. En god gruppe er på fire til syv børn. Markér kropsligt, at du indgår i gruppen og ikke ved bedre end børnene: Sæt dig for eksempel i samme niveau som børnene.

3

Stil åbne spørgsmål

Når du spørger, så tænk over, om du lægger din egen fortolkning ind i spørgsmålet. Spørger du: Hvorfor er det godt at have venner?, så har du allerede sagt, at venner er gode at have. Spørg i stedet: Er det godt at have venner? Hvorfor? Husk, at I skal undersøge sammen – ikke finde frem til et bestemt svar.



I en filosofisk samtale har den voksne ikke det rigtige svar. I stedet undersøger man et emne sammen med børnene. Den voksne skal **spørge åbent** og få børnene til at uddybe, samle op ind imellem og sørge for tid og nærvær.

Af Jonna Toft ★ foto: Anita Graversen

4

Vær åben for svarene og lyt

Pas på med at tro, at du ved, hvad børnene mener. Bed dem hellere om at fortælle lidt mere. Giv dem tid til at tænke – og tid til at finde ordene. Sørg også for, at alle får lov at sige noget, ikke kun de hurtige.

5

Få børnene til at tænke

Når et barn svarer, så bed om at få det begrundet og uddybet. Hvad er det, du tænker, når du siger det? Hvornår er det sådan? Kunne der også ske det modsatte? Så tænker I videre, og du viser, at du tager deres svar alvorligt.

6

Opsummér

Børn kan hurtigt tale sig væk fra et emne, så din opgave er at have overblikket og at opsummere ind imellem, uden at du er herre over, hvor samtalen ender.

7

Brug andre udtryksformer

Et emne kan undersøges på mange måder, ikke kun med ord. Prøv med tegninger, rollespil, fotos, eller klip billeder ud af magasiner. Efterfølgende kan I have en samtale ud fra det, børnene har lavet.

8

Vær ikke bange for tab af kontrol

Vi er så vant til at give svar, at det at trække sig lidt tilbage i en fælles undringsproces kan føles som et tab af kontrol. Men det handler om at give tid, lytte, spørge ind, samle op og lytte igen. Du er ansvarlig for at holde blidt fast i emnet – men ikke for, hvad børnene tænker eller siger.

Kilde: Louise Nabe-Nielsen, lærer, cand.pæd.fil., Rum for Undren

Tidligere var medicinskabet på centerskolen AsgårdCentret ét stort virvar af forskellige medicintyper. Nu er der kommet styr på det.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Medicinen er sat i system



[cv]

Navn: Dorte Thomsen

Alder: 51 år

Job: Pædagogmedhjælper på centerskolen Asgårdcentret i Ringsted.

Få styr på medicinen

- Medicinen skal være ordineret af en læge.
- Forældrene er ansvarlige for at videregive lægens instruktioner til personalet. Forældrene kan uddelegere ansvaret for medicin håndteringen – doseringen og udleveringen – til personalet, hvilket de i så fald skal skrive under på.
- Medicinen skal opbevares bag lås og slå – uden for børns rækkevidde.
- Barnet skal som udgangspunkt ikke have fast medicin i skoletiden. Men der kan være tale om forskellige typer af behovsmedicin eller penicillin efter eksempelvis en operation.
- Skriv ned hver gang, du har givet medicin.
- Medicinen skal enten være i emballagen fra apoteket eller i eksempelvis en doseringsæske mærket med præparat, dato, navn og dosering.

Kilde: Sundhedsfaglig konsulent i FOA Jakob Bro



Få flere tips

foa.dk/medicguide

Morten lider af cerebral parese, også kaldet spastisk lammelse, og får derfor dagligt medicin. Derfor tager den 15-årige elev på AsgårdCentret hver dag en tur i 'Omsorgen', som er centrets medicinrum.

Her bliver han mødt af blandt andre **Dorte Thomsen**, som er en af de 13 pædagogmedhjælpere på stedet, der har ansvaret for medicinudleveringen.

AsgårdCentret er en såkaldt center-skole – et specialiseret tilbud til elever med blandt andet adhd, autisme og senhjerneskade. Ud af de 93 elever får 10 dagligt medicin i skoletiden, og fire elever får medicin i perioder.

Et virvar af medicin

Tidligere blev medicinen doseret af personalet, og forældrene afleverede pillerne på forskellige måder – i et glas, en frysepose eller i en kurv. Medicinen blev opbevaret i et enkelt aflåst skab, hvilket godt kunne skabe udfordringer i travle perioder, fortæller Dorte Thomsen.

“Medicinskabet var ét stort virvar af medicintyper opbevaret i forskellige former for emballage. Det kunne godt tage unødvendigt lang tid at finde frem til den rette medicin,” siger hun.

For at sikre en mere tryk medicin håndtering – både for personale og forældre – blev praksis ændret. Blandt andet har skolen nu fire forskellige medicinske, som tilhører hver deres blok med elever: Blok A, B, C og G. I skabene står små kurve med medicin på rad og række, og på kurvene er skrevet navne og cpr-numre på eleverne. Derudover udfylder perso-

nalet dagligt et skema over, hvornår hver elev får sin medicin.

Forældrene doserer selv

Forældrene doserer selv medicinen hjemmefra i små pilleæsker.

“Til at begynde med skulle jeg vænne mig til tanken om, at jeg ikke længere kunne tjekke, hvilken medicin jeg uddelte til eleverne. Det er nu forældrenes opgave, at børnene får den rette medicin, og det er på en måde også trygt, at ansvaret ikke er mit,” tilføjer Dorte Thomsen.

Også forældrene er glade for ordningen, fortæller centerleder **Jette Selmer**.

“Mange kan være lidt nervøse i starten, for husker vi nu at give medicinen, som vi skal? Vi instruerer forældrene i at skrive barnets medicinseddel, anskaffe en doseringsæske til medicinen og dosere den hjemmefra. Og heldigvis bliver de hurtigt trygge, når de finder ud af, at medicin håndteringen fungerer,” siger Jette Selmer.

Skolen har endnu ikke oplevet utilsigtede hændelser – at eleverne har fået den forkerte medicin med i skole, eller at personalet ikke har givet den rette medicin. ★

rkjr@foa.dk

I enkelte tilfælde er det personalet, der doserer medicin til eleverne på AsgårdCentret. Det kan være, hvis den **skal doseres i en sprøjte**. Som her, hvor Morten får sin daglige medicin af pædagogmedhjælper Dorte Thomsen.



Blev fyret og fik 70.000 kroner

Vejen til forlig

2010

1. maj

Mogens Henning Kristensen bliver ansat som omsorgs- og pædagogmedhjælper i Frederikshavn Kommune

2018

1. maj

Opsagt med fem måneders varsel

3. maj

Henvender sig til FOA Frederikshavn

1. september

Bliver sygemeldt

1. oktober

Fratræder sin stilling

Midt november

Parterne bliver enige om at indgå forlig, og en aftale underskrives

1. december

Mogens Henning Kristensen får udbetalt 70.000 kroner.

I april 2018 fik **Mogens Henning Kristensen** en opringning fra sin chef. Hun var ny på posten, og de havde ikke talt meget sammen inden telefonsamtalen. Mogens Henning Kristensen var fuldstændigt uforberedt, da chefen fortalte, at han ville blive sagt op, fordi der skulle spares.

“Jeg fik et chok og bad selvfølgelig om en uddybende samtale og en forklaring, men det kunne jeg ikke få,” fortæller han.

Troede det var løgn

Mogens Henning Kristensen blev i 2010 ansat som omsorgs- og pædagogmedhjælper i et bofællesskab for fysisk handikappede i Frederikshavn Kommune, og otte år senere fik han en fyreseddel. I papirerne stod der blandt andet, at det skyldtes for mange sygedage og samarbejdsproblemer.

“Jeg troede, det var løgn. Jeg har stort set ikke været syg i otte år, og jeg har aldrig været i konflikt med hverken mine kolleger eller min chef. Det var meget svært at forstå,” siger han.



Mit bedste råd til andre i samme situation er at gå til deres fagforening.

Følte sig uretfærdigt behandlet

Mogens Henning Kristensen kontaktede sin fagforening, FOA Frederikshavn, og pædagogisk sektorformand René Johansen lovede at kigge på sagen. Imens passede Mogens Henning Kristensen sit arbejde.

“Det var svært. Jeg begyndte at se spøgelser, kiggede i smug på kollegerne og spekulerede over, om jeg kunne have generet nogen. Det var meget ubehageligt,” siger Mogens Henning Kristensen, som samtidig følte sig uretfærdigt behandlet.

“Jeg har altid været meget fleksibel og har dækket ind, når kolleger har været syge, eller når der var behov for oplæring i medicin, allergier, ny kost og så videre.”

Plaster på såret

I efteråret 2018 forhandlede René Johansen med Frederikshavn Kommune, og 1. december indgik parterne forlig, som betød, at Mogens Henning Kristensen fik udbetalt 70.000 kroner.

“Det var dejligt, og mit bedste råd til andre i samme situation er at gå til deres fagforening,” siger Mogens.





Ifølge René Johansen sker det stadig oftere, at medarbejdere bliver opsagt på grund af besparelser.

“Vi kan ikke komme udenom afskedigelser, men det skal ske på et sagligt grundlag, og de sager har fået vores skærpede opmærksomhed. Begrundelserne for en fyring skal være i orden, og arbejdsgiver skal kunne dokumentere, at der er en sammenhæng imellem antallet af opsagte medarbejdere og den besparelse, der i kroner og øre er vedtaget,” siger han.

Billigere at indgå forlig

Jan Nørgaard, personalechef i Frederikshavn Kommune, forklarer, at afskedigelser,

som skyldes besparelser, sker ud fra en samlet vurdering baseret på medarbejderens faglige kvalifikationer.

“Når vi i denne sag vælger at indgå et forlig, skyldes det ren ‘cost benefit’. Det kunne bedre betale sig at betale 70.000 kroner i forhold til de udgifter, der ville være forbundet med, at vi brugte tid på at behandle sagen,” siger han. ★

redaktionen@foa.dk

Jeg er bekymret for min fremtid,

og om jeg kan finde et job igen, siger 60-årige Mogens Henning Kristensen, som blev fyret efter otte år som omsorgs- og pædagogmedhjælper i Frederikshavn Kommune.

Kontakt FOA

Det kan være en svær situation at håndtere en fyring, og hvis du er i tvivl, om begrundelsen er saglig, kan du bede om en uddybende samtale med din arbejdsgiver. Du kan også bede din tillidsmand om hjælp, eller du kan henvende dig hos den lokale afdeling af FOA. Det er gratis og en del af dit medlemskab af FOA.



Læs mere

foa.dk/afdelinger

Jeg kan altid regne med Nina



“Jeg havde det ikke ret godt, da jeg mødte Nina. Jeg var blevet 19 år og kunne ikke længere være på det bosted, hvor jeg hidtil havde boet. Nina var ansat på det nye sted som bostøtte for mig og fem andre unge.

Jeg havde ikke lyst til at være der. Jeg fik angstanfald, skar mig selv, spiste piller og forsøgte selvmord flere gange.

Den første, der rigtigt snakkede med mig, var Nina. Hun spurgte ind til mig, hun snakkede mig ikke bare efter munden, men kom med forslag til, hvad jeg kunne gøre.

Jeg forlangte meget af mig selv, så ind imellem brændte det sammen i mit hoved, og jeg kunne ikke overskue det hele. Så foreslog Nina for eksempel, at jeg tog en fridag og gik en tur eller så lidt tv. Det virkede. Jeg faldt til ro og fik det bedre.

Jeg flyttede ud af botilbuddet, fordi det stresser mig helt vildt at arbejde med mål. Jeg kan ikke holde ud at skulle vurdere mig selv på en 1-5-skala hele tiden. Ninas metode virker bedre for mig. Hun minder mig om det, jeg godt selv ved, der skal til, for at jeg får det bedre.

Da jeg senere flyttede i lejlighed med min kæreste, og det så gik i stykker, blev jeg rigtigt ked af det. Min søster og min veninde kunne se, at jeg var holdt op med at spise og tabte mig meget, så de ringede efter Nina. Hun kunne se, at jeg skulle have noget at stå op til og fik mig til at læse HF enkeltfag. Det hjalp, jeg fik det meget bedre.

Jeg har også tandlægeskræk, men når Nina tager med, er jeg ikke bange. Jeg kan også altid ringe til hende, når jeg har brug for hende. Så kommer hun og hjælper. Jeg kan altid regne med Nina. Hun er aldrig ligeglad med mig. Takket være hende kan jeg fungere normalt i dag.”

redaktionen@foa.dk

#glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig historie med et af FOAs medlemmer. Her fortæller 26-årige **Line Andreasen**, hvorfor hun aldrig glemmer social- og sundhedsassistent **Nina Stark**.

Læs flere #glemmerdigaldrig på fagbladetfoa.dk



I dag bor Line Andreasen alene, læser HF og arbejder på en café for mennesker med psykiske problemer. Nina Stark er støttekontaktperson for psykisk sårbare unge i Svendborg.

/ Pædagogisk assistent på kort tid?

Har du 2 års relevant erhvervserfaring og er over 25 år,
kan du blive pædagogisk assistent på kort tid som EUV 1 PAU-elev



Har du mod på noget nyt? Du kan få merit for både praktik og grundforløb, hvis du er over 25 år og inden for de sidste 4 år har 2 års erhvervserfaring fra daginstitution, dagpleje eller anden pædagogisk praksis. Det betyder, at uddannelsen maksimalt varer 42 uger.

Vi starter hold igen sommeren 2019 - kontakt os nu!

Brøndby: Gå direkte til sosuc.dk og kontakt uddannelsesvejleder Sandra Skaaning på 4138 0746

Hillerød: Gå direkte til sopu.dk og kontakt uddannelsesvejlederne på 2510 3600 eller vejledning@sopu.dk



Sort humor i portørland



Jeg har da vist kørt
med dig tidligere?

Liv og død-job kræver sans
for humor. Humor **øger**
immunforsvaret og trivslen.
Den løsner op for knuder.
Og den forvandler de tunge
og bøvlede situationer til små
øjeblikke af samhørighed.

.....
Temaet er skrevet af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

En portør kører et lille barn til opvågning efter en operation. Det er en alvorlig og sårbar situation. Der er meget på spil. "Kan du huske, vi fotograferede dig, da du kom op på stuen," spørger portøren. Barnet nikker forsigtigt. Portøren peger på et billede af en stor gorilla på væggen. "Vi har fået fremkaldt billedet, mens du sov," siger portøren. Barnet smiler.

En lille scene fra det virkelige liv, som viser, hvor vigtigt det er at kunne se komikken i de triste, ulækre og absurde situationer. Det gør hele forskellen og er altafgørende for trivslen på jobbet, den generelle sundhed og evnen til at håndtere det, som er svært.

Ifølge landets førende humorforsker, psykolog og ph.d. **Martin Fühler** er de, der kan bruge humor, bedst rustet til jobbet. Specielt i job, der indeholder svære menneskelige samtaler, er humoren vigtig. Mellem medarbejdere og borgere – og mellem kolleger.

"Humor er et vigtigt kommunikativt redskab, som for eksempel ansatte på et sygehus har stor glæde af at mestre. De skal forholde sig til kræftpatienter og døende. Humor bliver en måde at skabe samhørighed på i en faggruppe, så man får vendt sine oplevelser og opretholder professionalismen. Latteren frembringer et velvære, der gør os i stand til at arbejde videre og tackle svære situationer," siger Martin Fühler.

Han mener, at lederen spiller en stor rolle i forhold til at sætte dagsordenen for, hvad der er god arbejds humor. Lederen kan bruge sin humor til at vise, at hun forstår og accepterer medarbejdernes måde at bruge humor som kommunikationsredskab.

Humor handler om at turde se verden gennem et nyt vindue, siger **Per Ryt-Hansen**, der er ejer af humor.dk, og som i 20 år har holdt foredrag om humors betydning på arbejdspladsen:

"Der skal være en, der bringer humoren på banen og en, der griner. Humor er hverdagens korte karneval. Og der er en rolle til alle."

På Hvidovre Hospital udspiller dialogen om gorillaen sig ofte, når portør **John Andersen** kører et barn omkring børneafdelingen. Brugen af humoren skaber tryghed, og tryghed er der brug for i barnesengen.

Det er ikke så godt, for jeg plejer at køre galt hver anden gang.

Læs videre på næste side →

Humor er godt for krop og hoved

Humor har været et forskningsområde siden 1960'erne, og en række internationale forskere har undersøgt, hvad der sker med kroppen under løbende brug af latter. Meget tyder på, at humor har en positiv effekt på immunforsvaret.

Kilde: Humorforsker Martin Fühler

Et godt grin lindrer smerte

- Latter udskiller kroppens naturlige smertestillere, endorfiner.
- Glædesstoffet dopamin udskilles fra kroppen.
- Undersøgelser viser, at et godt grin ganske enkelt øger smertetærsklen.

Kilder: Humorforsker Martin Fühler og 'Social laughter is correlated with an elevated pain threshold' af professor Robin Dunbar m.fl., University of Oxford, 2012

Vidste du, at ...

Latter er med til at sikre, at ansigtet ældes langsommere, da blodtilstrømningen i hudens fine blodkar løbende cirkulerer og skaber farve og liv i ansigtet?

Kilde: Humorforsker Martin Fühler



Mindsker risiko for blodpropper og stress

- Et latterudbrud kan øge lungekapaciteten og iltningen i blodet.
- De indre organer og kredsløb bliver masseret, og blodtilførslen til muskler og organer øges, hvilket kan formindske risikoen for blodpropper.
- Blodtrykket sænkes, da mængden af stressrelaterede hormoner bliver mindre.

Kilde: Humorforsker Martin Führ

Vidste du, at ...

... muskulaturen i den bløde del af ganen strammes op ved latter, så søvnkvalitet bliver bedre og snorken mindre?

Kilde: Humorforsker Martin Führ

Et godt grin booster immunforsvaret

- Antallet af hvide blodlegemer, der bekæmper sygdomsbakterier, stiger, når latteren bobler.
- De hvide blodlegemer bekæmper samtidig stresshormonerne cortisol og adrenalin.
- Fordøjelsen bliver også bedre, fordi latter er med til at massere de indre organer og muskler.

Kilde: Humorforsker Martin Führ



Mennesker uden humor burde tildeles mellemste invalidepension.

JACOB HAUGAARD, KOMIKER

"Humor er mere end et værktøj. Det er **en del af vores dna**," siger portør John Andersen.



→ Sort humor i portørland

"Humor er mere end et værktøj. Det er en del af vores dna. Det er en jargon, som vi tager i brug, så snart vi møder på job. Den doseres løbende efter, hvem vi er sammen med, og hvordan de har det. Det gælder både patienter og kolleger. Vi vender løbende med hinanden, hvad vi oplever. Det kan være en hurtig elevatorbemærkning mellem to kolleger eller vores garderobesnak, hvor vi tager gas på hinanden. Vi har nok en helt særlig meget maskulin

tiltaleform med meget humor. Den betyder, at vi kan gå glade på job, selvom vi arbejder med sygdom," forklarer John Andersen.

Han og en kollega passerer hinanden med hver deres patient.

"Nå, John, du har fået lov til at køre med patienter igen," gjalder kollegaen.

Det er ganske vist. Portørhumor findes. ★

**Hvem
tog have-
nisserne?**
Side 38-39

redaktionen@foa.dk



Næste gang jeg kommer,
har du været i bad, og så
er tatoveringerne væk.

ANNE, PENSIONIST

Jeg er i gode hænder nu - i hælene på portøren

KL. 9.10 En ung mand på Johns alder ligger uroligt under transporten. En kollega passerer dem. "Når jeg kører med patienter, bliver de altså ikke så urolige," siger kollegaen underspillet til John, og så bliver det lidt nemmere at distancere sig fra den voldsomme episode.

KL. 9.50 Et lille barn skal have foretaget en MR-skanning. Forældrene er ikke de mest snakke-

salige, så transporten foregår fortrinsvis med varme smil og et imødekomende kropssprog.

KL. 10.00 "Man kan enten blive sendt hjem på bedre helbred eller dårlig opførsel." John tager over efter en kollega i munter dialog med en midaldrende kvinde. Under kørslen mod skanningen skifter stemningen i sengen til det mere alvorlige, hvilket ikke er usædvanligt.

KL. 10.20 "Det var så en typisk dynepatient," forklarer John, da vi har kørt en 76-årig til ortopædkirurgisk. Han er begravet i sin dyne og signalerer, han helst vil være i fred.

KL. 10.45 "Jeg er i gode hænder nu. Det var dejligt," siger pensionisten Anne, da John har hjulpet hende fra kørestol til hospitalsseng. "Men altså, hvis jeg havde været din mor, så ... fy skamme. Hvor har du fået alle de tatoveringer?" spørger hun og beder John komme nærmere, så hun kan se dem. "Næste gang jeg kommer, har du været i bad, og så er tatoveringerne væk," griner hun.





Begynd hver dag med at smile. Så er det overstået.

.....
W.C. FIELDS, AMERIKANSK KOMIKER

Hvem tog havenisserne?



Humor ifølge chefen

“Vi kan stå med en faglig svær drøftelse, hvor Mette kommer med en bemærkning, der gør problemstillingen absurd. Det er afvæbnende. Med humor kan man sige næsten alt. Der skal dog være respekt omkring borgerne. Derfor er brugen af humor altid en balancegang mellem at bearbejde problematiske udfordringer uden at udskamme borgeren. Humor er ikke et formelt parameter, når vi ansætter. Men man opdager hurtigt, hvem der mestrer den. Det handler om måden at formulere sig på. Og det er en kvalitet i arbejdet med mennesker.”

**Yvonne Henriksen, sektionsleder
i Svendborg Kommune**

37-årige Mette Pfeiffer er sosu-hjælper i Svendborgs kommunale hjemmepleje. For hende er humoren **hverdagens smøremiddel nummer et.**

.....
Af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

“Når I ser Mette, kan I godt forstå, at jeg er glad, ikke?”

93-årige **Jørgen Olsen** smiler, så selv øjnene lyser. Siden Jørgen fik konstateret både KOL, diabetes, hjerteflimmer og knogleskørhed, har social- og sundhedshjælper **Mette Pfeiffer** været hans kontaktperson. Foreløbig i fire år. Hun

skaber glæde i Olsens køkken, selvom skavanker og svære tanker står i kø.

“Mette er verdensmester i at give støttestrømper på,” griner Jørgen, mens Mette tager fat i Jørgens ben og i løbet af 10 sekunder ruller strømpen på.

Han påskønner Mettes faglig-



hed. Den handler ikke kun om at få strømperne på i en ruf, men også om at kunne tale om det, der nager. Her bruges humor som løftestang.

“Jeg bruger smil og humor som isbryder i min snak med borgerne. Det er meget individuelt, hvor meget jeg kan bruge det. I Jørgens selskab bruger vi det meget. Humoren har den effekt, at jeg kan få ham til at reagere mere positivt på sin situation, så han for eksempel tager ned og handler i stedet for at tale om det, besøger sin søn i Jylland eller får lavet sin scooter,” forklarer Mette.

“Scooteren gik så godt nok i stykker igen, så jeg måtte bakke hele syv kilometer hjem,” fortæller Jørgen. Og så griner de begge to.

37-årige Mette Pfeiffer har arbejdet i Svend-

Hvordan griber du det selv an?
Side 40–41

borgs kommunale hjemmepleje i 16 år. Hun nyder at arbejde med borgere som Jørgen Olsen, hvor kemien bare spiller. Hun har oplevet borgere, der kom med lumre bemærkninger.

Hun har stået med afføring til langt op ad armene. Hun har sågar oplevet demente beskyldte hende og kollegerne fra den udkørende hjemmepleje på Fåborgvej for at stjæle havenisser.

Mette Pfeiffer bruger humor på mange forskellige måder, afhængig af hvem hun er sammen med.

“Hos demente kan vi opleve, at de ikke kan finde ting og mener, vi har taget dem. Det kan for eksempel handle om deres havenisser. Det er ikke sjovt, men vi er nødt til at håndtere det, for at kunne komme igen,” siger Mette Pfeiffer. ★

Jørgen Olsen påskønner ikke bare Mette Pfeiffers faglighed. Han påskønner også hendes smil, kække bemærkninger og **glimt i øjet**.



Gør noget! Sig noget!

Få 6 idéer til at få mere humor ind på jeres arbejdsplads.

Af Pernille Marott ★ foto: Rune Evensen

1 Sving med svupperen

Lederen skal være bannerfører for den gode humor. Køb en svupper – den der redder os, når afløbet er stoppet – og tag den med til alle afdelingsmøder. Så er humoren repræsenteret. Slå den i bordet, når I har lavet en aftale eller kan/vil markere noget. Det er en fysisk handling, der kan hjælpe jer til godt arbejdsklima og smil på læben frembragt af absurditet.

2 Lad humor være en kerneværdi

Skriv humor ind i jeres værdigrundlag. Definer, hvad humor er for jer. Hvorfor det er vigtigt, og hvad vil I være med til.

Kilde: Per Ryt-Hansen, foredragsholder og ejer af humor.dk

3 Syng for fanden!

Når I mødes om andet end arbejdet, opstår der magi. Et kvarter hver dag kan for mange chefer synes af meget, men det kommer tifold igen – i form af øget teamspirit, arbejdsglæde og mindre sygefravær. Det er afprøvet og målt.

4 Skab en vitstavle

Vælg en uge eller to, hvor I udpeger en redaktør til at indsamle vitser fra kollegerne. Redaktøren sikrer, at alle vitser bliver samlet på en tavle, medarbejderne kan passere. På den måde sikrer man, at alle byder ind og får humoren i spil samtidig med, at man har noget fjollet at samles om.

5 Smil!

Smil og latter er en afvæbnende måde at møde hinanden på. Hvis du eller dine kolleger har svært ved at ændre perspektiv og se positivt på opgaverne, kan et smil være en simpel indgang til et godt arbejdsklima.

6 Indfør garderobehumor

Humor er den olie, der får en relation til at glide. Derfor skal den på banen ved dagens begyndelse, når du står i garderoben og møder kollegerne. Garderobehumor kan for eksempel være: "Godmorgen, jeg var til Bodyflow i fitnesscentret i går. Så ved I hvorfor, det måske går lidt langsomt i dag". Den udmelding åbner en samtale: "Nå, hvad er bodyflow?" "Det er en blanding af yoga, pilates og Qi Gong, og vi slutter med afspænding med hovedpude og tæppe ..."





Brug selvironi

Humor på arbejdspladsen er som et velfungerende parforhold. Det kræver opmærksomhed og pleje. Nogle gange kan man få humor ind i rummet ved at sige noget. Andre gange skal der en handling til. Udgangspunktet for al god humor er dog ifølge Per Ryt-Hansen, at den tager afsæt i at være uhøjtidelig og sætte afsenderens gøren og laden mere på spil end modtageren. Det vil sige fokus på selvironi frem for små ironiske kommentarer om kollegaen.

Kilde: Per Ryt-Hansen, foredragsholder og ejer af humor.dk



Fortæl noget du har set, hørt, oplevet, gjort OG tilføj et lille twist.

PER RYT-HANSEN, FOREDRAGSHOLDER
OG EJER AF HUMOR.DK

Social- og sundhedshjælper Mette Pfeiffer (im.) fortæller om en sjov episode fra jobbet. Kollegaen Karina Pedersen (tv.) bryder sammen og understreger bagefter, at **Mettes humor aldrig går over grænsen**. Heller ikke chefen, Yvonne Henriksen, kan lade være med at trække på smilebåndet.



Humor øger livsglæde

Over et år testede man almentilstanden hos 516 primært midaldrende medlemmer af en indisk latterklub. Resultaterne taler for sig selv:

84% af deltagerne med lidelser oplevede mere livskvalitet.

44% reducerede medicinforbruget.

72% fik forbedret deres arbejdsrelationer.

86% oplevede, at selvværdet steg.

67% udtrykte, at de havde øget koncentration på jobbet.

Kilde: dr. Siddhartha D. Khandwala

Sygdom og sarkasme hører sammen

Alvorligt syge mennesker kan have en meget sarkastisk humor, som bruges til at holde angsten på afstand. Det skal fagpersoner være forberedt på og kunne håndtere. Her skal fagpersonen agere, så den syge bliver mest mulig tryk, da den syge signalerer, at der er noget, hun har svært ved at forholde sig til. Hvad der skal til, afhænger af den syge og er dermed noget, fagpersonen skal kunne afkode.

Kilde: Martin Führl, humorforsker

Humor blandt kolleger

Humor er en måde at tale om og bearbejde svære og voldsomme situationer og samtidig få noget afstand til dem. Når man ved, hvad de andre har været igennem, kan man bedre komme videre. Humor blandt kolleger skaber sammenhold og øger selvværdsfølelsen.

Kilde: Martin Führl, humorforsker

Købetrang kan tage magten

Psykologernes råd: Er shoppelysten tvangspræget, så erkend det og søg hjælp.

Købetrang er en afhængighed, der har fællestræk med ludomanernes trang til at spille. Der findes ingen medicin mod shopaholismen, kun psykologisk behandling. Eller som **Casper Schmidt**, psykolog og hjerneforsker ved Aarhus Universitet, siger:

“Alle former for afhængighed skyldes, at man har lært, at den adfærd, man begiver sig ud i, fører en belønning med sig. Man opnår en tilfredsstillelse og føler glæde – på den korte bane.”

Den reaktion skyldes signalstoffet dopamin, som er knyttet til hjernen og udløses, når vi oplever velvære. Men dopamin virker også forstærkende på trangen til at opleve den glæde og den velvære igen. Ligesom en vane.

“Når vi oplever, at et stof eller en adfærd fører til belønning, fungerer dopamin sådan, at vi lærer, at stoffet er behageligt. Det forstærker afhængigheden,” siger Casper Schmidt.

Tolerance og abstinens

“Tolerance vil sige, at der skal mere og mere til, før man oplever sig mættet og tilfredsstillt. Mere og mere shopping for eksempel. Abstinens betyder, at man har en følelse af at savne og mangle adfærden eller stoffet i dets fravær,” siger Casper Schmidt.

Psykolog **Arthur Stroud** behandler blandt andre købeafhængige i sin klinik i Hellerup. Ifølge ham er chancen for helbredelse god på én betingelse:

“Erkendelsen er vanvittig vigtig. At sige: Jeg har et problem, jeg kan ikke styre det her. Du har taget halvdelen af vejen, når du er gået i behandling,” siger han.

Livstruende på lang sigt

Nogle shopper for at få distraktion fra psykisk smerte, andre for at opnå nydelse eller blive kongelig for en dag. Terapien søger at forstå den individuelle drivkraft.

“På den korte bane skriger alt i kroppen på at shoppe. Kognitivt skal man indse, at det på den lange bane er livstruende. Man skal finde en strategi, hvor den selvdestruktive adfærd erstattes med en, der er opbyggelig. Man skal lære at lade være med at følge tilskyndelsen, og det er forbundet med ubehag,” understreger Arthur Stroud. ★

redaktionen@foa.dk



Helbredelse på 10 uger





En person med shopaholisme, der selv ønsker at blive helbredt, **kan få hjælp af kognitiv terapi**. Her beskrives et gruppeforløb, der har vist sig at virke. Listen illustrerer den svære proces, man skal igennem.

Uge

1

Vi skaber overblik over gæld og planlægger dens afvikling. Det kan være rystende.

2

Vi beskriver vores shopaholisme og de mekanismer, såkaldte triggere, der fremkalder den. Vi fører lister over vores køb.

3

Vi coaches i at undgå triggere for eksempel ved kun at handle i 'kedelige' butikker. Vi forpligter os til at vente 24 timer fra købeimpuls til eventuelt køb.

4

Vi undervises i at styre pengene. Lægger kreditkort væk, har kun få sedler og mønter i pungen. Vi fører regnskab i en notesbog.

5

Gruppen drøfter følelser, tanker, adfærd og gør status.

6

Vi undervises i at omstrukturere destruktiv tænkning som: "Jeg er nødt til at gå i indkøbscentret for at få det bedre."

7

Vi udforsker vores selvopfattelse i forhold til shopping og selvtilid.

8-9

Vi udsætter os for 'farlige' situationer (triggere) og øver os i teknikker, der får købetrangen under kontrol. Vi coaches i at klare de psykiske dønninger, der følger.

10

Vi lægger planer for at forebygge tilbagefald og lærer, hvad vi stiller op, hvis vi får et.

Kilde: Mitchell, Redlin, Wonderlich i International Journal of Eating Disorder (2002, 32: 107-111)



Er du i farezonen?

Svarer du ja til mindst et punkt, kan du have et shoppeproblem.

- Tankerne kredser jævnligt om shopping. Impulsen er uimodståelig og indgribende, også selvom der ikke er behov for at købe noget.
- Jeg køber jævnligt mere, end jeg har råd til, køber unødvendige ting og shopper i længere tid end planlagt.
- Shopping tager for megen tid, påvirker mine sociale relationer, skader økonomien og gør mig fortvivlet.
- Jeg kan udelukke, at købedadfærden skyldes en manisk tilstand.

Kilde: Compulsive Buying, s. 649-660 i bogen Addiction Medicine. Science and Practice (Springer Science + Business, 2012)

Flere kvinder end mænd

Fagbladet FOA har ikke fundet troværdige tal for shopaholisme i Danmark. En undersøgelse fra 2006 viste, at 5,8 procent af befolkningen i USA er ramt. Andre forskere fra USA siger, at 80-95 procent af de shoppeafhængige er kvinder. De anfører den fejlkilde, at kvinder hellere end mænd indrømmer, at de nyder at shoppe. Shoppeafhængige mænd er tilbøjelige til at sige, at de samler.

Kilde: World Psychiatry, databasen Rex, Sundhedsdata

Tilfredsstillelsens fire faser

1. **Forventning.** Personen glæder sig til den forestående shopping.
2. **Forberedelse.** Personen planlægger, researcher på produkter og butikker, tager måske pænt tøj på.
3. **Shopping.** Mange shoppeafhængige beskriver denne fase som intenst ophidsende og tilfredsstillende.
4. **Køb.** Når varen eller varerne er købt, kan et antiklimaks med skuffelse, selvbekyndelse, bekymring, kedsomhed og vrede opstå.

Kilde: World Psychiatry (2007, nr. 6, s. 14-18)



Har du et spørgsmål om din privatøkonomi, du gerne vil have svar på? Så send dit spørgsmål til **brevkasse@foa.dk** eller udfyld formularen på **foa.dk/brevkasse**, og redaktionen vil kontakte en ekspert, der kan hjælpe dig med at få svar på dit spørgsmål.

Fagbladet FOA har bedt en ekspert om at stille skarpt på arbejdslivets regler, rutiner og indgroede vaner – og på om de giver mening.

Drop registrerings-tyranniet

Af Pernille Marott ★ illustration: Gitte Skov

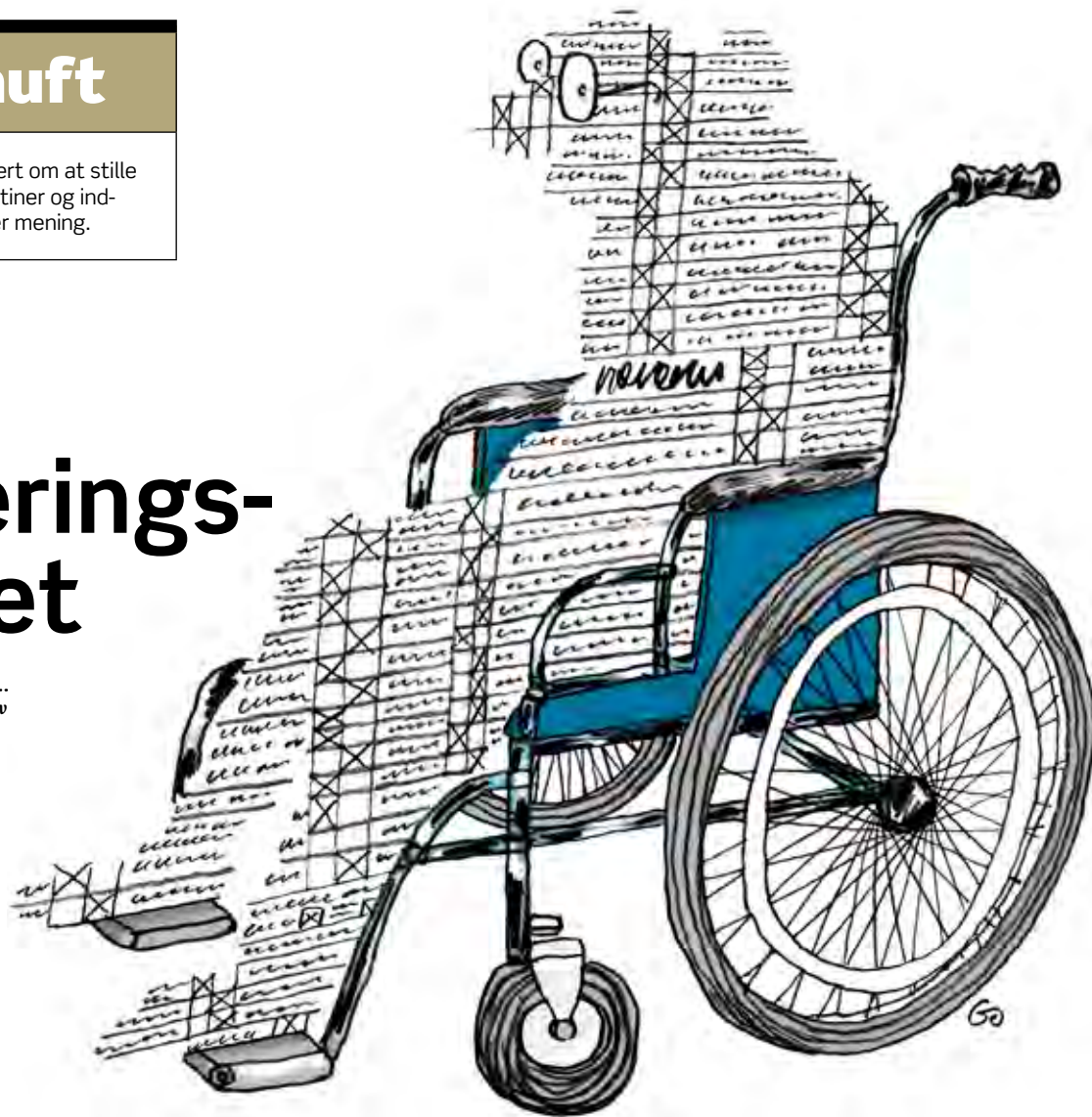


Foto: Lisbeth Holten

Fornuftens stemme

I dette nummer møder vi Lene Tanggaard, der er professor i pædagogisk psykologi ved Institut for Kommunikation på Aalborg Universitet og forsker i kreativitet og læring.

Lene Tanggaard er blandt andet forfatter til 'Tæller vi det, der tæller' – og mener, at vi skal være langt mere kritiske over for den enorme skriftlige registrering.

Hvad er der galt med at skrive ned?

Vi er blevet for systembegeistrede og for lidt kritiske over for, hvad alt det, vi skriver ned, bidrager med. Vi spørger for sjældent, hvorfor vi skriver ned, hvad vi kan bruge det til, og hvad det gavner borgeren. Det er vigtigt, at vi lytter til praktikerne, hvis de siger, at de bruger al deres tid på at vinge af i et skema, der ikke ændrer noget til det bedre.

Lærerplaner i børnehaver og dagplejen har styrket fokus på indlæring og sprogkompetencer. Er det ikke et eksempel på, at det kan give mening at skrive ned?

Spørgsmålet er, om det er selve det, at vi skriver ned, der gør forskellen eller det faktum, at vi har fået fokus på særlige parametre. Det er opmærksomheden på sprog, der virker. Det er ikke selve det at skrive det ned. Sprogligt nærvær og tilstedeværelse er hovedsagen.

Det er vel godt, at eksempelvis bosteder har haft held med at nedbringe volds-episoder ved at bruge tid på elektronisk registrering?

Ja, så længe det skaber faglige resultater. Det afgørende er, at der er faglige kriterier for at registrere. Mere alment overvurderer vi vores evne til at skrive. Derfor skal vi registrere med måde. Registrering kræver ofte, vi skriver meget. Når en offentligt ansat har andre spidskompetencer end at skrive, kan vedkommende få skabt et amputeret billede af den virkelighed, der arbejdes med. Og så bliver registreringen misvisende.

Hvad er så løsningen, hvis vi gerne vil bruge tid på det, der virker?

Alternativet kunne være, at man tog billeder eller video til at dokumentere virkeligheden. Når mennesker arbejder med andre mennesker, er det nærvær og tilstedeværelse, der er i fokus og det vigtigste. ★

redaktionen@foa.dk



Tunstall

Velfærdsteknologi er vores kernekompetence.

Vi leverer tryghed til plejecentre, sociale bosteder og lignende i din kommune.

Mere information
tlf. 87 93 50 00
tunstall.dk

NYHED:

Intelligent Omsorg

Digitalt Tilsyn kombineret med faldregistrering giver en unik løsning med en række funktioner.



- Mulighed for at tilse borgeren i et aftalt tidsrum (typisk 30 sek.).
- Ingen adgang uden tilladelse.
- Fald kan registreres og udløser en alarm.
- Aktivitetsalarmer (fx "ud af seng" og "toilet").
- Sensoren har fuldt nattesyn (infrarødt lys), så borgeren ikke får forstyrret sin søvn.
- Al kommunikation, og lagring af information, er krypteret.



Ombygget til bedre oplevelser

Amager Bio er tilbage!

Dizzy Mizz Lizzy Tedeschi Trucks Band Anne-Marie
Curtis Stigers Rockers By Choice Jacob Dinesen Tower of Power
Madrugada MellemFingaMuzik Glen Hansard Sebastian Black
Rebel Motorcycle Club Alestorm Steve Hackett Lake Street Dive
Hotel Hunger Manfred Mann's Earth Band Danser Med Drenge
Men at Work Ivan Pedersen Ida Nielsen Doyle Bramhall II
Ude Af Kontrol Symphony X Deadland Ritual



www.amagerbio.dk

AMAGER BIO

TUBORG
...gør noget ved musikken

Har du ondt i lænden, kan det skyldes, at **ballemusklerne er blevet sløve** og ikke arbejder optimalt. Træning kan have stor effekt.

Faste baller hjælper din ryg

En rund, fast bagdel har flere fordele – også sundhedsmæssigt. Ballemusklerne indgår i et stort muskelsamarbejde om at holde kroppen oprejst, stabil og i balance, for eksempel når vi går eller løber.

Men især den store ballemuskel kan blive 'doven', hvis den bliver brugt for lidt eller for ensidigt, fortæller fysioterapeut og masterinstruktør i FysioPilates **Marianne Nørup**, der også er redaktør for magasinet Krop+fysik.

"Ballemusklen kan blive inaktiv eller sætte ind for sent. Så tager andre muskler over, for eksempel de lange rygstrækermuskler. Det kan give en dårlig belastning af lænden. Med tiden får vi svært ved at aktivere ballerne, og så spænder vi rygmuskler eller hasemuskler før vores ballemuskler," forklarer hun.

Få kontakt til ballemusklerne

Træning er løsningen, men først må

man sikre sig, at man kan få kontakt til ballemusklerne og spænde dem korrekt.

"Hvis du bare træner løs, risikerer du at komme til at træne de rygmuskler eller hasemuskler, som i forvejen er overaktive, mens selve ballerne forbliver inaktive. Og det gør blot ubalancen værre," siger Marianne Nørup.

Hun opfordrer derfor til at lave øvelser for dovne baller som en start og derefter langsomt optrappe træningen. ★

redaktionen@foa.dk

4 tips: Sådan træner du dovne baller

Du kan 'vække' ballerne med øvelser, hvor kun ballemusklerne er aktive. Øvelserne kan være udfordrende og tage tid. Men tiden er som regel godt givet ud, fordi du genfinder muskelbalancen.

1

Spænd kun ballen

- Lig på maven med højre hånd på højre balle. Forsøg at spænde højre ballemuskel. Hvis din hasemuskel eller dine ydre rygmuskler bliver aktive før din ballemuskel, har du dovne baller. Få en hjælper til at se og mærke efter – det kan være svært at mærke det selv.
- Øv dig på én side ad gangen. Træk vejret frit imens.
- Målet er, at du kan spænde ballemusklen, uden at hasemusklens eller den ydre rygmuskel spænder samtidig.

Først når du kan i begge sider, går du videre til næste øvelse.

2

Lidt hårdere

- Lig på maven med højre hånd på højre balle.
- Bøj benet, så foden peger mod loftet. Spænd højre ballemuskel og løft benet let op fra underlaget. Dine ballemuskler skal spænde sig før dine haser, og dine rygmuskler skal ikke være spændte.

3

Endnu hårdere

- Prøv samme øvelse, men med strakt ben.
- Er du stram på forsiden, kan du eventuelt lægge en pude under hofterne.
- Tag tre sæt 10-12 gentagelser. Træn tre gange om ugen.





4 Squat

- Når du kan aktivere ballemusklerne, uden at haser og rygmuskler følger med, kan du træne videre med squats.
- Stå med en hoftebredde mellem fødderne, tæerne peger lige frem. Knib sammen i bækkenbunden.
- Lav en rolig, dyb knæbøjning til cirka 90 grader. Skub bagdelen så langt bagud, du kan – som hvis du satte dig på en stol.
- Når du fører kroppen op, så brug ballerne aktivt. Helt oppe kan du slippe i bækkenbunden.
- Knæene skal altid pege i samme retning som fødderne.
- Sværere: Tag en rygsæk på, eller træn på ujævnt underlag.
- Tag tre sæt a 10-12 gentagelser. Træn tre gange om ugen.

Kilde: krop-fysik.dk



Vidste du?

Vi har tre ballemuskler

De sørger tilsammen for, at vi kan holde os oprejst og for eksempel bevæge benet bagud under gang. De tre ballemuskler er:

- Den store ballemuskel, der ligger yderst og ofte opfattes som ballen.
- En koteletformet muskel øverst på siden af hoften.
- En flad muskel under de to andre.

Kilde: Fysioterapeut Marianne Nørup

De kan trænes runde

Bagdelens form er genetisk bestemt, men langt hen ad vejen kan man træne ballerne runde og faste. Kvinder på over 50 år vil opleve, at bagdelen 'synker', selvom deres vægt er uændret. Det skyldes hormonændringer, som får kroppen til at lagre fedt på maven frem for på ballerne.

Kilde: Fysioterapeut Marianne Nørup

Bækken og hofter påvirkes også

Ballemusklerne har betydning for ikke blot ryg, men også en række bækken- og hofterproblematikker. Forskningen peger også på en forbindelse til overbelastnings-skader i underkroppen.

Kilde: Fysioterapeut Marianne Nørup

Læs mere

5 øvelser til ballerne:
krop-fysik.dk/saadantraenerdu-dig-flottre-bagdel/

7 skridt

Deltidsansatte, der bliver sygemeldt og siden opsagt, får ofte ikke den rette sygedagpengesats. **Tjek, hvad du skal gøre for at sikre dig sygedagpenge for fuldtid.**

Kend din ret til sygedagpenge

1

Du skal selv søge om sygedagpenge

Er du sygemeldt fra dit arbejde og bliver sagt op under sygemeldingen, skal du selv søge om sygedagpenge fra din hjemkommune. Det gælder også ansatte i tidsbegrænsede stillinger.

2

Søg på borger.dk

Du søger på borger.dk under 'Mit sygefravær', hvor du skal udfylde et skema.

3

Fuldtidsforsikrede kan få sygedagpenge for 37 timer om ugen

Som udgangspunkt vil du få den sygedagpengesats, som din arbejdsgiver fik i refusion, mens du var ansat. Hvis du var ansat på 30 timer om ugen, får du således kun sygedagpenge for det antal timer. Du har dog ret til sygedagpenge for 37 timer om ugen, hvis du er fuldtidsforsikret medlem af en a-kasse og har ret til dagpenge.

4

I tvivl? Kontakt din a-kasse

Du er fuldtidsforsikret, når du valgt denne forsikringsform i a-kassen og betaler kontingent som fuldtidsforsikret. Er du i tvivl, kan du altid kontakte din lokale a-kasse.

5

Søg før sidste lønudbetaling

For at sikre, at du som opsagt får den rette sygedagpengesats, skal du kontakte kommunens ydelsesservice senest 14 dage før sidste lønudbetaling. Kommunen kontakter a-kassen for at få information om din dagpengetil brug for ny beregning.

6

Tilbagevirkende kraft

Når du anmoder om ændring af din sygedagpengesats, vil det først have virkning fra mandagen efter anmodningstidspunktet. Derfor er det netop vigtigt at få det gjort senest 14 dage inden sidste lønudbetaling.

7

For sent ude? Søg alligevel

Selvom du ikke har fået søgt i rette tid, er der stadig kommuner, der regulerer satsen med tilbagevirkende kraft. Det er bare ikke en ret, du har.





Kilde: Christine Sarka, konsulent i FOA Faglig og Finn Villadsen, chefkonsulent i FOAs A-kasse



40.000 kroner mindre om året

Hvis du er berettiget til den højeste sygedagpengesats, er satserne i 2019:

- 4.355 kroner brutto pr. uge for 37 timer om ugen.
- 3.531,10 kr. kroner om ugen for 30 timer om ugen.

Det giver en forskel på 823,90 kroner brutto pr. uge, hvilket svarer til mere end 40.000 kroner pr. år.

Kilde:
Beskæftigelsesministeriet

 **Læs mere**

bm.dk/ydelser-satser/satser-for-2019/

Er du deltidsforsikret?

Som deltidsforsikret i a-kassen kan du også have ret til sygedagpenge for flere timer, end du har været ansat. Bliver du for eksempel opsagt fra et job på mindre end 30 timer om ugen, har du ret til sygedagpenge for 30 timer om ugen.

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp, så kontakt din lokale FOA-afdeling.

SPAR PENGE:
**BOLIGLÅN,
INDBOFORSIKRING**
OG MEGET MERE



Billig bank og forsikring til dig med **FOA Fordele**
pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**

FOA Fordele er nogle af de billigste lån og forsikringer på markedet – og kun til medlemmer i FOA. Så hvorfor ikke skyde papegøjen, hvis du kan?

PenSam

FOA

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om asiatiske nudler, der
kan bruges til hurtige hverdagsretter.



Månedens råvare:

Asiatiske nudler

I Asien spiser man mange forskellige slags nudler. Dels er der enkle kinesiske hvedemelsnudler, der også laves i Japan, hvor de kaldes ramen og bruges i suppe. Forrest i midten er de hvide risnudler, der fås i forskellige bredde og tykkelse. Nogle risnudler skal blot udblødes i koldt vand, og andre koges – se på emballagen. Risnudlerne er milde og søde i smagen og kan bruges i kolde salater, wok og suppe.

Boghvedenudler er brune og smagfulde og kan blive bløde i konsistensen, hvis de koges for meget. De kan også nydes både varme i supper og kolde med krydret dressing med sojasovs. Til højre er gule æggenudler, som er mere fyldige og kraftigere i smagen. Æggenudler er gode, hvis de først koges og derefter steges til for eksempel wokretter.

Asiatisk inspireret nudelsuppe med kotelet og svampe

Til 3-4 personer

Suppe:

- 20 g tørrede shiitake-svampe
- 1 l vand
- 1 spsk. koncentreret tomatpuré
- 1 rød chili
- ca. 1½ spsk. sojasovs
- evt. et drys sukker

Suppefyld:

- 4 æg
- 50 g friske bønnespiser
- 4-5 stk. forårsløg
- ca. 350 g asiatiske hvedemelsnudler eller æggenudler

Syltede løg:

- 1 stort rødløg eller brune løg
- ½ dl vand
- et drys salt
- 2 spsk. ris- eller hvidvinseddike

Kotelet:

- 2 svinekoteletter med fedtkant
- evt. 2 tsk. olie
- salt og friskkværnet peber

Suppe:

- Hæld de tørrede svampe over med koldt vand og lad dem trække 15 min. Er der jord eller sand i vandet, skal det udskiftes. Bring 1 l vand i kog med svampe, tomatpuré og en hel chili. Lad suppen trække, mens fyldet gøres klar. Fjern chilien, når suppen har en varm krydret smag. Smag til med sojasovs og evt. sukker.

Suppefyld:

- **Syltede løg:** Pil og snit løgene i tynde skiver. Kog dem 3-4 min. ved høj varme, så vandet næsten fordampes. Tilsæt salt og eddike. Kog 1-2 min. mere.
- **Mere fyld:** Kog æggene smilende eller håndkogte 7-9 min. Pil dem og skær dem i halve eller kvarte. Skyl bønnespiserne i koldt vand og lad dem dryppe af. Snit forårsløgene fint. Sæt vand over til at koge nudlerne i.
- **Kotelet:** Stil koteletterne oprejst med fedtkanten nedad mod en varm pande og afsmelt lidt af fedtet. Brug en pincet eller to gaffler. Tilsæt evt. olie. Brun koteletterne på hver side.

- Skru ned og steg dem 3-4 min. på hver side til de er svagt rosa. Lad dem hvile. Skær koteletterne i skiver.
- **Suppe:** Kog nudlerne 3-4 min. Lad vandet dryppe af i en sigte. Kom rygende varme nudler i høje skåle eller kopper, hæld varm suppe over og fordel bønnespiser, forårsløg, syltede løg, æg og skiver af kotelet på toppen. Nyd suppen straks. Det er lettest at spise nudlerne med pinde eller evt. en gaffel. Suppen kan spises med ske eller drikkes fra skålen.



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

Syltede løg

Eddikesyltede løg er godt tilbehør til stegt kød, fisk og grøntsager. De smager også godt på et stykke smørrebrød med kartoffel, leverpostej eller rullepølse. De giver friskhed og knaser. Lav en lidt større portion syltede løg og opbevar dem i køleskabet op til et par uger.



Foto: Colourbox

Velsmagende olie

Opbevar olie mørkt, køligt og lufttæt, så den ikke begynder at harskne. Især nøddesolier harskner let. Mørke flasker skåner olien mod lys. Smag altid på olien, før den bruges i dressinger med mere. Harsk olie kan nemlig ødelægge hele retten. Køb små portioner olie og sæt dem i køleskab.

Sådan får du mest ud af

Fagbladet FOA er i dag andet end det trykte blad. Tjek, om du kender alle mulighederne på digitale og sociale medier.

Af Gitte Hejberg

Vidste du, at Fagbladet FOA er langt mere end det trykte blad, som du lige nu sidder med i hånden? Fagbladet er i konstant udvikling og har gennem de seneste år udviklet sig meget på digitale og sociale medier.

Uanset om du er mest til det trykte blad, foretrækker at tjekke nyheder på mobilen eller hellere kaster dig ind i en livlig debat på Facebook, så er der altid en god fagbladsoplevelse til dig.

Brug nogle minutter på at løbe denne artikel igennem – og find ud af, om du får det maksimale udbytte af dit fagblad. ★

gith@foa.dk

Læs bladet på tablet

Har du ikke brug for det trykte fagblad, der lander i din postkasse? Men vil du mægtig gerne tippes og modtage et link, når det udkommer, så du kan læse det på din tablet eller pc? Så kan du nemt ændre dit abonnement på foa.dk/bladabonnement.



Følg os på sociale medier



Foretrækker du få dine nyheder via sociale medier? Så følg fagbladet på Facebook på facebook.com/fagbladetfoa, hvor du snildt kan dele, like og kommentere artiklerne. Du finder os også på Twitter på [@fagbladetfoa](https://twitter.com/fagbladetfoa).

En tredje mulighed er, at du kan like FOA på Facebook. Det har over 39.000 allerede gjort. På facebook.com/foadanmark kan du finde udvalgte fagbladsartikler og dele din viden og dine meninger.

Er du mere til visuelle fortællinger? Så kan du følge FOA på Instagram under brugernavnet [@foa.dk](https://www.instagram.com/foa.dk).

Du er også meget velkommen til at tage profilen, hvis du har et godt foto, som du vil dele med os andre i fællesskabet.



Det trykte magasin

I år udkommer Fagbladet FOA otte gange på tryk.

Hver gang i fire udgaver: en sosu-udgave, en pædagogisk udgave, en kost- og service-udgave samt en teknik- og service-udgave. Det gule mærkat i øverste højre hjørne på forsiden fortæller, hvilken udgave af bladet du får. Får du en forkert udgave, kan du rette dine medlemsoplysninger på foa.dk/ret-persondata eller kontakte bladsekretær Henriette Monrad på hmon@foa.dk.



dit fagblad



Fagbladets nyhedssite

På fagbladetfoa.dk kan du læse daglige nyheder, medlems historier og guides. Her finder du også større satsninger som temaerne 'Stress' og 'Profit på velfærd'. Samtidig er fagbladetfoa.dk god til at friste de læsere, der kommer til hjemmesiden fra nyhedsbrevet eller fra Facebook, til at læse endnu flere relevante artikler.

Få fagbladet i din mailboks

Fagbladet FOA udkommer som nyhedsbrev fredag formiddag med en samling af de bedste guides og nyheder fra ugen, der gik. Det bliver sendt direkte til din mailadresse. Nyhedsbrevet udkommer i over 160.000 eksemplarer og findes i fem udgaver: en sosu-udgave, en pædagogisk udgave, en kost- og service-udgave, en teknik- og service-udgave samt en generel udgave til blandt andet organisationer, skoler og pressen. Når du åbner en artikel i nyhedsbrevet, havner du automatisk på fagbladetfoa.dk.

71

procent af medlemmerne benytter det trykte fagblad som informationskilde om FOA. Det gør bladet til medlemmernes vigtigste kilde. Nummer to på listen er nyhedsbrevet.

Kilde: Medlemstilfredsundersøgelse, Epinion 2017.

Tom postkasse?

Udebliver dit trykte fagblad, kan du henvende dig til bladsekretær Henriette Monrad på hmon@foa.dk. Husk at oplyse navn, adresse, postnummer og by samt den sektor, du tilhører.

8

af 10 bruger mobil eller tablet, når de læser nyheder på fagbladetfoa.dk. Det viser tal for 2018 fra Google Analytics.

Få nyhedsbrevet

Får du ikke Fagbladet FOA som nyhedsbrev, er det formodentlig, fordi FOA ikke har din mailadresse. Det kan i så fald også betyde, at du går glip af undersøgelser, arrangementer og medlemstilbud.

Du kan tilføje og rette din mailadresse på foa.dk/ret-persondata.



Sker der noget på din arbejdsplads, som Fagbladet FOA burde skrive om? Eller har du bare en god idé til en artikel? Så er du mere end velkommen til at tippe Fagbladet FOA på redaktionen@foa.dk. Du kan også kontakte os på redaktionen (se kontakt-oplysninger side 2-3).



24. marts

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

Husk at udfylde din Joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én job-ansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via foa.dk/akassen

Digital post

Vi sender alle breve til dig til foa.dk/min-post, hvor du nu også kan skrive til os. På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail eller sms.



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.

Har du feriedagpenge til gode?

Mangler du at få udbetalt feriedagpenge for ferie, du har holdt i ferieåret 1. maj 2018 til 30. april 2019, kan du stadig nå det. Sidste frist for at indsende ansøgning om feriedagpenge er 31. maj 2019. Du søger på foa.dk/feriedagpenge.

Tjek om du har feriedagpenge til gode

Du har optjent feriedagpenge, hvis du har modtaget et brev i din digitale postkasse foa.dk/min-post – brug dit NemID til at logge ind. I brevet, som du modtog i foråret 2018, kan du se, hvor mange dage med feriedagpenge du har optjent.

Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og for ferie optjent i 2017 skal du holde ferien i perioden fra 1. maj 2018 til 30. april 2019. Er du i tvivl om, hvor mange feriedagpenge du har brugt, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasse.

Ferie fra 1. maj 2019

Har du planlagt ferie i det nye ferieår, der løber fra 1. maj 2019 til 30. april 2020, kan du fra 1. april søge om feriedagpenge, hvis du har ret til feriedagpenge. I løbet af foråret 2019 får du et brev i foa.dk/min-post, hvor du kan se, hvor mange

dage med feriedagpenge du har mulighed for at holde.

Søg en måned før din ferie

Du kan søge om feriedagpenge for ferieåret 2019/2020 helt frem til den 31. maj 2020. Hvis du vil nå at have dine feriedagpenge, inden du holder ferien, skal du dog søge mindst en måned før, du holder ferie. Ansøgningsblanketten finder du på foa.dk/feriedagpenge, hvor du kan udfylde og sende blanketten. ★

På efterløn og på ½-årserklæring?

Hvis du er på efterløn og med på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert halve år, skal du fra 1.-14. maj indsende din erklæring.

½-årserklæringen dækker perioden 1. november 2018 til 30. april 2019. Du kan indsende din erklæring på foa.dk/halvårserklæring. ★

det sker

Frederikshavn

Faglig afdeling. Fårup Sommerland. Kør selv. Pris 245 kr., børn u. 3 år gratis. Valgfri dag i hele sæsonen (18. april-20. oktober). Billetsalg fra 1.-17. april. 7. maj: Tag med FOA Frederikshavn i Cirkus Arena. Pris 100 kr. Billetsalg i uge 16, 17 og 18, sidste dag 2. maj kl. 17. Læs mere i aktivitetskalenderen på foa.dk/frederikshavn.

Pædagogisk klub.

6. juni kl. 19: Gode voksne for børn. Tilmelding kan ske via aktivitetskalenderen på foa.dk/frederikshavn.

Seniorklubben.

Tirsdag 9. april kl. 14.

Musik og underholdning v. Løjberg Musik. Amerikansk lotteri. Sidste tilmelding 2. april. Pris 60 kr., ikke-medlemmer 80 kr. inkl. kaffe og brød. Tilmelding til Ingrid Hansen 24 66 66 71 eller Jytte Jensen 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 24. april kl. 12.30: Cafédag og fejring af seniorklubbens 25-års jubilæum. Vi får besøg af to herrer, der spiller en blanding af Elvis, John Mogensen og Blue Boys. 15. maj: Udflugt – en hyggelig dag i det grønne, en lille en, dejlig mad og eftermiddagskaffe, før

vi kører hjem. Afgang fra Frederikssund station kl. 9 og fra Frederiksværk (Gjethuset) kl. 9.30. Bemærk, at der køres til den af-talte tid! Bindende tilmelding til bestyrelsen senest på mødet 24. april. Prisen for FOA-medlemmer er 350 kr. og for gæster 400 kr. Drikkevarer for egen regning. Der kan også indbetales via netbank: reg. 1335 – konto 6448550654. Husk at skrive navn på indbetalingen.

Guldborgsund

Afdelingen. 11. april kl. 18: Ordinær generalforsamling på Kikko. Dagsorden jf. lovene.

Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske til afdelingen senest 29. marts kl. 13 på 46 97 17 50 eller guldborgsund@foa.dk.

Holstebro

Seniorklubben.

9 maj kl. 14: Foredrag m. Leo Skaaning, tidligere leder af børneinstitutionen på Pors-høj om sin barndom og opvækst på Vesterbro. 23 maj: Udflugt.

Horsens

Seniorklubben.

19. marts kl. 14: Char-lotte Kristensen fra Svane Apoteket fortæller om apotekets produkter og orienterer om tilskudsordningen til receptpligtig medicin. Der er kaffe og kage. 9. april kl. 14: Påskebanko. Klubben giver gevinsterne. Der kan købes amerikansk lotteri. 1 kort 8 kr. 3 kort 20 kr. Der er kaffe og kage samt tilmelding til Kystens Perle og Skanderborg Sø. 30. april kl. 14: Besøg på Kystens Perle. Vi får kaffe, boller og lagkage. Dem, der ikke kan eller vil med på gåtur med naturvejleder Peter Damgård, må blive på Kystens Perle. Tilmelding senest 23. april. Pris for medlemmer 50 kr. og gæster 60 kr. 9. maj kl. 13 - ca. 17: Sejltur på Skanderborg Sø. Henning holder på turistbusholdepladsen til venstre for bane-gården. Vi kører til Skanderborg Kulturhus, hvorfra vi sejler ud på søen med M/S Dagmar. Kaptajnen fortæller den spændende historie om søen, båden, byen og området. Vi får kage og kaffe ombord. Tilmelding senest 6. maj. Pris for medlemmer 175 kr. og gæster 200



FOA bogshop

Få op til 25 % i rabat, når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.

Læs mere på foabogshop.dk

FOA

Få hjælp til at finde dit næste job

FOA JobMatch

Jobformidling til FOAs medlemmer

FOA JobMatch er en gratis og landsdækkende jobformidling til FOA-medlemmer og arbejdsgivere. Læs mere på foa.dk/jobmatch

FOA SAMMEN GØR VI FORSKELLEN

kr. Betaling i bussen. For at deltage i klubbens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr.

Kolding

Afdelingen. 28. marts kl. 19: Ordinær generalforsamling i Parkhallen. Spisning kl. 18. Tilmelding senest 25. marts.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød. 10. april kl. 10: Livrust og kammertjener Anker Andersen gæstede os i 2017,

kom og hør fortsættelsen om hans 33 år i kongehusets tjeneste hos Dronning Margrethe og Prinsgemalen. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding på generalforsamlingen 14. marts eller til FOA Nordsjælland senest 3. april. 14. maj kl. 9-17: Bustur til Mølgårdsgården med samlet intro på 30 min. derefter rundt på egen hånd i kunstnerhjemmet, omviseren står yderligere til rådighed i atelieret i 30 min. Frokost på Hørby Kro, hvor vi får en lækker buffet og kaffe. Betaling fra kl. 8.15 til 8.45 i FOA. Bussen kører fra FOA kl. 9. Pris 250 kr. for medlemmer/gæster 300 kr. Bindende tilmelding på klubmødet 10. april eller til FOA Nordsjælland senest 23. april (Maks. 100).

Odense

Seniorklubben.

2. april: Udflugt til Ribe Domkirke og Vadehavscenret. Første opsamling er Vejbroen, Nyborg kl. 7.15. TV2, Rugårdsvej P-plads kl. 8. Når alle er samlet, går turen til Ribe Domkirke, hvor der er en guidet rundtur på ca. 1 time. Derefter går turen til Ribe Hotel,

hvor vi spiser oksesteg og æblekage. Efter frokost kører vi til Vadehavscenret, hvor der fortælles om dyreliv og Vadehavets historie. Der er god tid på egen hånd. Pris pr. medlem er 400 kr./Ikke-medlemmer 630 kr., hvis der er plads. Tilmelding er bindende. 18.-21. juni: Tur til Helsingborg. Der er 40 pladser, og turen koster 2.700 kr. Eneværelse koster 775 kr. ekstra. Hele beløbet skal betales på en gang v. tilmelding efter 19. feb. Tilmelding foregår ved, at du ringer til Gerda Krag eller Dorthe Hundborg. 30. april. kl. 9.30: Tilmelding og betaling til Moesgaard og musikeftermiddag. 30. april kl. 10-12: Foredrag Hundehoveder og hængerøve m. udgangspunkt i Ove Sprogøes liv. I pausen er der kaffe m. brød og tilmelding. 14. maj: Moesgaard: Første opsamling. Vejbroen Nyborg kl. 7., TV2, Rugårdsvej P-plads kl. 8. Vi kører mod Moesgaard m. pause undervejs. Der er guidet tur på Moesgaard Kulturhistorisk museum. Senere er der frokost på Marselisborg lystbådehavn. Efter nogle timer kører vi hjem.

Første stop ca. kl. 19.30. Pris pr. medlem 400 kr. Ikke-medlemmer 655 kr. Tilmelding er bindende. 28. maj: Musikeftermiddag. Pris 130 kr. Ikke-medlemmer 150 kr.

Randers

Afdelingen. 14. maj: Ordinær generalforsamling i Randers FC's lokaler, BioNutria Park Randers, Viborgvej 92, Randers NV. Generalforsamling er for alle medlemmer. Dagsorden kan læses på foa.dk/randers senest 14. april.

Sjælland

Afdelingen. 1. april kl. 8-15.30: NADA-kursus, Tofttegårdsvej 14, Asnæs. Kursusforløb: 1.-2.-3. april med opfølgning 25. juni – et kompetence- og diplomgivende kursus med instruktør fra NADA Danmark. Deltagerpris 1.650 kr. inkl. frokost. 30. april kl. 18-20.30: Du er bedre, end du tror – coaching, stress og livsglæde, Stenhusvej 35, Holbæk. Møderække: 30.4-7.5-14.5. Deltagerpris 100 kr. 27. maj kl. 15.30: Ladywalk, Skælskør Hallen, Sorøvej 90, Skælskør. Gratias for de første 100 tilmeldte. 28. nov. kl. 17: Afdelingsrepræ-

Medlemspuls

Vindere i januar 2019

Hovedpræmie

Torben Buur Thuesen, FOA 1

Gavekort til Coop 300 kr.

Lone Povlsen, FOA Sydlyn

Susanne Guldbrandt Andersen, FOA Nordjylland

Mette Marie Sandberg Maimburg, FOA Vejle

Linda Jakobsen, FOA Århus

Laila Rønnow Kelager, FOA SOSU

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 23 00

Åbningstid

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

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

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

Nordjylland: 46 97 29 00

nordjylland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90

nordsj@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

Skive: 46 97 20 80

skive@foa.dk

sentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjaelland eller tlf. 46 97 38 60.

Social- og sundhedssektoren. 28. marts kl. 17: Ordinær generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning: foa.dk/sjaelland.

Pædagogisk Sektor. 28. marts kl. 18: Ordinær generalforsamling, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding til spisning: foa.dk/sjaelland.

Service sektoren. 28. marts kl. 17: Stiftende generalforsamling, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning: foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdag kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 8. april kl. 17: Invitation til møde for kommende efterlønsmodtagere og pensionister. Tilmelding senest 1. april til Marianne på 26 21 45 04. 29. april kl. 13: Bedre helbred og smertelindring med magnetfeltterapi. 4. juni kl. 9: Udflugt til Gåsetårnet og Danmarks Borgcenter i Vordingborg. Medlem 200 kr. og ledsager 225 kr.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

Mandag kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 3. april kl. 14: Fra polio-patient til professionel musiker v. Carl Erik Lundgaard. 19. juni kl. 7.30: Tur til Ribe & Wellings Landsbymuseum. Medlem 300 kr. og ledsager 400 kr. Tilmelding i perioden 12.3.-26.4.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

4. april kl. 14: Bedstemor som vagabond v. Lis Ingemann. 2. maj kl. 14: Ældre i Ringsted Kommune v. Alice Morsbøl, sundhedschef. 6. juni kl. 9.30: Sommer-tur til Guldborg ZOO og Botanisk Have. Medlem 275 kr. og ledsager 375 kr.

Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.

22. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. 18. juni kl. 11: Byvandring i Kalundborg v. Peter Hermann. 50 kr. pr. person. Kontakt. tlf.: 46 97 38 60. Telefon- og åbnings-tider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig:

46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyheds-brevene udsendt pr. mail.

Sydfyn

Afdelingen. 1. maj kl. 9.30: Vi byder på pølser, øl/vand og 1. maj-taler i kantinen i FOA Sydfyn, Møllergade 56, Svendborg. Vi slutter os til det fælles optog gennem byen, som slutter i Krøyers Have. 15. maj: FOA Sydfyn deltager med et hold til Svendborgløbet. Tilmelding og betaling til afdelingens bogholderi. FOA Sydfyn udbyder løbene foredrag, biografi-ture, medlemsture m.m. med medlems-rabat, se mere på vores hjemmeside.

Sønderjylland

Seniorklubben. 20. marts kl. 14: Eftermiddag med sange fra den danske sangskat i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Børge Christensen synger for og fortæller lidt om sangene. Tilmelding senest 11. marts på 46 97 35 00. 24. april: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser



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

 **Find dem her**
foa.dk/afdelingen

fra kl. 13. Bowlingen starter kl. 15-16. Samkørsel fra FOA, Brundevej 2, Rødekro kl. 12. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 220 kr. Tilmelding senest 15. april på 46 97 35 00. 22. maj: Besøg Kongernes Jelling, et museum og besøgscenter. Afgang fra Rødekro kl. 9. TimeOut Hammelev kl. 9.15. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 275 kr. Tilmelding senest 9. maj på 46 97 35 00. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Forsideillustration:
Rune Evensen



Medlem af Danske Medier



 **DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 185.930/9. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
27. februar

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 4: 9. april
Frist til nummer 5: 28. maj

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

Annoncefrist:
Nummer 3: 29. marts
Nummer 4: 20. maj

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

Nummer 3 udkommer:
Uge 19

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

Udgiver:

FOA

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

Social- og Sundhedsafdelingen:

46 97 22 22
sosu@foa.dk
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
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Vestsjælland: 46 97 38 60
vestsjælland@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk

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

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop til en værdi af 250 kroner.

Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **28. marts**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz
Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Anni Andersen, Nysted**.

1. Ifølge Mette Frederiksen er det hårdere at arbejde i hjemmeplejen, end det er at være

- A. Journalist
- B. Politiker
- C. Advokat

2. Hvad hedder den unge, handikappede mand, forældrene passer i dagtimerne, fordi de er utilfredse med hans dagtilbud?

- A. Mads
- B. Markus
- C. Mathias



3. Hvor gammel var Line Andreasen, da hun mødte social- og sundhedsassistent Nina Stark?

- A. 19 år
- B. 26 år
- C. 32 år

4. Hvad hedder FOA-formandens klumme i Fagbladet FOA?

- A. Mona Striib
- B. Monas stribe
- C. Striiben

5. Hvilken dato blev Mogens Henning Kristensen fyret fra sit job som omsorgsmedhjælper i Frederikshavn Kommune?

- A. 22. april
- B. 1. maj
- C. 24. december

6. Ifølge Per Ryt-Hansen kan humor på jobbet sammenlignes med

- A. Hverdagens korte karneval
- B. Et kys
- C. Lønforhøjelse

7. Hvad hedder den nye serie i Fagbladet FOA, hvor vi stiller skarpt på arbejdslivets regler, rutiner og indgroede vaner?

- A. Hvad sagde jeg
- B. Tanker i tiden
- C. Sund fornuft



8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. Pippi Langstrømpes strømpe
- B. En kvinde på indkøb
- C. En posedame

9. Hvilken form har den ballemuskel, der er placeret øverst på siden af hoften?

- A. Den er formet som en kotelet
- B. Den er formet som en pære
- C. Den er formet som en flaske

Af Morten Bruun

Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?

Det kan godt betale sig at tjekke sin lønseddel. Nogle gange er der fejl i den, der betyder, at du ikke får den løn, du har krav på. FOA kan tjekke din løn og finde ud af, om du har penge til gode.

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

BENYT DIT LO PLUS KORT, OG FÅ RABAT PÅ NÆSTEN ALT INDENFOR AUTO OG TRANSPORT



MARKEDETS STÆRKESTE TILBUD PÅ BILLÅN*



Få 2.500 kr. rabat på oprettelse af billån.
Er du samtidig kunde i Arbejdernes Landsbank
eller bliver det, så får du yderligere rabat.



Læs mere på loplus.dk/albillaan

*Se forudsætninger på www.al-bank.dk/LO

RABAT PÅ BENZIN OG DIESEL



Bestil et Shell Card rabat senest 31. marts, og
få op til 40 øre/liter i rabat de første to mdr.



Læs mere på loplus.dk/shell

28 FULL-SERVICE AUTOVÆRKSTEDER



Rabat på al autoservice, reparationer inkl.
reserve dele, dæk og arbejds løn.



Læs mere på loplus.dk/quickpot

RUST FOREKOMMER ÅRET RUNDT



Book tid hos dit nærmeste center, og få rabat
på godkendte rustbehandlinger.



VERDENS BEDSTE
RUSTBESKYTTELSE

Læs mere på loplus.dk/dinitrol

ER BILRUDEN SKADET?



Rabat på reparation og udskiftning af
bilruder, hvor det passer dig.



Læs mere på loplus.dk/danskbilglas

TAGER SIG AF HELE BILEN!



Hele Danmarks autoværksted og dækcenter
med mere end 60 afdelinger.



Læs mere på loplus.dk/sds

TJEK ALTID DE GODE RABATTER PÅ LOPLUS.DK/AUTO-TRANSPORT



Lad ikke smerter stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



SmerteHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Har du så mange smerter, at det kan være svært at passe dit job
og få dagligdagen til at hænge sammen?
Ring til vores gratis SmerteHotline og få hjælp til at tackle din situation.

pensam.dk/sundhed