

Fagbladet **FOA**

5

GODE RÅDHvis løntilskud
skal give mening
SIDE 11**fokus:****FASTANSATTE
BYTTES UD MED
AKTIVEREDE**
SIDE 8**EN MILLION
I ERSTATNING**Christa Trane blev truet på sit liv
SIDE 30**SKÆVE VAGTER
IKKE NOGET PROBLEM**Hvis bare de ansatte har indflydelse
SIDE 22

Kapelbetjent Hans Peter Kjær bliver ved

**73 - OG IKKE
TIL AT STOPPE**Anerkendelse er hemmeligheden
bag et langt arbejdsliv

SIDE 35

Uden aktivering ingen velfærd

Seks ud af 10 FOA-medlemmer, der har aktiverede på deres arbejdsplads, mener, at de aktiverede er blevet uundværlige. Uden de midlertidigt ansatte med løntilskud ville der være huller i vagtplanen, og vigtige opgaver ville ikke blive løst.

På den ene side kan man tolke det nye tal som et glædeligt budskab for de aktiverede. Det er klart styrkende for selvværdet at blive opfattet som et nødvendigt led i en kæde.

På den anden side er der intet at glæde sig over. For de mange FOA-medlemmer svarer formodentligt, som de gør, af nød. Kommuner og regioner har skåret i antallet af faste, ordinært ansatte kernemedarbejdere. Det ligner derfor kynisk spekulation, når arbejdsgiverne fylder hullerne i vagtplanen op med aktiverede.

Velfærden er blevet gjort afhængig af aktiveringen.

Derfor giver FOAs krav om rammeaftaler med kommunerne om forholdet mellem ordinært og ekstraordinært ansatte god mening.

Ikke mindst for de lediges skyld. Meningen med hele øvelsen skulle jo gerne være at ruste dem og give dem en fair chance for at få et 'rigtigt' job efter aktiveringen. ★

Gitte Hejberg

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

Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

Rie Schmidt
redaktionssekretær
ries@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20



Aktivering med mening

Plejehjem i Gråsten
aktiverer ledige, uden
at arbejdspladsen
bliver afhængig.

Side 8-11

KLAR TIL

SELV-

FORSVAR

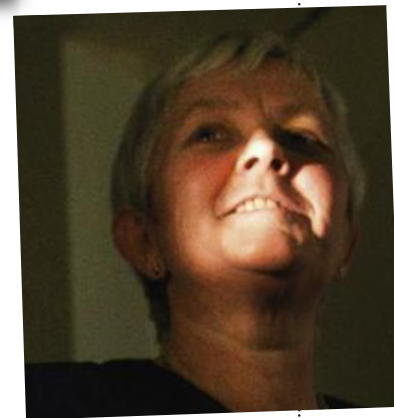
De kvindelige medarbejdere på retspsykiatrisk afsnit i Århus lærer at tackle vold.
Side 16

Sådan får du rabat



Prutter du?

Side 40



Natteplaner

Indflydelse på arbejdstiderne giver nattevagter større trivsel. **Side 22**

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Dine penge	40
Mad med Klinken	47
Quizen	50

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

tema
senior i job

Vil gerne udskyde efterlønnen

Halvdelen af FOAs efterlønnere ville være blevet længere i jobbet, hvis deres arbejdsgiver havde taget et initiativ – for eksempel opfordret dem til at blive.

Side 34-39

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

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

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

Stine Enslev Mørkeberg
journalistpraktikant
stem@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

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

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

nyt

65

procent af FOAs medlemmer siger nej til, at man skal arbejde 40 år i stedet for 30 for at få efterløn, som foreslået af Dansk Folkeparti.

Ja til OK-2011

Knap 85 procent stemte ja til overenskomsten. De kommunalt ansatte havde en lidt større ja-procent (85,1) end de ansatte i regionerne (79,8). Stemmeprocenten var 32,6 procent og dermed kun halvt så stor som i 2008.



Læs mere

foa.dk/urafstemning

Frikommuner går nye veje

Regeringen har udvalgt ni kommuner til frikommuner. Med friheden følger muligheden for nye initiativer, f. eks. at den kommunale hjemmepleje må levere tilkøbsydelser. Kommunerne skal nu konkretisere projekterne, og derefter tager regeringen stilling til, hvilke planer der realiseres.

Tilkøbsydelser har hidtil været forbeholdt de private hjemmeplejefirmaer.



Modelfoto: Scampix

SF vil i en ny regering afskaffe det tvungne udbud i kommunerne, så den enkelte kommunalbestyrelse selv tilrettelægger deres udbudspolitik.

META FUGLSANG, KOMMUNALORDFØRER, SF, I DKNYT

Skal folkepensionsalderen op?

Dansk Folkeparti har åbnet for at forhøje folkepensionsalderen til 67 år. Vi har spurgt fire FOA-medlemmer, hvad de mener om det?



Elisa Amora Palicpic, 40, sosu-assistent, Kolding

Vi er ikke som Mærsk

Man skal arbejde så længe, man kan. Og sådan nogle med nemt arbejde som Mærsk Mc-Kinney Møller kan blive ved, til de er over 90. Men jeg vil gerne gå som 65-årig, ikke senere.



Randi Larsen, 32, sosu-assistent, Kolding

De strammer den

De strammer den lige lovlig meget, hvis pensionsalderen bliver sat op til 67. Jeg synes, at folkepensionsalderen for sådan nogen som os med fysisk nedslidende arbejde skulle være 62.



Vinni Andersen, 58, sosu-hjælper, Kolding

Vil selv på efterløn

Jeg synes, vi skal bibeholde både efterløns- og pensionsalderen. Vi har et nedslidende job, og jeg har selv planer om at gå på efterløn. Det er synd for de kolleger, der bliver ramt, hvis de sætter aldersgrænserne op.



Sune Borup Nielsen, 35, sosu-hjælper, Kolding

En dårlig idé

Jeg synes ikke, pensionsalderen skal op. Vi er slidt nok, når vi når den alder. Og arbejdet bliver ikke mindre presset, selvom vi har fået flere hjælpemidler.

Flere syge må klare sig selv

For rask til sygedagpenge,
men **for syg til dagpenge**.
Den situation havner flere og
flere i, erfarer FOAs afdelinger.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Klaus Holsting

Social- og sundhedsassistent **Jeanette Nielsen** må låne penge af sin mor til at klare dagen og vejen. Ifølge kommunen er hun for rask til sygedagpenge. Men hun selv og flere læger mener, at hun er for syg til at stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Så hun kan heller ikke få dagpenge.



Rigtig mange af de syge bliver behandlet som hypokondere, når de søger om at få forlænget sygedagpengene.

GÜNTER CLAUSEN, FOA SØNDERJYLLAND

bejdsskadede skal have forlænget deres sygedagpenge efter de første 52 uger.

“Kommunerne er blevet mere økonomisk pressede. Så de undgår at forlænge sygedagpengene, fordi de kun får refusion fra staten de første 52 uger,” siger **Kate Sørensen**, der er socialpolitisk konsulent i FOA Midtjylland.

“Rigtig mange af de syge bliver behandlet som hypokondere, når de søger om at få forlænget sygedagpengene,” oplever **Günter Clausen**, der er miljøkonsulent i FOA Sønderjylland.

Ingen penge til smertebehandling

Dagpenge er ikke en mulighed, fordi lovgivningen siger, at man skal kunne stå fuldt til

Stadig flere havner i en situation som Jeanette Nielsens. Lokale FOA-afdelinger og a-kasser, som Fagbladet FOA har talt med, har set flere og flere af den slags sager gennem de seneste par år.

Problemet opstår, når de syge eller ar-



Jeanette Nielsens rygskaade betyder, at hun ikke længere kan klare et fuldtidsarbejde som sosu-assistent. Men der er **ingen hjælp** at få, så indtil videre må hun låne penge af sin mor.

rådighed for arbejdsmarkedet. Og kontanthjælp kan de færreste få, hvis de er gift med en ægtefælle, der har et arbejde.

Konsekvensen er, at mange, som Jeanette Nielsen, står i en situation, hvor de selv må gribe til lommerne.

“Min mor har lånt mig penge i nogle måneder, men det er der jo også en begrænsning på. Jeg har været nødt til at stoppe på smerteklinik, for jeg kan ikke forsvare at bruge 4-500 kroner på det. Og i værste tilfælde er vi nødt til at sælge huset,” siger Jeanette Nielsen. ★

stem@foa.dk

Mellem stolene

- **Sygedagpenge** kan Jeanette Nielsen ikke få, fordi kommunen har raskmeldt hende, uden at hun har været i arbejdsprøvning.
- **Dagpenge** kan Jeanette Nielsen ikke få, fordi hun selv og flere læger mener, hun er for syg til at stå til rådighed for arbejdsmarkedet, som lovgivningen kræver.
- **Kontanthjælp** kan Jeanette Nielsen ikke få, fordi hun er gift med en, der har fuldtidsarbejde.

Op i tempo og ned i løn

På psykiatrisk afsnit P202 i Odense har **nedskæringerne** både presset arbejdstempoet op og forringet økonomien for nogle social- og sundhedsassistenter og plejere.

Af Britta Lundqvist

I Psykiatrisk afdeling Odense har en milliongæld ført til fyring af 10-12 procent af medarbejderne og nogle har efterfølgende selv sagt op. Det går hårdt ud over arbejdsmiljøet, for arbejdsopgaverne er ikke blevet reduceret tilsvarende.

“Mange kolleger er helt desperate over det dårlige arbejdsmiljø, for vi er færre hænder, men vi har det samme antal patienter, og den enkelte kollega står selv med valget af, hvad hun kan nå. Det er meget opslidende,” fastslår tillidsrepræsentant **Helle Heilmann**, der har arbejdet snart 30 år i psykiatrien.

Set over det lange perspektiv vurderer hun, at sosu-personalet er blevet fagligt bedre de sidste 10-15 år, men den høje faglighed er nu trængt, fordi der ikke er tid til at yde det optimale.

“Jeg er meget bekymret for fagligheden, for vi står i situationer, hvor vi ved, at det fagligt rigtige for patienten lige her og nu er en samtale, men vi må give en pille i stedet,” konstaterer Helle Heilmann.

Ulige vilkår mellem plejegrupperne

Besparelserne har ikke kun ført til nedlæggelse af stillinger, men også til forringelse af vilkårene. Før kunne sosu-medarbejderne få særydelser udbetalt, for eksempel betaling for overarbejde og weekendarbejde, men den lokalaftale blev opsagt pr. august 2010. Nu skal alt afspadseres, og det har for nogle sosu-assistenter ført til en lønnedgang på 2.-3.000 kroner om måneden.

Helle Heilmann er især utilfreds med, at sygeplejerskerne stadig kan få pengene og ikke er tvunget til afspadsering.

“Det er ulige vilkår mellem de store plejegrupper, og det giver støj. Derfor arbejder jeg på at få den forskelsbehandling fjernet. Vi skal sikre flere hænder, og det gør vi ikke med tvungen afspadsering,” fastslår hun. ★

brlu@foa.dk



22

millioner kroner var gælden fra 2009 i psykiatrien i Odense. I 2010 blev der sparet ni mio. kr., det samme skal spares i 2011, og resten afvikles i 2012.

En bølge af fyringer

De første opsigelser faldt i september 2009, og siden i februar og maj 2010, hvor 23 plejestillinger blev nedlagt, heraf 15 sosu-stillinger.

Dispensation

Genbesættelse af ledige stillinger skal godkendes af øverste ledelse, og der er siden givet dispensation til 10-15 faste stillinger – både sygeplejersker og sosu-assistenter.

Travle pressede dage

Af Britta Lundsgaard ★ foto: Heidi Lundsgaard

Rita Lauritsen har overvejet det nøje. Om hun vil fortælle, hvordan hun som social- og sundhedsassistent oplever konsekvenserne af de nedskæringer, hendes arbejdsplads – psykiatrisk afsnit P202 i Odense – har været igennem. For det må endelig ikke blive til klynk, fastslår hun. Men hun synes også, det er vigtigt at få frem, hvad millionbesparelserne gør for både patienter og personale.

P202 er et åbent, akut afsnit for patienter med affektive lidelser og blandt andet angst. Afsnittet er normeret til 16 patienter, men ofte er der to mere samt op til fire ambulan-



Rita Lauritsen og Helle Heilmann oplever, at nedskæringerne **går ud over fagligheden**. Den hurtige løsning bliver en pille i stedet for en samtale.

te patienter. På gode dage er der fem medarbejdere, men tit er der kun tre. Og når de en morgen er fuldtallige, lurer frygten for, at der så bliver 'lånt ud' til andre afsnit, der er tyndere bemandet den dag.

Får dårlig samvittighed

Siden maj 2010, hvor der havde været flere fyringsrunder, har Rita Lauritsen følt sig under pres.

"Jeg oplever dagligt, at jeg ikke kan nå mit arbejde og får dårlig samvittighed og en følelse af utilstrækkelighed," siger Rita Lauritsen.

En dag var der en pårørende, der sagde, "har man det svært, så kan man få en pille og gå ned på stuen. Hvad med nogle flere samtaler?" Den sved, for

den ramte lige rent ind i

Ritas faglige

stolthed. Hun har den tværfaglige diplomuddannelse i psykiatri. Hun ved, at netop den terapeutiske, kognitive samtale med den depressive eller angstpatient kan lindre den pinefulde tilstand. Men ofte må hun gøre vold på sin faglige viden.

"I den sidste måned er jeg i flere tilfælde kommet lidt for hurtigt ind på stuen hos en patient og for hurtigt ud igen. Så får man ikke skabt den relation, som er så vigtig," konstaterer Rita.

En seniordag som ventil

Rita Lauritsen opdeler dagene i de gode travle dage og de alt for travle, pressede dage. Og de sidstnævnte slider.

"For nylig kunne jeg mærke, at jeg var nødt til at tage en seniordag (Rita er 62, red.), ellers var det gået galt. Og jeg ville ikke sygemelde mig," understreger Rita Lauritsen.

De alt for travle, pressede dage går også ud over relationerne til kollegerne. Rita føler, hun får skyklapper på og kun fokuserer på at nå dagens opgaver, mens faglig og kollegial sparring bliver ofret. Det samme gælder pauser.

"Ledelsen siger, vi skal prioritere, når jeg gør opmærksom på, at jeg ikke når patienterne på tilfredsstillende vis. Men prioritering fjerner ikke arbejdspresset ved et trylleslag," siger Rita Lauritsen. ★

brlu@foa.dk

Sakset fra foa.dk

14.04

Plejecenter i udbud

Hidtil har privatisering af ældreplejen i Danmark været meget begrænset, men Syddjurs Kommune har nu truffet beslutning om at sætte driften af et plejecenter i udbud som et OPP-samarbejde – Offentligt Privat Partnerskab.

12.04

Ingen lønfest i PenSam

Udgiften til bestyrelser og direktion ligger under lønstigningen i kommuner og regioner, viser en opgørelse fra PenSam.

10.04

FOA-flertal undsiger DF-model

FOA-medlemmerne er ikke begejstrede for at stramme kravene for at gå på efterløn. Blandt andre Dansk Folkeparti har foreslået en model, der kræver 40 år på arbejdsmarkedet. 65 procent af FOAs medlemmer siger nej til den model, mens 26 procent siger ja. Det viser en FOA-undersøgelse blandt 1.826 medlemmer.

08.04

FOA vandt Dansk Internet Award

FOA har vundet den prestigefyldte Cross Media Pris ved Dansk Internet Award. Det er FOAs 2010-reklame for ligestilling – RoboCare – der får prisen. Man kan se kampagnen på www.rigtigemennesker.dk

07.04

FOA-fædre bedre

Mændene på FOAs områder går stadig mere på barsel. Det viser en opgørelse, foa.dk har foretaget på baggrund af de nyeste tal fra FLD. De mandlige pædagogmedhjælpere holdt således 41 dages barsel i gennemsnit i 2009. Det er 15 dage mere end i 2005. De mandlige sosu'er er gået fra 23 til 31 dage fra 2005 til 2009.

Læs flere nyheder på foa.dk

Ledige fylder huller i vagtplanen

På flere og flere FOA-arbejdspladser er arbejdsløse i **aktivering** en nødvendighed, hvis alle opgaver skal nås.

Af Finn Danielsen

Aktiverede overtager i stigende grad kerneopgaverne, når fastansatte er blevet fyret. Det viser en ny FOA-undersøgelse, hvor to ud af tre, som har aktiverede på deres arbejdsplads, kender til det problem.

Samtidig erkender mange af de fastansatte, at de ikke kan klare sig uden de aktiverede. Næsten seks ud af 10 mener, at de ekstra hænder er nødvendige, hvis alle opgaver skal løses.

Da FOA-medlemmer for tre år siden deltog i en tilsvarende undersøgelse, havde kun halvt så mange den samme oplevelse.

Mange fastansatte fyret

Forklaringen er indlysende, mener FOAs næstformand **Mona Striib**.

“De aktiverede bliver mere nødvendige, når kommunerne

skærer voldsomt i den faste bemanding.”

Kommunernes Landsfor-
ening (KL) afviser, at der er en sammenhæng.

“Der er tale om to helt adskilte udviklinger. På den ene side er vi pisket til at nedlægge stillinger på grund af krisen. På den anden side skal vi ansætte flere i løntilskud, når arbejdsløsheden stiger,” siger formand for KL's Løn- og Personaleudvalg, borgmester **Michael Ziegler**.

Aktiverede fylder hullerne

I den nye undersøgelse oplyser flere FOA-medlemmer, at ansatte i løntilskud vikarierer både ved ferie og sygdom, og at de bruges som weekendaflødere.

“Det er grotesk, at det, der skulle være et tilbud til ledige, kommer til at handle om at fylde huller ud på arbejdspladserne,” siger Mona Striib.

Michael Ziegler opfordrer til, at konkrete eksempler rejses over for kommunerne.

“Det må ikke blive sådan, at ansatte med løntilskud reelt udfylder nødvendige funktioner, for så er det i strid med loven. Men set fra min stol er der ingen grund til at tro, at det sker.”

5 gode råd om aktivering
side 11

Brug for samarbejde

Mona Striib ønsker rammeaftaler med kommunerne, så der er klare retningslinjer for brugen af ansatte med løntilskud.

Michael Ziegler vil ikke anbefale en bestemt samarbejdsmodel.

“Men grundlæggende er det fornuftigt, at kommunerne har en dialog med de faglige organisationer om, hvordan man håndterer det her.” ★

fida@foa.dk

FOA kræver aftaler

Flere lokale FOA-afdelinger kæmper lige nu for at få en aftale med kommunen om brug af ansatte i løntilskud. I Frederikshavn er LO-forbundene tæt på en fælles aftale.

“Aftalen er først og fremmest et værktøj til tillidsfolkene, så vi kan undgå dårlige eksempler med opbevaring og formålsløs aktive-

ring,” siger formand for FOA-Frederikshavn **René Johansen**.

Aftalen skal også sikre, at tillidsrepræsentanterne rent faktisk inddrages. Ofte bliver det ikke spurgt, fortæller René Johansen. ★

fida@foa.dk



Løntilskud breder sig



6 ud af 10 FOA-medlemmer (57,1 procent) har kolleger, der er ansat med **løntilskud**.



4 ud af 10 FOA-medlemmer (42,3 procent) oplever, at der er **færre ansatte** på almindelige vilkår end for et år siden.



7 ud af 10 FOA-medlemmer (68,9 procent) oplever, at de har **flere opgaver** pr. ansat end for et år siden.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse om aktivering, april 2011



De aktiverede får plejeopgaver. De gør rent. De har faktisk erstattet de personer, som er sparet væk det sidste trekvarte år.

EN DELTAGER I FOAs MEDLEMS-
UNDERSØGELSE AF AKTIVERING,
APRIL 2011



 **Læs mere**

FOAs medlemsundersøgelse om aktivering kan findes på foa.dk



“De aktiverede kan måske få noget socialt ud af ansættelsen. Men vi skal kunne **tilbyde mere,**” siger livredder og tillidsrepræsentant Katja Bjerregaard Brændstrup.

Tillidsrepræsentant sætter hælene i

Når man **fyrer folk**, skal man ikke tage nye ind med løntilskud, mener en tillidsrepræsentant.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Frederikshavn Svømmehal har lige skilt sig af med to fastansatte livreddere. Og så lå det jo lige til højrebent at få en ny ansat med løntilskud. Det mente i hvert fald svøm-

mehallens leder, men tillidsrepræsentant **Katja Bjerregaard Brændstrup** satte hælene i.

“Det er selvfølgelig ikke så populært, men jeg kan ikke forsvare over for de fyrede

medarbejdere, at vi bare tager nye folk ind med løntilskud.”

Faste stillinger trues

Mens lederen altså ikke helt forstår Katjas holdning, har hun fuld opbakning fra sine kolleger.

“De føler, at deres stillinger kan blive truet, at de kan blive erstattet. Og det er jo også ret tydeligt lige nu, hvor man har fyret to og vil have en ny ind,” siger Katja Bjerregaard Brændstrup.

Urimeligt for de aktiverede

Hun synes ikke, det er fair, at de aktiverede skal arbejde for deres dagpenge, hvis ansættelsen ikke giver dem udsigt til job eller uddannelse.

“Vi mangler hænder, så vi kan ikke give oplæring, og vi kan ikke tilbyde job bagefter. De kan måske komme på vikarlisten og stå der sammen med 25 andre. Men det kan de jo ikke leve af.” ★

fida@foa.dk





Jeg var en fast del af vagtplanen til en mindre løn end de andre.

EN AF DE AKTIVEREDE I FOAs MEDLEMSUNDER-SØGELSE AF AKTIVERING, APRIL 2011

Danmarksrekord

386 procent. Så meget udgør de ekstraordinært ansatte i teknisk service i Nordfyns Kommune i forhold til de ordinært ansatte. 27 tekniske servicemedarbejdere er i aktivering, mens syv arbejder på almindelige vilkår.

Kilde: Det Fælleskommunale Løndatakontor

Aktiverede er blevet mere nødvendige

Er aktiverede nødvendige, hvis opgaverne på din arbejdsplads skal klares?

Daginstitution:

2008: 40 procent ja
2011: 68 procent ja

Hjemmepleje:

2008: 27 procent ja
2011: 50 procent ja

Plejehjem:

2008: 32 procent ja
2011: 64 procent ja

Kilde: Ansatte er blevet spurgt af CASA 2008 og af FOA i 2011

Det sker med de aktiverede

14,4 procent af de aktiverede er blevet ansat ordinært efter aktiveringen.

14,1 procent af de aktiverede er begyndt på en uddannelse efter aktiveringen.

Aktivering giver nye kolleger

På Gråsten Plejecenter fungerer aktiverede ikke bare som billig, ekstra arbejdskraft. De skal snuse til faget, og kan de lide lugten, er vejen banet til **job eller uddannelse**.

Af Finn Danielsen ★ Foto: Robert Attermann

Alle mennesker har ressourcer, det gælder bare om at finde dem og bruge dem. Sådan er grundholdningen, når arbejdsløse bliver aktiveret på Gråsten Plejecenter.

“De aktiverede er ikke erstatning for nogen. De er mennesker, som vi har et mål med, og målet hedder job og uddannelse. Vi har aldrig brugt dem til at afløse ved ferie, sygdom eller i weekender,” forklarer sosu-assistent og tillidsrepræsentant, **Marian Paysen**.

Sammen med plejehjemsassistent **Dorthe Kristensen** er Marian Paysen ansvarlig for aktiveringsprojektet *Dream Team*, der kører på andet år.

Får noget igen

“Vi føler, at vi har et ansvar for at hjælpe, man kan jo selv stå i den situation en dag,” siger Dorthe Kristensen, og Marian Paysen supplerer:

“Vi drager omsorg for andre i vores daglige arbejde, derfor er det naturligt for os, at vi også tager os af de udsatte på arbejdsmarkedet.”

Men plejecentret får også noget igen, mener centrets leder **Bente Kaehne**.

“Hvis vi får en aktiveret rigtig godt i gang, så har vi på et eller andet tidspunkt en ny kollega,” siger hun.

Faget afprøves

Den aktiverede får i første omgang en grundig samtale om sine

ønsker og drømme. Derefter udformes en arbejdsplan, og så går det ellers løs.

Den aktiverede skal blandt andet have psykisk overskud til at komme i kontakt med beboerne og kunne klare synet og lugten af afføring. Fagets kultur og sprog skal også ind på ryggraden. En ung mand kan have brug for at vide, at plejecentret ikke bruger udtrykket ‘kradset af’ om en afdød beboer.

Den aktiverede følges altid med en uddannet. Og plejecentret stiller krav. Hvis en aktiveret ikke kan komme op om morgenen, bliver den pågældende hentet i sit hjem.

“De skal opleve, at vi bekymrer os oprigtigt om dem og ikke giver op. Derfor får de nogle kærlige skub,” forklarer Dorthe Kristensen.

Flotte resultater

Plejecentret kan prale af meget fine resultater af deres arbejde. Alle forsikrede ledige er kommet videre i uddannelse, og gennemsnittet for alle aktiverede er 68 procent i job eller uddannelse. Det er mere end dobbelt så mange som landsgennemsnittet. ★

fida@foa.dk



Dream Team fra Gråsten. Fra venstre: Marian Paysen, Dorthe Kristensen og Bente Kaehne.



Sosu-hjælper Tove Jensen (th.) var usikker på sig selv, da hun startede i aktivering. I dag er det hende, der **lærer andre**, hvordan man omgås de ældre.



Bruger din arbejdsplads aktiverede til at løse kerneopgaver?

Gå ind på foa.dk/fagbladet og deltag i afstemningen

5

gode råd til en ordentlig aktivering

1. Snak med den aktiverede om ønsker og drømme
2. Lav en arbejdsplan
3. Opstil krav og forventninger til den aktiverede
4. Lad altid den aktiverede følges med en uddannet
5. Inddrag hele personalet i opgaven

Selvværdet fik en opstrammer

Aktivering kan bygge bro til **et rigtigt job**, når den har fokus på den arbejdsløses egne behov.

Af Finn Danielsen ★ Foto: Robert Attermann

Tove Jensen er en af de ansatte på Gråsten Plejecenter, der gik ind ad døren med løntilskud og uden ret meget selvværd. Men i dag har hun fået en stærk viden om, hvad hun kan, og hvad hun er god til.

“Da jeg startede, var jeg nervøs. Jeg spekulerede meget på, om jeg mon kunne klare det,” husker Tove Jensen.

Nederlagene spøjte

Det var tidligere oplevelser i hendes arbejdsliv, der gjorde hende usikker. Tove Jensen er uddannet sosu-hjælper fra 1996, men hun opgav arbejdet, fordi ordblindhed gav hende mange nederlag i forbindelse med det skriftlige dokumentationsarbejde.

Hun gjorde rent i ni år,

havde det skidt med ikke at bruge sin uddannelse, og vendte så tilbage til plejearbejdet som aktiveret arbejdsløs.

“Jeg havde først og fremmest brug for mere selvværd, men det fik jeg stille og roligt opbygget. Jeg følte mig velkommen, blev sat ind i arbejdet trin for trin og kunne altid få hjælp.”

Fastansat og mentor

Tove var først ansat med løntilskud i et halvt år, som blev forlænget til et helt. Men så var hun også klar. Først til et vikariat på tre måneder og så

til fastansættelse. Hun nåede også lige et dansk-kursus, hvor især grammatikken hjalp hende.

“Jeg er ikke mere bange for en computer, og jeg har glemt alle nederlagene,” fortæller Tove Jensen.

Hun har nu været fastansat i mere end fire år på Gråsten Plejecenter. Og i dag er det hende, der lærer andre op. Hun er netop blevet uddannet til mentor.

“Det har jeg det rigtig fint med,” siger hun. ★

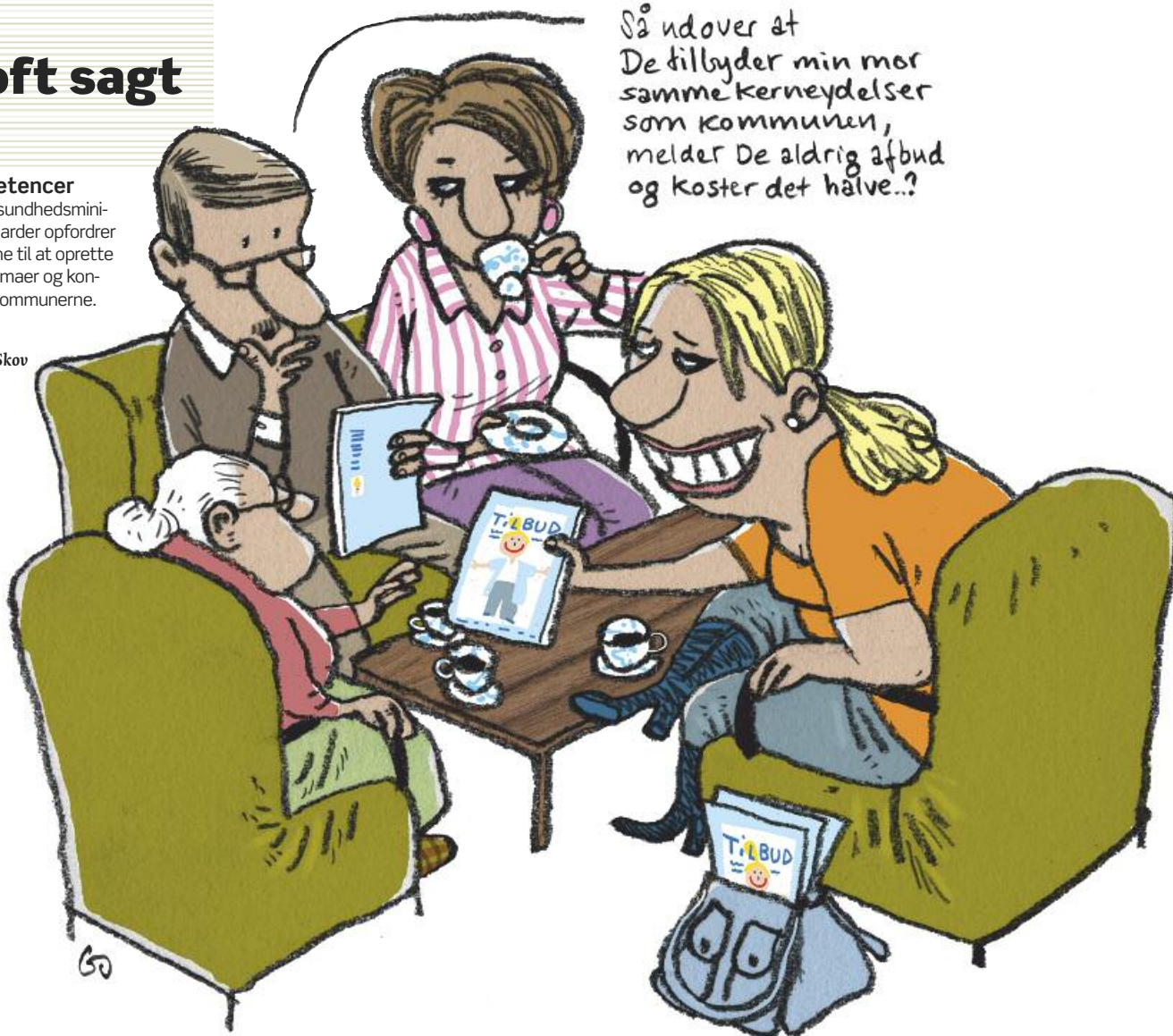
fida@foa.dk

groft sagt

Nye kompetencer

Indenrigs- og sundhedsminister Bertel Haarder opfordrer sosu-hjælperne til at oprette deres egne firmaer og konkurrere med kommunerne.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Ikast-Brandes borgmester, **Carsten Kismeyer**, har igen pustet ild i debatten om besparelser på handicapområdet.

Man kan ikke beskylde venstreborgmesteren Carsten Kismeyer for at putte med sine holdninger. Gentagne gange er han gået i offensiven med det – for nogle – stærkt provokerende budskab, at udviklingshæmmede og andre handicappede også

må holde for i en tid, hvor kommunerne svinger sparekniven over folkeskoler, daginstitutioner og andre velfærdsområder.

I sin argumentation bruger Carsten Kismeyer eksempler fra sin egen kommune – Ikast-Brande. Efter at have gennemgået en række sager er han nået frem til, at nogle handicappede bliver lige vel serveret på det offentlige regning. “Det virker lidt flot, at en familie med to handicappede har to handicapbiler,” har han eksempelvis sagt for nylig i en P1-debat med Stig Langvad, formand for

De Samvirkende Invalideorganisationer.

Kismeyer anerkender dog, at udgifternes himmelflugt inden for handicapområdet ikke bare handler om nye dyre elkørestole eller andre 'luksusgoder'. Antallet af diagnosticerede handicappede stiger, og samtidig lever for eksempel udviklingshæmmede længere end før. Men det får ikke borgmesteren til at vikle. Han fastholder, at det er nødvendigt tage diskussionen om, hvordan der fremover skal prioriteres – internationale handicapkonventioner eller ej. ★



Carsten Kismeyer er 58 år og uddannet cand.oecon. Siden 2007 har han været borgmester for Ikast-Brande Kommune.



Ømme og stive led

Movizin reducerer ømme og stive led med sin specielle sammensætning af planterne ingefær og boghvede, der virker inde i selve leddet.

Er dine led kommet op i årene?

Når man kommer op i årene, kan det normalt mærkes i leddene, og mange får efterhånden begrænset deres hverdag pga. de ændringer, der sker i leddene efter mange års brug.

Ingen bryder sig om, at de fysiske muligheder begrænses, og slet ikke hvis man altid har været meget aktiv og stadig ønsker, at de daglige gøremål,

motion og andre former for aktivitet fortsat skal være en naturlig del af hverdagen.

Genskaber balancen i leddene

Movizin er et naturmiddel udviklet til dig, som ønsker at styrke leddenes funktion og genskabe balancen i leddene, så du kan fortsætte med at leve et aktivt og rørgt liv uden gener.

Problemer med leddene efter 50 års alderen er noget, mange oplever, og det mærkes ofte som ømme og stive led, der langsomt begynder at give problemer i hverdagen.

Planter der giver leddene styrke

Movizins sammensætning er helt unik. Den indeholder planten ingefær i kombination med boghvede, der tilsammen giver et stærkt resultat, som virker direkte i leddene.

Mærk selv effekten

Vil du også prøve den gode nyhed for dine led, har vi netop nu et tilbud, hvor du kan prøve Movizin til halv pris og selv mærke den gode effekt i dine led.

Movizin hjælper på ømme og stive led, så du kan fortsætte et aktivt liv og gøre det, du har lyst til, uden at være begrænset af leddenes funktion.



...Styrke til leddene

Prøv Movizin i 45 dage for kun kr. 75,-
Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk

Prøv Movizin i 45 dage til halv pris **kun kr. 75,-***
Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver anden måned får tilsendt friske forsyninger af Movizin, som dækker det daglige behov i 2 måneder, til en pris af kun kr. 149,-*. Du kan holde pause eller stoppe abonnementet præcis når du ønsker det.

Movizin kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på www.wellvita.dk. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.
*Der tillægges kr. 39,00 i porto pr. forsendelse.



Fokus på PenSam

Jyllands-Posten kørte i april en artikelserie om arbejdsmarkedspensionerne, og ikke mindst PenSam blev sat under lup. Det er fair nok. Arbejdsmarkedspensionen er et af de flotte resultater, som er hentet hjem via de kollektive overenskomster. På samme måde som overenskomsterne dækker alle, der udfører arbejde på det pågældende område, så dækker arbejdsmarkedspensionen også alle, der er omfattet af overenskomsten. Og pensionsbidraget indbetales til den pensionsforvalter, som overenskomstparterne har valgt.

Derfor skal pensionsordningerne naturligvis også være åbne og gennemsigtige. Først og fremmest for de, der ejer



Det er stærkt betænkeligt, at pressen ikke går mere grundigt til værks, når komplicerede ting skal analyseres.

pensionsopsparingen, men også for offentligheden som sådan. Og sammenligninger ordningerne imellem skal ske på fair vilkår.

Det var ikke fair, når den pensionsrådgiver, som Jyllands-Posten anvendte som ekspert, regnede sig frem til, at det ville give dobbelt så meget i pensionsopsparing at have sin ordning i Industriens Pension frem for i PenSam. Det regnestykke holder ikke ifølge PenSams

efterregning, hvor den pågældende person ville opnå en opsparing på 2,6 mio. kr. i Industriens Pension og 2,3 mio. kr. i PenSam.

Tilsvarende holder påstanden om, at en brandmand, der skifter fra Københavns Brandvæsen til det private retningselskab Responce, opnår flere mio. kr. mere i pensionsopsparing i PensionDanmark, heller ikke.

Det er den samme pensionsrådgiver, der anvendes af de forskellige medier, som i disse år sætter fokus på PenSam. Det er stærkt betænkeligt, at pressen ikke går mere grundigt til værks, når komplicerede ting skal analyseres.

FOA har også fokus på, at PenSams evne til at forrente pensionsopsparingen skal være i top. FOAs medlemmer skal naturligvis have det bedst mulige ud af pensionsopsparingen. Men sammenligninger mellem PenSam og andre skal finde sted på et ordentligt og gennearbejdet grundlag. Pensionsopsparing er en alt for alvorlig og alt for kompliceret sag til at blive udsat for ukvalificerede regnestykker.★

[kort sagt]

Jyllands-Postens beregninger af forskellene på at have sin arbejdsmarkedspension i PenSam og andre pensionselskaber holder ikke.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

FOA.dk

Når jeg bliver 60

4. april

Lars han bor på plejehjem
Og han er lige vågnet op
Han vil så gerne ud at tisse
Men hans krop den siger stop
Så han trykker på alarmen
Tror at hjælpen er på vej
Men der kommer bare ingen
Og det blir' svært at holde sig
Sådan går der let en time,
før en plejer viser sig
Det er lang tid at ligge våd
og klam
Og derfor siger jeg: Jeg vil dø,
når jeg bliver 60
Bare dø når jeg bliver 60
Så jeg ikke bliver en byrde
Som I andre får hyr med
Bare jeg dør, når jeg bliver 60.
Kristian Berner



Hør Kristian synge

www.youtube.com. Skriv i søgefeltet: 'når jeg bliver 60'

Sendt til redaktionen

Et kæmpe JA

5. april

Men hvad stemte vi om?
En lønforhandling uden penge!
Stemte vi også om forbedringer af overenskomsten?
Var der overhovedet nogen?
Er nattevagters weekend stadig mindre værd end andres?
Er der ændret på varsling af overarbejde?
Var det 0,2 procent i pensions-tillæg af aften- og nattillæg, der blev forhandlet hjem?
Blev der ændret på opsigelsesvarsler?
Jeg synes ikke, der har været meget kød på noget som helst i denne overenskomstforhandling. Og fortsat må vi



Vi, der er slidt ned, skal bøde for, at alle med kapital smider om sig med penge.

IRIS NIELSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

nok finde os i både ringe løn og ringe arbejdsvilkår.
Gerda Larsen, sygehjælper

FOA.dk
Skal vi finde os i det?
12. april

Jeg forstår slet ikke, hvordan vi kan blive ved med at finde os i, at alle på lederposter stiger i løn, samtidig med at de fortæller, at landets økonomi er i kulkælderens. Vi, der skal spare og bliver skåret ned, vi med de lave lønninger, og vi, der er slidt ned, skal bøde for, at alle med kapital smider om sig med penge.
Iris Nielsen

FOA.dk
Hvad skal der ske med min faggruppe?
29. marts

Jeg er social- og sundhedsassistent og oplever, at vi bliver

brugt mindre og mindre. Hjemmeplejen vil ikke have os, og sygehusene kan ikke komme hurtigt nok af med os.

Hvad skal jeg med alle mine kompetencer og faglige kvalifikationer, når sygehusene ikke kan bruge mig?

Jeg tvivler på, at kommende sosu-assistenten har en fremtid, så mon ikke uddannelsen skal tages op til revision, eller skal vi vente på, at arbejdsgiverne tager livet af den?
Elvyra Riis-Olsen

FOA.dk
Få de hundelorte væk
12. april

Jeg har på min vej rundt i byen (Frederiksværk) undret mig over, hvorfor det kan være så svært at samle op efter hunde. Jeg bor et sted, hvor folk kommer forbi hver dag på vej i skoven. Selv om jeg sidder i min have og ser hunden skide på min græsabat, så går man bare

videre og lader som ingenting. Jeg kunne jo henvende mig, men man ved aldrig, hvad der kommer ud af det. Men rasende, det bliver jeg. Så kan jeg/vi ellers få en hundelort i fjæset næste gang, der slås græs.
Lillian Dahl

Sendt til redaktionen
Undrer mig over leder i fagbladet
14. april

De fleste journalister gør sig heldigvis den umage at orientere sig i min ph.d.-afhandling 'I sundhedens tjeneste?', eller de ringer til mig for at høre, hvad jeg har at sige. Det gælder også journalister fra FOA, der både i Fagbladet FOA fra april og på FOAs hjemmeside har skrevet gode, saglige artikler, hvori mine resultater indgår. Derfor kan det også undre, at Fagbladet FOAs ansvarshavende redaktør nøjes med at referere til et enkelt netmedies udlægning af min afhandling og på denne baggrund udråder konklusionerne som 'fordomsfulde' i bladets leder.
Sine Lehn-Christiansen

Sine Lehn-Christiansen



Senior på job

Flere initiativer fra arbejdsgiverne kunne have fået halvdelen af FOAs efterlønnere til at udskyde efterlønnen, viser en undersøgelse. Læs temaet i dette nummer og skriv gerne og fortæl om, hvad din arbejdsgiver kan gøre for at få dig til at blive længere i dit job?

Skriv

Skriv din mening på www.foa.dk/fagbladsdebat

38

procent svarer ja til, at der findes mentorordninger på deres arbejdsplads. Lige så mange svarer nej. Det viser en afstemning på www.foa.dk/fagblad.

Svar

Læs Sine Lehn-Christiansens uforkortede indlæg på foa.dk/fagbladsdebat, og se chefredaktør Gitte Heibergs svar.

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på www.foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på foa.dk.



1 Selvtillid. "Kamptræningen har givet mig mere selvtillid. Nu ved jeg, at jeg kan komme ud af forskellige situationer. Det er en god følelse," fortæller social- og sundhedsassistent Rosa Olsen Andersen (tv.).

2 Ligestilling. Kvinder er gode konfliktlødere, og de skal ikke automatisk trække sig og lade mændene overtage voldelige konflikter, lyder filosofien bag kvindernes træning.



Kvindernes kampdag



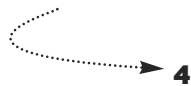
Hver anden tirsdag er det kvindernes kampdag i Århus. Så mødes ti kolleger fra Århus Universitetshospitals retspsykiatriske sengeafsnit, afd. R3, til Dai Ki Haku – en danskudviklet kamp teknik med fokus på selvforsvar. Træningen skal give de kvindelige ansatte mere mod og bedre teknik til at **tackle voldelige** konflikter på arbejdspladsen.

Af Anni Heiberg ★ foto: Claus Haagensen

3 Kollega i knæ. Rosa Olsen Andersen har fundet teknikken, der får kollegaen, sygeplejerske Christina Brandt Hansen, i knæ.



大気道



[kort]

Afdelingssygeplejerske Bent Bonnén på Retspsykiatrisk afdeling R3 på Århus Universitetshospital i Risskov vil give kvindelige medarbejdere mere selvtillid ved fysiske konflikter. Derfor har han taget initiativ til Dai Ki Haku-træning kun for kvinder.

4

Dai Ki Haku. Dai Ki Haku er udviklet af danske Shihan Ørum. Det er en kampteknik, der har fokus på selvforsvar og på at undgå voldelige konflikter. Foruden konkrete teknikker og afværgemanøvrer trænes også ro, balance, improvisation, kreativitet, styrke og mod.

5

Fald ned. "Folk falder mere ned, når man viser, at man ikke er bange for dem og ikke løber væk," siger Rosa Olsen Andersen.



6

Afvæbnet. Et enkelt greb eller en hurtig bevægelse kan være nok til at afværge en truende situation.

7

Stå fast. Trænerne John Jaqué (tv.) og Jonas Juhler træner kvinderne i at blive og afværge konflikten i stedet for automatisk at trække sig.

8

Tillid. Samarbejde, tillid, ro og balance er en del af træningen.



Læs mere

www.daikihaku.dk



Laila Andersen er uddannelseskoordinator for social- og sundhedsassistentelever – og formentlig den eneste af slagsen i landet.



1999

2010



[cv]

Navn: Laila Andersen

Alder: 33 år

Job: Praktikkoordinator for sosu-assistentelever på Regionshospitalet Silkeborg

Grunduddannelse: Sosu-assistent i 1999

Efteruddannelse: Har taget 3 ud af 6 moduler på akademiuddannelsen i sundhedspraksis. Desuden kursus i konflikthåndtering, praktikvejlederkursus, psykologi på hf-niveau

Andet: Deltaget i projektforløb om ernæring og kompetencer på Århus Universitetssygehus.

Sådan kommer du i gang.

SOSU-skolerne tilbyder kursus for praktikvejledere. Få overblik over sosu-skoler på: sosu.dk

Læs desuden mere om akademiuddannelse i sundhedspraksis på: sundhedspraksis.dk.

Ønsker du psykologi på hf-enkeltfag – så find en skole tæt på dig her: gymnasier.dk

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen: mdar@foa.dk eller brlu@foa.dk

Dejligt, når eleverne lykkes

“Lige fra jeg blev uddannet i ‘99, gik jeg efter at arbejde med elever. I 2004 blev jeg så praktikvejleder, og i årene efter tog jeg en del kurser i praktikvejledning og andre emner såsom konflikthåndtering.

I 2009 fik jeg mulighed for at blive uddannelseskoordinator for social- og sundhedsassistenteleverne, fordi vores chefsygeplejerske mener, at det er vigtigt, at eleverne hele vejen igennem deres uddannelse kan se den fagidentitet, som de skal danne sig. Dermed er det mig, der sørger for, at eleverne når det, de skal i deres praktikperiode. Desuden står jeg for en pædagogisk arbejdsgruppe for praktikvejlederne.

Det, der driver mig, er at se, eleverne lykkes. Især de elever, som har svært ved at finde deres rolle eller løfte sig fra hjælper-niveauet. I de tilfælde prøver praktikvejlederen og jeg at finde ud af, hvad vi skal gøre, for at hun eller han bedst muligt lærer faget med det, de kommer med. Når det lykkes, kan jeg mærke, at jeg giver noget.

Jeg trives godt med at undervise, så hvis jeg skal videre fra det her job, så vil jeg gerne undervise mere, for eksempel på en sosu-skole.” ★

mdar@foa.dk

Flere arbejder alene aften og nat

Kommunernes besparelser rammer hårdt på social- og sundhedspersonalets arbejdsmiljø, sikkerhed og faglighed. Udekørende social- og sundhedspersonale bliver i stigende omfang beordret til at køre alene, når de skal ud til borgerne i aften- og nattetimerne.

Det er en forfejlet og uacceptabel politik. Det kan og skal ikke være økonomien, der står over personalets sikkerhed og arbejdsmiljø og borgernes mulighed for optimal pleje. Det skaber utryghed og usikkerhed hos personalet at færdes alene i aften- og nattetimerne, og det skaber unødigt ventetid hos den borger, hvor det er nødvendigt, at man skal være til eksempelvis til forflytning.

Aften- og nattevagter er i forvejen belastet med alt for mange besøg hos ældre plejetrængende borgere. Ved at kræve de skal køre alene ud, presses de på tiden, når de skal vente på yderligere hjælp fra en kollega.

Aften- og nattevagter er i forvejen belastet med alt for mange besøg hos ældre plejetrængende borgere.

kruttere personale. Det er den modsatte vej, man skal gå. Der skal skabes et sundt, trygt og godt arbejdsmiljø for personalet, og der skal skabes værdig pleje af borgere, der har behov for hjælp. ★

[kort sagt]

I mange kommuner resulterer besparelser i, at hjemmeplejens aften- og nattevagter skal køre alene, hvor de tidligere har kørt to sammen.

Jeg forudser, at det vil give et dårligere fysisk og psykisk arbejdsmiljø, som vil resultere i flere sygemeldinger og en stigning i antallet af arbejdsskader. Ved at gå den sparevej risikerer kommunerne, at det vil blive svært at fastholde og re-



K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorførmand ★ foto: Jørgen True

12

procent. Så meget er antallet af timer til praktisk hjælp i hjemmeplejen faldet gennem de seneste to år.

Kilde: Danmarks Statistik



Nul kroner i skat

Plejekoncernen Attendo har gennem 15 år ikke betalt en krone i skat i Danmark. I stedet bliver overskuddet kanaliseret i skattely på øen Jersey, skriver Politiken. Nu opfordrer FOA politikerne til at kigge de private plejevirkksomheder efter i sømmene.

Skønne, spildte kræfter

Tre ud af fire regioner og kommuner har i løbet af fem år ikke modtaget et eneste tilbud fra en leverandør i et andet EU-land.

Kilde: dknyt

60.000 færre

Hvis de offentlige udgifter skal ned fra 29 til 27 procent af **BNP**, som regeringen ønsker, betyder det, at der skal være cirka 60.000 færre offentligt ansatte, viser en FOA-beregning. Det svarer til alle skolelærere i landet.

[bag om ordet]

BNP står for bruttonationalprodukt. Det er værdien af alle varer og tjenesteydelser, der omsættes i landet på et år.



Foto: Stig Strøsig

Nye kurser om ældre og måltider

AMU udbyder nye kurser om ældres måltider:

- Værtskab og sociale rammer for ældres måltider
- Samarbejde med ældre om gode kostvaner
- Tværfagligt samarbejde om måltider til ældre
- Ernæringscreening i ældreplejen

Kurserne indgår i Servicestyrelsens projekt 'God mad - godt liv'. Omtalt i Fagbladet FOA 04/11.

Find kurserne

www.epos-amu.dk

Del din viden

Regionerne har åbnet en ny portal til vidensdeling for alle medarbejdere inden for sundhedsvæsenet. Det særlige ved portalen er, at man nu kan spørge kolleger på tværs af faglighed og geografisk afstand. For eksempel kan man spørge om andres erfaringer med behandling af liggesår, træning til hjertesvigt-patienter eller implementering af Den Danske Kvalitetsmodel.



www.vis.dk



Efter at patienten er ophørt med at ryge, er hans lugt vendt tilbage.

FRA PATIENTJOURNALEN

Sosu-uddannelserne 20 år

Sosu-uddannelserne blev oprettet i april 2001 og er dermed ude over teenageårene. En af de store ændringer er, at nutidens sosu-elever har mulighed for at få tilrettelagt uddannelsen ud fra egne erfaringer og

kompetencer og for eksempel få merit. Mere end 75.000 elever har ifølge Danmarks Statistik gennemført en uddannelse som sosu-hjælper eller sosu-assistent.

Fagligt træf om forflytning

Forflytning er emnet på et fagligt træf, som arrangeres af Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed. Målgruppen er forflytningsvejledere på sygehuse, bosteder og i ældreplejen. Blandt oplægsholderne er norske Per Halvor Lunde, der har udviklet de mest udbredte forflytningsprincipper. Ny teknologi, boligindretning og konflikthåndtering er blandt emnerne i forskellige work-



Tilmelding

www.forflyt.dk/traef2011

shops. Træffet finder sted den 5. og 6. september på Nyborg Strand. Tilmeldingsfristen er 1. juni.



Livet er en seksuelt overført tilstand – og det ender med døden. Fuldstændig ligegyldigt hvad man har foretaget sig undervejs.

.....
LONE KÜHLMANN, JOURNALIST
OG FOREDRAGSHOLDER



Sangene vækker minder

Sangbogen 'De grå synger' er ren nostalgi for dem, der var unge i 1950'erne og deromkring. Med kendte og elskede sange som 'Mon du elsker mig stadig, Klaus Jørgen' og andre populære titler er bogen oplagt til fællessang på plejehjem og dagcentre. På De grå syngers hjemmeside er der nodehenvisninger. Forsiden er Roald Als' tegning fra De små syngers 50-års-fødselsdag. Bogen koster 160 kr. hos boghandlere.



Læs mere

www.degraasynger.dk

Foto: Lizette Kabré



Kan spare millioner

Årligt kan der spares 859 fuldtidsstillinger i ældreplejen – svarende til 357 mio. kroner – viser evalueringen af nye teknologiske hjælpemidler til forflytning. Servicestyrelsen har i samarbejde med Odense, Aarhus og Slagelse kommuner og Hjælpemiddelinstitutionen afprøvet en stationær, rumdækkende loftlift

kombineret med mobile bade- og toiletstole med elektrisk højdeindstilling. I tre ud af fire tilfælde kan én medarbejder klare forflytningen, hvor der ellers skal to medarbejdere til. Omkring 20.000 ældre har dagligt behov for at blive flyttet flere gange i løbet af en dag.



Læs mere

www.servicestyrelsen.dk/velfærdsteknologi

Viden om botilbud

Arbejder du i et botilbud, er der nu nem adgang til en masse faglig viden, samlet på Servicestyrelsens nye hjemmeside Bo Liv. Der er blandt andet temaer om etik, kommunikation og evaluering og viden om indsatser i forhold til arbejdet med udviklingshæmmede og sindslidende.



Læs mere

www.servicestyrelsen.dk/bo-liv

Nyuddannede trives med skæve vagter

tema
Natarbejde

Ny undersøgelse viser, at nyuddannede trives bedre med skæve vagter end med dagarbejde. Men vel og mærke kun, hvis de har **indflydelse** på deres arbejdstider.

.....
Af Maj Dahl-Rasmussen

Nyuddannede sosu-medarbejdere, der arbejder nat og aften, er mere veloplagte og energiske og har et bedre mentalt helbred end nyuddannede kolleger med dagarbejde. Det overraskende resultat er **Kirsten Nabe-Nielsen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, (NFA), nået frem til i en ny undersøgelse.

Trivslen hos medarbejderne, der har skæve vagter, er dog kun højere, hvis de har indflydelse på deres arbejdsplan.

“Hvis medarbejderne kun har lav indflydelse på deres arbejdstider, så kommer de ned på samme niveau i trivsel som dem, der har dagarbejde,” præciserer Kirsten Nabe-Nielsen.

Den lavere trivsel består i, at medarbejdere med aften- og natarbejde føler sig mindre veloplagte og energiske, har det dårligere psykisk og får flere kropslige symptomer på stress end samme type medarbejdere med høj indflydelse på egen arbejdstid.

I undersøgelsen indgik ialt 2.148 nyuddannede sosu-medarbejdere med forskellige arbejdstider, og de blev fulgt i to år efter, at de blev uddannet. ★

mdar@foa.dk

 **Læs mere**

.....
arbejdsmiljoforskning.dk
- skriv: 'skiftarbejdere påvirkes' i søgefeltet



Skræddersyede vagter

På et plejecenter i Gjern bestemmer fire kolleger stort set selv, hvordan planen for deres **nattevagter** ser ud. Det har ført til vidt forskellige arbejdsplaner – og stor tilfredshed blandt kollegerne.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Læs videre på næste side ... →

Nattevagternes individuelle rul

- En arbejder 7-7.
- En anden arbejder 5-5-5-4.
- Hanne og den sidste kollega har mellem fire og syv vagter ad gangen med forskellige antal friddøgn i mellem, en af gangene otte døgn

Fordele og ulemper ved natarbejde

Fordele:

- Ro
- Selvstændighed i arbejdet
- Højere timeløn
- Nærhed til kolleger
- Fri på hverdage

Ulemper:

- Alenearbejde
- Ingen kontakt til ledere
- Risiko for vold
- Eventuel kritik fra kolleger i de andre vagter
- Risiko for helbredsmæssige problemer

Kilde: Branchearbejdsmiljørådets pjeces: 'Natarbejde - hvad gør det ved dig, og hvad gør du ved det?' Find link til pjecen på etsundtarbejdsliv.dk - se under 'stress og tid'.

100.000

Så mange ansatte arbejder om natten på danske sygehuse, i botilbud og i kommunale ældreplejer - enten fast eller med skiftende vagter.

Kilde: Branchearbejdsmiljørådet

Skræddersyede vagter

→ Det er sen aften, og social- og sundhedshjælper **Hanne Kure Espersen** er lige mødt ind på nattevagt på Karolinelundscentret i Gjern ved Silkeborg. Hendes bevægelser er energiske, og hun ligner på alle måder en, der er klar til syv timers vagt.

Selv kalder Hanne Kure Espersen sig for D- eller E-menneske. Hun lever op om aftenen, så hun har det godt med at arbejde nat. Ikke mindst, fordi hun og kollegerne har stor indflydelse på, hvordan de ruller i vagterne.

Fire forskellige rul

Deres nuværende rul trådte i kraft ved årets begyndelse, da de fik en ny kollega og samtidig blev pålagt at gå fra at arbejde hver tredje weekend til hver anden. Hver for sig kom de med ønsker til, hvordan de gerne ville arbejde, og så prøvede ledelsen at lægge en plan efter det - uden held.



Men så tilbød Hanne at forsøge sig med at pusle det hele på plads.

“Først spurgte jeg mere ind til mine kollegers ønsker. For eksempel, om de ville arbejde hver anden weekend - eller om det var o.k., at de havde to weekender i træk. Det var det. Ud fra det lavede jeg en plan, som alle godkendte,” forklarer hun.

Det betyder, at de har hver deres rul fordelt over seks uger.

Rul med overlap

De individuelle rul medfører, at de fire kolleger stort set arbejder lige meget sammen.

“På den måde undgår vi at blive delt op i det ‘gode hold nattevagter’ og det ‘dårlige hold’.

Desuden sikrer planen, at der altid er en nattevagt, der har været på vagt i dagene forinden.

“Det er en stor fordel. For jeg kan jo ikke nå at læse alle journalerne, inden jeg går i gang med mit arbejde efter nogle fridage. Og så er der alle de små ting, som vi ikke skriver ned. Det er rart, at en af os ved, hvad der er sket,” forklarer Hanne.

Sovetryne

For Hanne er det ikke noget problem at sove om dagen. Hun lægger sig, så snart



Jeg er glad for, at jeg ikke skal arbejde 7-7. Det er for mange dage i træk.

.....
HANNE KURE ESPERSEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER



Hvis der er mulighed for det, tager sosu-hjælper Hanne Kure Espersen sig en lur ved tre-fire tiden.

hun kommer hjem fra en vagt, og så sover hun i otte timer.

“De andre sover ikke nær så meget som mig. Og én af mine kolleger går nu tilbage som aftenvagt, fordi hun har problemer med at få sovet.”

Hanne mærker heller ikke noget til stress eller til de sygdomme, som natarbejde kan føre med sig. Lige bortset fra forhøjet blodtryk. Men det mener hun nu ikke har noget med arbejdet at gøre, for det havde hun også, dengang hun arbejdede som dagplejer.

... og så en lur

To af de fire afdelinger på Karolinelundscentret er demensafsnit, og de beboere kan godt give travle nætter. Men på en stille nat, tager nattevagterne sig en lur.

“Efter vores runde ved to-tiden drikker vi kaffe og snakker lidt. Og så lægger vi os i hver vores ende af huset og hviler os,” fortæller Hanne.

Luren er helt accepteret af arbejdspladsen. Og der er i det hele taget en god stemning på arbejdspladsen vagtholdene i mellem.

“Vores to afdelingsledere er gode til at holde kontakt til os nattevagter. Og hvis der er noget, kan jeg altid ringe til en af dem. De er for eksempel flinke til at sætte en ekstra i nattevagt, hvis vi i en periode har beboere, som er meget udadreagerende.” ★

mdar@foa.dk

Trives du med natarbejde?



Pia Rasmussen, sosu-assistent, 55 år. Arbejder nat i Kerteminde Hjemmepleje kombineret med dagvagt på plejecenter Birkelunden.

“Jeg arbejder fire nattevagter i træk, som altid er efterfulgt af to fridøgn. Derefter har jeg tre dagvagter inden for de næste syv dage, inden jeg igen går i nattevagt. Det rul passer mig godt, for på den måde har jeg let ved at vende tilbage til almindelig døgnrytme igen. Jeg oplever ikke, at rullet stresser mig. Alligevel har jeg forhøjet blodtryk, som jeg tager medicin for. Jeg har selv valgt at arbejde både nat og dag.”

Dorthe Petersen, sosu-assistent, 48 år. Nattevagt på Bjerggårds-haven, et bo- og rehabiliteringscenter for senhjerneskadede, Odense.



“Vores rul hedder 4-5-5 med lige så mange fridøgn bagefter, som vi arbejder. Jeg synes, at jeg kommer hurtigt gennem en vagtperiode, og jeg har let ved at vende døgnnet om igen. Den periode, hvor jeg har vagt, har jeg lidt lettere ved at blive irriteret, og jeg kan også føle, at jeg går lidt ved siden af mig selv. Hvert år får jeg et sundhedstjek gennem mit arbejde. Vores rul er noget, som tidligere kolleger selv har fundet frem til.”



Jennifer Elm, sosu-assistent, 37 år. Nattevagt på plejecentret Sølund i København.

“Jeg arbejder 7-7, og det er det, jeg helst vil, for det giver mig fri tid, blandt andet til at tage ud at ride. Desuden har jeg en rygskaade, som gør, at jeg ikke så godt kan klare presset og tempoet om dagen længere. Når jeg har fri fra en vagt sover jeg fra ni til fire, og så har jeg aftenen sammen med familien. De sidste nætter i en nattevagt kan jeg godt mærke, at kroppen er træt. Vores ledere er meget fleksible, hvis vi ønsker at arbejde på en anden måde, for eksempel kortere vagter eller færre dage.”



[cv]

Navn: Hanne Kure Espersen

Alder: 48 år

Uddannelse: Social- og sundhedshjælper fra 2009

Tidligere beskæftigelse:

Har i mange år arbejdet som dagplejer

Kurser: Pædagogisk Grunduddannelse. Desuden kurser i demens, forflytning og samarbejde.



Eksperterne skriver

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

I dette nummer:

Øverst på opslaget:

Navn: Anne Helene Garde

Titel: Seniorforsker

Job: Nationalt Forskningscenter i Arbejdsmiljø

Mail: ahg@arbejdsmiljoforskning

Nederst på opslaget:

Navn: Charlotte Bredal

Titel: Arbejdsmiljøkonsulent

Job: FOA – Fag og Arbejde

Mail: chbr001@foa.dk

KROPPEN REAGERER

Fra naturens side er vi mennesker 'dagdyr'. Det betyder, at vi er vågne om dagen og sover om natten. De fleste sover omkring syv timer i døgnet. Men de, der arbejder nat, sover som regel dårligere end dagarbejdere, og deres søvn bliver typisk en-tre timer kortere. De har også færre perioder med drømme. Det giver altså en kortere, mindre drømmende søvn, når du sover om dagen. Problemet med at sove om dagen skyldes, at der i de timer er mere



lys og mere støj. Desuden følger kroppen en døgnrytme. For eksempel falder din kropstemperatur om natten, ligesom din produktion af forskellige hormoner følger døgnet og indvirker på, hvor godt du sover. Udover at du vil føle dig træt, sker

der ikke umiddelbart noget ved at sove for lidt i en kortere periode. Kroppen vil indhente det forsømte, så snart det er muligt. Men trætheden kan give problemer, fordi risikoen for ulykker så er højere.

Natarbejde - sådan

HVAD KAN DU SELV GØRE?

En lur. Tag en lur – også kaldet *power nap* – i løbet af natten, hvis det er muligt. Læg dig i 20 minutter og gerne ved 3-4 tiden, hvor kroppen har mest brug for hvile. Med sådan en lur vil du bedre kunne holde dampen oppe og være effektiv hele natten.

Spis og drik. Sørg for at få mange små måltider i løbet af en nattevagt, f.eks. frugt. Drik rigeligt, gerne vand og te. Du bør undgå at drikke kaffe hele natten, for det kan give dig ekstra problemer med at sove, når du får fri.



Helbreds kontrol. Hvis du arbejder nat i mere end 300 timer over en periode på 12 måneder, har du ret til gratis helbreds kontrol. Du skal tilbydes helbreds kontrol, inden du starter på natarbejde og herefter med regelmæssige mellemrum, som minimum hvert tredje år. Tag imod tilbuddet, også selv om du

ikke oplever problemer med dit helbred.

Det er din arbejdsgiver, der har pligt til at tilbyde helbreds kontrollen. Får du ikke tilbuddet, skal du henvende dig til din arbejdsmiljørepræsentant eller til din lokale afdeling. Læs mere i Arbejdstilsynets D.7.5 om helbreds kontrol ved natarbejde

(www.at.dk – se under regler) og pjecen 'Natarbejde og helbreds kontrol' på foa.dk

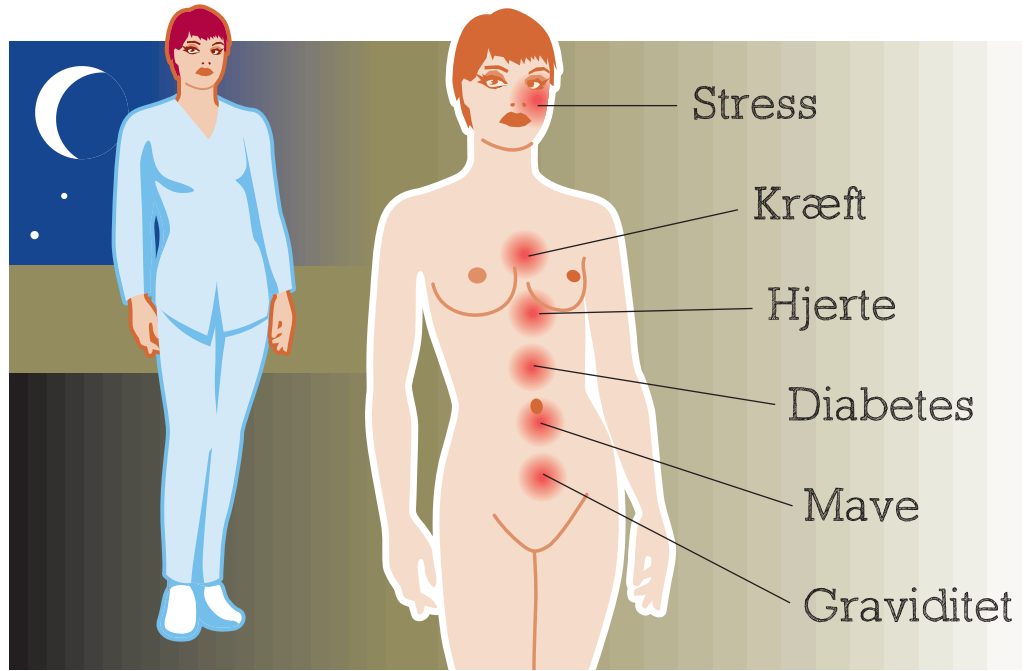
Højest 3-4 vagter i træk. Hvis du har indflydelse på at tilrettelægge dine vagter, så anbefaler FOA, at du allerhøjest har 3-4 nattevagter i træk – og at du har et fridøgn efter sidste nattevagt.

HELBREDS- RISICI

Hjertesygdomme. Natarbejdere har 40 procent højere risiko for hjertesygdomme. Ryger du, har du 200 procent højere risiko for hjertesygdomme. Hvis du både ryger og arbejder nat, har du endnu højere risiko for at få en hjertesygdom.

Mave-tarm sygdomme. På et eller andet tidspunkt oplever natarbejdere problemer med maven, såsom nedsat eller øget appetit, hård eller løs mave. Natarbejdere har formentlig også større risiko for at få mavesår.

Kræft. Undersøgelser tyder på, at der kan være en øget risiko for brystkræft blandt ansatte med natarbejde.



Om det skyldes natarbejdet eller andre faktorer, vides dog ikke med sikkerhed.

Sukkersyge. I nogle undersøgelser har natarbejdere haft højere risiko for at få diabetes 2 end dagarbejdere.

Stress. Arbejde i skæve vagter kan i sig selv gøre dig stresset. For lidt søvn kan føre til almen utilpashed og hovedpine, og det har næsten alle natarbejdere oplevet. Flere natarbejdere end dagarbejdere klager desuden over at være irritable, rast-

løse, triste, angste og nervøse.

Graviditet. Natarbejdere kan have flere problemer med graviditet i form af større risiko for at føde for tidligt eller for at abortere ufrivilligt. Desuden har de måske sværere ved at blive gravide.

tema Natarbejde

Riv ud og hæng op!

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

HVAD KAN DIN ARBEJDS- PLADS GØRE?

Hold rumtemperaturen oppe. På mange arbejdspladser sænkes temperaturen om natten. Men det kan være problematisk for medarbejdere på nattevagt, da kroppens temperatur automatisk falder om natten, og en temperatursænkning øger problemet. Derfor bør arbejdspladsen sørge for at holde temperaturen på samme niveau hele døgnet.

Tal om den psykiske belastning. Natarbejde kan være forbundet med utryghed, f.eks. frygt for at blive udsat for vold, hvis man arbej-



der alene. Derfor bør arbejdspladsen have planer for, hvordan man forebygger vold og voldsomme begivenheder samt en beredskabsplan for, hvad man gør, hvis en medarbejder på nattevagt udsættes for vold.

Måske skal arbejdspladsen sørge for, at I er to på vagt i særlige situationer. Eller at nattevagter på et stort plejecenter holder til samme sted i stedet for, at de fordeler sig ud på de forskellige afdelinger.

Medindflydelse på rul. Undersø-

gelser viser, at medarbejdere uden indflydelse på deres vagtplanlægning, ikke trives så godt. Derfor bør dine ledere give dig og dine kollegers indflydelse på, hvordan I ruller i vagterne.

Forskellen er 870 kroner

Så meget vil man tjene ved 7 døgnvagter fordelt på alle ugens 7 dage med den gamle og den nye overenskomst:

2009 (minus egen indbetaling til pension): **23.363 kr.**

2011 (arbejdsgiver betaler hele pensionen, område tillæg 2): **24.233 kr.**

De vigtigste ændringer i den nye overenskomst

- Grundlønnen er ca. 10 kroner lavere
- Højere tillæg for aften, nat og weekend
- Hurtigere ret til løn under sygdom
- Arbejdsgiveren betaler hele pensionen
- Timelønstillæg efter 3 års anciennitet på 5 kroner. Dermed bortfalder tillæg efter 1, 5 og 8 års anciennitet, hvor 8 år gav 10 kroner.



www.foa.dk/handicaphjaelper

Her har de overenskomst

- LOBPA, Lands Organisationen Borgerstyret Personlig Assistance, Hvidovre
- Pia & Pernilles Handicapservice, Greve
- Handicaphjælpen ApS, Tåstrup
- Lunds Handicapservice, Skibby
- Rosendahls Handicapservice, Næstved
- Vikar24, Kolding
- Dansk Handicapservice, Roskilde
- Naesborg A/S, Næstved

Listen opdateret pr. 15. april 2011



Kirsten Trebbien (tv.) er en af de få handicaphjælpere, der kommer til at **gå ned i løn** på grund af den nye overenskomst.

Ny overenskomst skal lokke kommunerne

Kommunerne ville ikke følge den gamle overenskomst for handicaphjælpere. Nu prøver FOA og 3F en gang til.

Af Maj Dahl Rasmussen ★ foto: Palle Peter Skov

I 2009 lykkedes det for første gang FOA og 3F at aftale en overenskomst for handicaphjælperne.

Den er siden blevet tilrådt af en række private virksomheder, men ikke af kommunerne, der hidtil ikke har villet betragte sig som arbejdsgiver. Det skyldes, at handicaphjælperne ansættes af den enkelte bruger.

Konsekvensen har været, at kommunerne ikke har givet brugerne penge nok til, at de kunne aflønne deres ansatte efter overenskomsten.

Nu har FOA sammen med 3F aftalt væsentlige ændringer i overenskomsten.

FOA forventer, at kommu-

nerne vil anerkende den nye overenskomst, som nu følger lønningerne for sammenlignelige faggrupper inden for sosu-området.

Lavere grundløn

De væsentligste ændringer i den nye overenskomst er, at grundlønnen er omkring ti kroner lavere, mens tillægget for aften-, nat- og weekend er højere.

For en handicaphjælper, der arbejder i døgnvagter fordelt på alle ugens syv dage, vil den nye overenskomst betyde en lønstigning på knap 900 kroner om måneden. Mens de, der fortrinsvis har dagvagter på

hverdage, vil opleve en lønnedgang.

Billigere for de private

Indtil videre har det kun været brugere, der har afgivet arbejdsgiveransvaret til den borgerstyrede organisation LOBPA, eller de syv private virksomheder, som havde underskrevet overenskomsten, der har lønnet deres handicaphjælpere efter overenskomsten fra 2009. Det er derfor også kun dem, der nu risikerer at få en lønnedgang.

Den nye overenskomst trådte i kraft den 1. marts 2011. ★

mdar@foa.dk

Investering i fremtiden

Den ikke så gode overenskomst er lavet for at sikre **forhandlingsmulighederne** fremover, siger FOA-forhandler.

Af Maj Dahl Rasmussen

“Jeg er ikke stolt af, at vi har forhandlet en overenskomst på plads, som risikerer at stille nogle få af vores medlemmer ringere,” siger FOAs forhandler **Mumme Thing**.

“Men vi har vurderet, at det var vigtigt at lave en overenskomst, som kommunerne vil tilslutte sig. For uden den har vi ikke mulighed for at forhandle på medlemmernes vegne og dermed løfte området på lidt længere sigt.”

“Med 2009-overenskomsten havde FOA lyttet til brugernes ønske om at løfte grundlønnen for at kunne fastholde de erfarne hjælpere til at arbejde i dagtimerne på hverdage, hvor der ofte er flest aktiviteter,” forklarer Mumme Thing. ★

Hvad betyder den nye overenskomst for dig?



Britta Q. Hansen, handicaphjælper i Sønderborg for bruger tilknyttet LOPBA.

“Skiftet til den nye overenskomst kommer i det store hele ikke til at betyde så

meget for mig, fordi jeg har døgnvagter. Det, jeg er frustreret over, er, at jeg står med en uddannelse som sygehjælper, som jeg ikke får noget for at have.”



Kirsten Trebbien, handicaphjælper i Sønderborg hos to brugere, der er tilknyttet LOBPA.

“Jeg kommer til at gå 2.000 kroner ned i månedsløn brutto, fordi jeg kun arbejder i dagtimerne på

hverdage - lige bortset fra et par aftenvagter, som også ligger på hverdage. Og det er mange penge at miste, især når jeg nu har vænnet mig til at tjene dem.”



Malene Jensen, handicaphjælper i Sønderborg for bruger tilknyttet LOPBA.

“Jeg kommer til at gå ned i løn, fordi jeg ikke har nok aften- og nattevagter. Og så har

jeg et anciennitetstillæg på 6 kroner nu, og det kommer jeg til at give slip på. Vi fik heller ikke den lovede lønstigning her 1. marts, så egentlig skulle jeg have en timeløn på 133 kroner eller deromkring - og nu går jeg ned på 116.”



Gert Uwe, handicaphjælper for bruger i Sønderborg tilknyttet Bruger-Hjælper Formidlingen.

“Det vil ikke betyde noget for mig, for jeg er ansat ved Bruger-

Hjælper Formidlingen, og de er ikke tiltrådt overenskomsten fra 2009. Så jeg kommer til at få det samme, som jeg hele tiden har fået.”

Er du uddannet social- og sundhedsassistent?

Så kan du blive sygeplejerske på 2½ år - via et særligt tilrettelagt uddannelsesforløb.

Ring til studievejleder Lene Mygind på tlf. 8755 0025 og hør nærmere om dine muligheder.



Sygeplejerskeuddannelsen i Viborg • Prinsens Allé 2 • 8800 Viborg
E-mail: siv@viauc.com • www.viauc.dk/sygeplejerskeiviborg

VIA UNIVERSITY COLLEGE

02865

Christa Trane blev truet på sit liv i 2006 og fik posttraumatisk stressyndrom. Med FOAs hjælp har hun fået over **en million kroner** i erstatning.

Pludselig stod han med en kniv



»Uden den støtte, jeg har fået i FOA Esbjerg, var jeg gået helt psykisk ned,« siger Christa Trane.



Anmeld vold

Mange er ikke klar over, at et offer for vold kan være berettiget til erstatning ud over arbejdsskadesikringsloven. Det er f.eks. for svie og smerte og tabt arbejdsfortjeneste. Betingelser for erstatning er:

- skaden er sket ved en overtrædelse af straffeloven.
- der er tale om personskade.
- forbrydelsen er anmeldt til politiet uden unødigt ophold (normalt inden for 24 timer).
- man har fremsat krav om erstatning over for skadevolderen, hvis sagen har været i retten.
- man har fremsat krav over for Erstatningsnævnet senest 2 år, efter forbrydelsen er begået.

 [Læs mere](#)

www.civilstyrelsen.dk - klik på Erstatningsnævnet.

“Luk så op, din møgkælling!”

Manden står uden for vinduet til **Christa Tranes** arbejdsplads, Forsorgshjemmet i Esbjerg. Hun kender ham godt. Han har tidligere boet på hjemmet og har nu en lejlighed lige overfor.

Alkohol og piller har gjort ham aggressiv, og Christa ringer flere gange til politiet i løbet af sin nattevagt. De sender ham væk, men han bliver ved med at dukke op.

‘Møgsæk’ og andre skældsord hagler gennem vinduet til Christa, som tager det roligt. Han kan jo ikke komme ind. Men så sker der noget, som ændrer Christas liv.

“Pludselig trak han en kniv og råbte, at han ville få fat i mig på et tidspunkt. Så gik han hen til min bil og stak en kniv i dækket – som for at demonstrere, at han var villig til at bruge den.2

Kiggede sig over skulderen

Christa er før blevet truet i løbet af de 22 år, hun har arbejdet på Forsorgshjemmet. Men denne gang er det anderledes. Nogle dage efter nattevagten får hun problemer med at sove. Angsten æder sig langsomt ind på hendes liv, og hun trækker sig mere og mere ind i sig selv. Hun forsøger efter

længere tids sygemelding at komme tilbage til arbejdet, men det går ikke.

“Bare det at gå en tur med hunden var noget, jeg skulle tage mig sammen til. Jeg kiggede mig hele tiden over skulderen af skræk for, at han var efter mig.”

I slutningen af 2007 får Christa diagnosen posttraumatisk stressyndrom.

Sagen trækker i langdrag

Episoden på Forsorgshjemmet bliver anmeldt som en arbejdsskade, og den kører forholdsvis ukompliceret. Christa har tidligt i forløbet henvendt sig til sin fagforening, FOA Esbjerg, som hjælper med de fornødne dokumenter i sagen.

I 2008 fastsætter Arbejdsskadestyrelsen Christas erhvervsevnetab til 65 procent, hvilket giver et engangsbeløb på 376.000 kroner.

Sideløbende kører en straffesag mod manden, der har truet Christa. Hun har fået beskikket en advokat, der skal hjælpe med erstatning ifølge erstatningsansvarsloven.

Sagen trækker imidlertid ud – blandt andet fordi Christas advokat ikke foretager sig noget. **Lene Gorzelak**, der er jurist i FOA Esbjerg, rykker advokaten gentagne gange, men forgæves. I sommeren 2010



Så gik han hen til min bil og stak en kniv i dækket



hjælper hun Christa til at skifte til det advokatkontor, som FOA bruger.

Så sker der endelig noget, og i marts 2011 får Christa tilkendt 651.000 kroner fra Erstatningsnævnet. Hun er meget glad for erstatningen, som betyder, at hun ikke behøver at

Christa Trane er stadig påvirket af den episode, der i 2006 sendte hende **ud af arbejdsmarkedet** – blandt andet har hendes hukommelse taget skade. »Men jeg føler, at jeg er ved at komme tilbage til livet.«

bekymre sig om sin alderdom. Mest glad er hun dog for den støtte, hun har fået gennem årene i FOA Esbjerg.

»De har altid haft tid til at snakke med mig. Jeg føler virkelig, at det er deres fortjeneste, at jeg har overlevet det, jeg har været igennem.» ★

men@foa.dk

Fra trussel til erstatning

5. juni 2006

Christa Trane bliver truet med en kniv på sit arbejde.

2007

Får diagnosen posttraumatisk stresssyndrom.

11. januar 2008

Får tilkendt mæn-erstatning på 15 procent, hvilket giver 82.000 kroner.

Marts 2008

Får tilkendt førtids-pension.

1. oktober 2008

Arbejdsskadestyrelsen fastsætter Christas erhvervs-evnetab til 65 procent. Det giver et engangsbeløb på 376.000 kroner og en månedlig ydelse på 3.422 kroner frem til pensionsalderen.

Sommeren 2010

Christa får hjælp af FOA Esbjerg til at skifte fra sin beskikede advokat til Elmer og Partnere.

Marts 2011

Christa får tilkendt 651.000 kroner i erstatning fra Erstatningsnævnet.

spørg løs

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Kan man dæmpe metalsmagen i dåsetomater?

Jeg har hørt fra en kollega, at man kan bruge noget til at dæmpe **metalsmagen** i for eksempel dåsetomater. Kender du noget til det?

[Karen Skov]

Svar

Det er rigtigt. En sjat **eddike** dæmper metalsmagen i for eksempel dåsetomater. Her er en stribe andre gode tips til, hvordan du smager din mad til. Det er vigtigt at få en balance mellem det sure, søde, salte, bitre og umami. Alle forskellige former for sukker dæmper smagen af salt, surt og bittert. Salt reducerer smagen af bittert, og surt fremmer bitter smag.

Umami eller mononatriumglutamat øger smagen af salt og reducerer smagen af bittert.

Hvis sovsen er blevet for syrlig eller bitter, kan man også tilsætte lidt smør eller fløde. Hvis sovsen er blevet for stærk af chili eller peberrod, kan man tilsætte sødt, surt eller bittert.

Øg vil du fremme den søde smag i for eksempel jordbær, kan du dæmpe syren ved at servere fløde til.

Endelig kan du jævne sovsen lidt mere, hvis den er blevet for syrlig - eller tilsætte en rå revet kartoffel, hvis den er blevet for salt. God fornøjelse.

[Gitte Gross]

Lederen kaldte mig en forsigtigper

Jeg er pædagogmedhjælper på en stue i en integreret institution. På den anden stue i samme afsnit er der en pædagogmedhjælper, som desværre er langtidssygemeldt. Da institutionen mangler penge, er det besluttet ikke at ansætte en vikar, men i stedet **dele min funktion** over begge stuer. Da jeg hørte det fra lederen, blev jeg både vred, nervøs og forvirret. Jeg synes, det er meget at skulle forholde sig til 40 børn - og deres forældre. Jeg synes også, at måden, der skal vurderes på, er usikker for mig. Lederen har sagt, at vi skal vurdere om morgenen, når børnene er kommet kl. 9, hvor der er mest behov for hjælp. Jeg er måske lidt en sikkerhedsnarkoman, men jeg har brug for at vide længere frem, hvor jeg skal være - og bryder mig ikke om at blive 'smidt rundt' på denne måde. Jeg sagde det, inden ordningen startede, men lederen fandt, at jeg var en 'forsigtigper'. Nu måtte vi prøve det, inden vi forkastede idéen, og jeg skulle passe på ikke kun at se begrænsninger, men også muligheder. Efter at have kørt som lederen ønsker i tre uger, oplever jeg det meget kaotisk. Jeg oplever uenighed om, hvor jeg skal være, og er træt og udmattet, når vi når over middag. Jeg synes, det er svært at indgå i plantægningen, da jeg ofte ikke er med i den - og jeg har oplevelsen af at levere et discountprodukt. Hvad skal jeg gøre?

[Den forvirrede]

Svar

Du er en god medarbejder, der på trods af besværligheder samvittighedsfuldt passer dit arbejde - og forsøger at 'få enderne til at nå sammen'. Du er imidlertid udsat for et negativt fænomen, der i forskningen om psykisk arbejdsmiljø kaldes 'rolleklarhed'. Begrebet dækker over en konflikt med modstridende forventninger til egen rolle fra omgivelserne. Du ved ikke, hvor du hører til, og hvad din rolle er på dag til dag-basis. Det er en tilstand, der giver øget risiko for stress og utilpashed hos medarbejderen. Jeg synes, at du enten skal gå til din arbejdsmiljørepræsentant eller direkte til din leder - og bede om, at ordningen omkring din funktion tages op til evaluering og ændring, da du ikke længere magter at leve i rolleklarheden. Situationen må da også give forvirring hos børnene og deres forældre. Jeg synes, du på den baggrund må bede om at komme tilbage i din gamle funktion, og at der må findes en holdbar løsning i form af erstatning for din sygemeldte kollega. Hvis der ikke er penge til vikar, må man overveje andre løsninger. Her er det, du skal huske, at det ikke er din opgave at finde disse løsninger, men en **ledelsesopgave**. Hvis du har gode idéer, skal du selvfølgelig komme med dem, men ansvaret for at problemet løses er din leders - ikke dit.

[Pia Ryom]



Mad/sundhed
Gitte Gross,
bromatolog, leder af
Videncenter for Fødevarer
og Sundhed



Psykisk arbejdsmiljø
Pia Køhler Ryom,
arbejdspsykolog, Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA



Arbejdsskader
Helle Thunø,
konsulent i FOA

Jobcentret sendte indkaldelse til e-Boks

Jeg blev sygemeldt pga. rygproblemer kort før jul og modtager sygedagpenge. Jeg er under behandling og håber at kunne raskmeldes inden for det næste halve år. Behandlingen forløber som planlagt, men nu har jeg fået et stort økonomisk problem.

Der kom ingen sygedagpenge ind på min lønkonto den 1. marts. Det viser sig, at mine sygedagpenge er blevet stoppet, fordi jeg er udeblevet fra en opfølgningssamtale.

Da jeg ikke er blevet indkaldt til en sådan samtale, mente jeg, det var en fejl. Det viser sig imidlertid, at Jobcentret har sendt breve **til min e-Boks**.

Jeg bruger sjældent min e-Boks, men da jeg åbnede den, lå der tre beskeder fra jobcentret. Den første besked er en indkaldelse til opfølgningssamtale. Det efterfølgende er et brev om, at jeg er udeblevet, og at Jobcentret påtænker at standse mine sygedagpenge. Det sidste brev er en afgørelse om, at sygedagpengene nu er standset.

Jeg har forklaret min sagsbehandler, at jeg ikke har været opmærksom på, at Jobcentret sender breve til min e-Boks. I så fald ville jeg have åbnet den. Men Jobcentret fastholder, at sygedagpengene er standset, da jeg er udeblevet. Kan det være rigtigt?

[Den uheldige]

Svar

Flere og flere tilmelder sig e-Boks.dk for at undgå papirbreve. Det har du også gjort. Mange ønsker lønsedler, breve fra skat osv. elektronisk i stedet for at skulle gemme og holde styr på diverse skrivelser i store ringbind, der fylder.

Når du tilmelder sig e-Boks vælger du også, hvilken post du vil modtage elektronisk. Du har åbenbart valgt, at post fra din kommune skal sendes til din e-Boks, hvilket indebærer, at du ikke længere får papirbreve med posten.

Når du vil se din post, skal du logge ind på e-Boks, men ved tilmeldingen

kan du også vælge at få en mail hver gang, der kommer ny post i e-boksen. Så undgår du at skulle åbne e-boksen hver dag, hvis du vel at mærke åbner din e-mail.

FOA har fået flere henvendelser som din. Vi har et par ankesager, som endnu ikke er afgjort, så jeg kan ikke med sikkerhed vejlede dig om udfaldet af en eventuel anke. Men jeg tror

ikke, du vil vinde en anke, med mindre du har en særdeles overbevisende forklaring på, hvorfor du ikke har åbnet din e-Boks.

Modargumentet er, at du selv på et tidligere tidspunkt har givet tilladelse til, at post sendes elektronisk fra din kommune. Derfor får det også **konsekvenser**, hvis du ikke læser din elektroniske post.

Udeblivelse fra en indkaldt opfølgningssamtale betragtes som manglende medvirken.

Der er dog en § 21 stk. 4 i Sygedagpengeloven, som måske kan redde dine sygedagpenge fremadrettet. Sygedagpengene kan genoptages dagen efter, du oplyser, at du vil medvirke til opfølgningen. Men der er en frist på fire uger regnet fra den dag, du blev underrettet om bortfald af sygedagpenge.

Jeg vil derfor råde dig til at undersøge, om du har reageret, inden denne frist udløb.

[Anne Dahl Petersen]

Sygedagpengene kan genoptages dagen efter, du oplyser, at du vil medvirke til opfølgningen.

ANNE DAHL PETERSEN

Er vikarer omfattet af arbejdsskadeloven?

Jeg har ind imellem tænkt på, hvordan jeg er stillet, hvis jeg som vikar **kommer til skade** på mit arbejde. Der har ikke rigtig været nogen på min arbejdsplads, der har kunnet svare mig på det.

[Vikaren]

Svar

Det er heller ikke helt nemt at svare på. For hvem er det, der skal forsikre dig og anmelde arbejdsskaden? Jeg går ud fra at du er lønnet af et vikarbureau, men at du typisk udfører dit arbejde for en helt anden arbejdsgiver.

Når man i forhold til arbejdsskadeloven skal vurdere, hvem der er arbejdsgiver, er det vigtigere, hvilken arbejdsgiver der har nytte af dit arbejde og instruerer dig (som regel der du arbejder), end hvilken arbejdsgiver der udbetaler din løn (vikarbureauet).

For vikarer er hovedreglen derfor, at det er den **arbejdsplads, som bestemmer**, hvad du laver på et givent tidspunkt, der har pligt til at forsikre dig og anmelde en eventuel arbejdsskade.

Sker uheldet omvendt, mens du som vikar transporterer dig fra det ene vikariat til det andet, så er det bureau-

et, der har pligt til at forsikre dig og pligt til at anmelde skaden.

[Helle Thunø]

Det er den arbejdsplads, som bestemmer, hvad du laver på et givent tidspunkt, der har pligt til at forsikre dig.

HELLE THUNØ

Mange ældre vil gerne arbejde

Flere initiativer fra arbejdsgiverne kunne have fået **halvdelen** af FOAs efterlønnere til at blive længere i jobbet, viser en undersøgelse.

.....
Af Anni Heiberg

Mere respekt og anerkendelse. Det kunne have fået hvert femte FOA-medlem på efterløn til at overveje at udskyde efterlønnen. Det viser en undersøgelse blandt FOAs efterlønnere.

Meget tyder på, at en målrettet indsats fra arbejdsgivernes side kan få rigtig mange seniormedarbejdere til at lade efterlønsbeviset blive i skuffen. Cirka halvdelen af FOA-medlemmerne peger på, at ét eller flere initiativer fra arbejdspladsen kunne have fået dem til at blive længere i jobbet.

For eksempel oplevede kun hver femte FOA-efterlønner, at deres arbejdsplads opfordrede dem til at blive længere i jobbet. Blandt dem valgte knap hver anden at udskyde efterlønsalderen.

“Hvis arbejdsgiverne anerkender de ældre som en god arbejdskraft, vil mange ældre gerne blive længere,” siger professor **Per H. Jensen**, Aalborg Universitet.

“Ældre er en værdifuld arbejdskraft, og det er en kortsigtet løsning, når arbejdsgiverne sparer på seniorordningerne. Man skal hellere trække på de ældres fordele og konstruere jobbene, så de passer til dem.”

FOAs formand, **Dennis Kristensen**, kalder det helt forrykt, at de offentlige arbejdsgivere i dag helt fravælger den guldgrube af arbejdskraft.

”Reelle seniorjob, hvor arbejdsgiverne tilbyder mindre belastning i dagligdagen eller kortere arbejdstid uden væsentlig indtægtsnedgang vil sammen med ret til fuldtid, nedbringelse af sygefravær og bedre muligheder for at arbejde ved siden af efterlønnen, i mine øjne være de største kilder til at skaffe flere arbejdstimer i den offentlige sektor. Disse løsninger ligger lige på den flade hånd.” ★

 **Læs mere**

FOA-undersøgelsen ‘Fastholdelse og tilbageværende blandt FOAs efterlønsmedlemmer’, kan findes på www.foa.dk.





Gammel i gårde

Kapelbetjent Hans Peter Kjær er 73 år og føler, han kunne fortsætte ti år mere. Arbejdet er selvstændigt, interessant og udfordrende og er med til at holde ham i gang, lyder forklaringen.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Læs Hans Peters historie på næste side ...



Gammel i gårde

Da kapelbetjent **Hans Peter Kjær** fyldte 67 år, måtte han ned på kommunen og skrive under på, at han gerne ville fortsætte med at arbejde. Lidt bagvendt syntes han. I dag er kapelbetjenten 73 år og kan snart fejre 40-års-jubilæum på Vejle Sygehus. Han bliver ofte spurgt, hvorfor han bliver ved, og da han endnu en gang får spørgsmålet, følger en lang tænkepause. Man fornemmer, at svaret er så ligetil, at det næsten ikke er til at formulere.

“Jeg var død i dag, hvis jeg var gået på efterløn. Når jeg har fri lørdag-søndag, savner jeg at komme på arbejde. Jeg elsker mit arbejde,” afgør kapelbetjenten.

Vil holde kontakt

Den gråskæggede medarbejder arbejder 37,5 timer om ugen. Han har ikke overvejet at gå ned i tid. Det er enten eller, som han siger.

“Men jeg er sikker på, mange ældre kunne have glæde af at få tilbudt nedsat tid og andre ordninger. Jeg kunne da også godt tænke mig at blive en slags vikar, når jeg stopper. Så jeg stadig kan have kontakt til min arbejdsplads.”

En svær beslutning

Hans Peter Kjærs arbejde består i at gøre afdøde i stand og hjælpe

bedemændene med at lægge i kister. Han fungerer også som laboratoriebetjent og foretager obduktioner og indsamler vævsprøver til patologerne. Det er også Hans Peter Kjær, der hjælper politi og embedslæge, når de er på besøg for at foretage ligsyn.

Spændende og afvekslende opgaver, der betyder, at Hans Peter Kjær ikke er meget for at svare på, hvornår han stopper. Det er tydeligvis ikke en tanke, der huer ham.

“Jaeh, det er et godt spørgsmål. Det er planen, at jeg nok holder til efteråret. Men man har jo et standpunkt, til man tager et nyt ... Det er lidt svært. Jeg føler, jeg kunne blive ved i ti år endnu.”

Fri for moderne hjælpemidler

Der står en computer på kapelbetjentens lille kontor, og mobiltelefonen ligger klar i lommen. Det er to moderne hjælpemidler, som Hans Peter Kjær ikke altid er bedste venner med.

“Kisteilægnings-skemaerne udfylder jeg i hånden, men min afløser laver dem altid på computer. Og min datter sendte en sms i oktober, den fandt jeg først ud af at læse i april,” smiler Kjær, som kollegerne kalder ham.

“Jeg hader sådan noget moderne skidt. Og hvis de forlangte, at jeg skulle gå på computerkursus, så holdt jeg! Omgående!” ★

heiberg@reportagegruppen.dk

Sosu'er vil blive

Medlemmerne i Social- og Sundhedssektoren er mest åbne over for at blive længere på arbejdsmarkedet, mens medlemmerne i Kost- og Servicesektoren og Pædagogisk Sektor er de mindst påvirkelige.

Kilde: Fastholdelse og tilbagebetaling blandt FOAs efterlønsmember. FOA, 2010

FOA byder ind

FOA har lavet et debatoplæg med titlen 'Flere hænder - FOAs bud på elementer i en treparts-aftale'.

 **Find den på**
www.foa.dk/publikationer

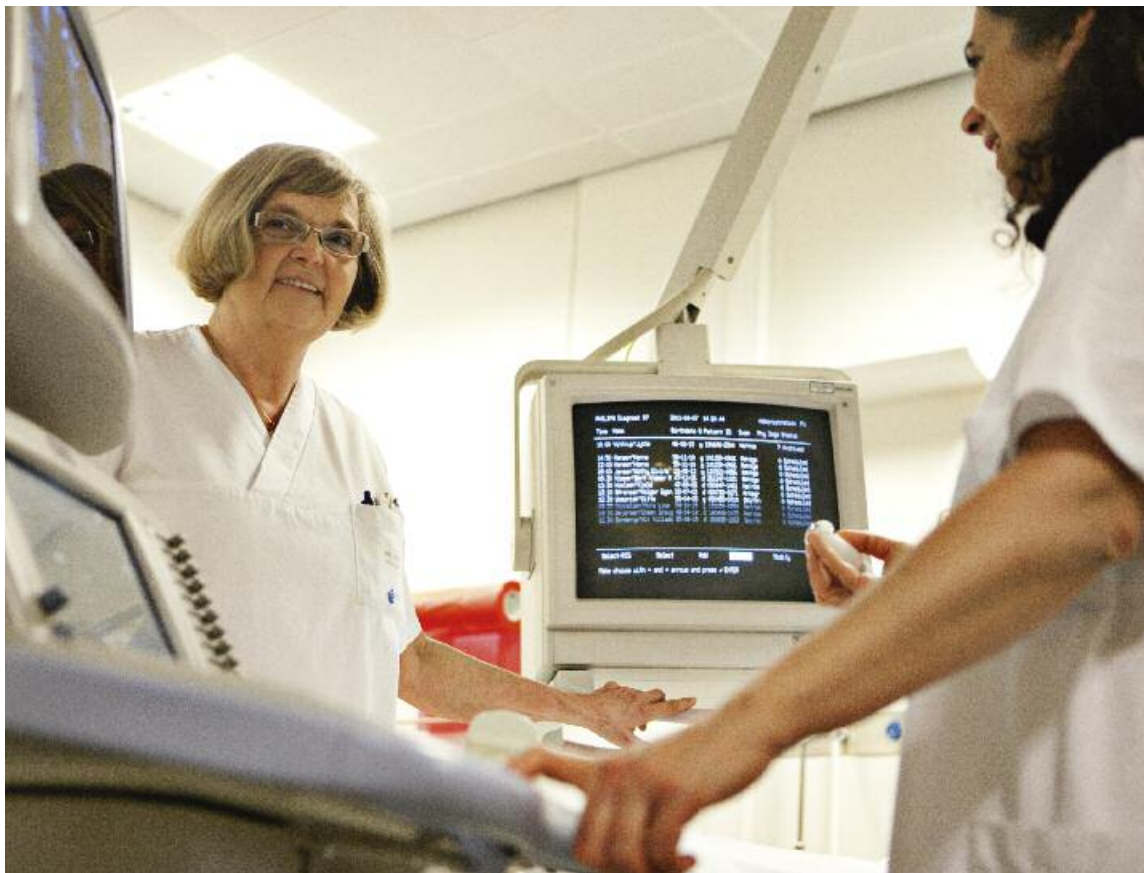


“Jeg synes, man skulle kunne gå på efterløn som 50-årig, hvis man er nedslidt. Så kunne man lade os fortsætte, **der kan holde til det,**” siger kapelbetjent Hans Peter Kjær.



Det er planen, at jeg nok holder til efteråret. Men man har jo et standpunkt, til man tager et nyt ...

HANS PETER KJÆR



Henny Lindblad skrev en ansøgning og ønskede **fri hver mandag**. Det fik hun.



Jeg kan mærke, at jeg er værdsat.

HENNY LINDBLAD

Tilbud når man fylder 58

Ansatte i **Region Nordjylland** skal tilbydes en seniorsamtale senest, når de er fyldt 58 år. Her kan medarbejderne ønske ændrede arbejdsfunktioner og ændrede arbejdstider.

Pensionen berøres ikke

Går ansatte i Region Nordjylland på **nedsat tid**, bevarer de den hidtidige pensionsindbetaling.

Mandag er Hennys dag

Sygehjælper Henny Lindblad har valgt at holde fri hver mandag. Det er **den bedste gave**, hun længe har givet sig selv. Og så glæder hun sig til tirsdag, hvor hun skal på arbejde igen.

Af Anni Heiberg ★ foto Niels Åge Skovbo

Da sygehjælper **Henny Lindblad** fyldte 60 år, forærede hun sig selv en fridag om ugen. Nu er mandag Hennys dag, og det er en skøn dag, hvor man kan gøre lige, hvad man vil. Tirsdagen er også dejlig, for da skal Henny Lindblad på arbejde igen. Henny er 63 år nu, og hun nyder hver en arbejdsdag på røntgenafdelingen på Aalborg Sygehus Nord.

“Jeg kan lide det hele, og jeg kan ikke lide tanken om at skulle undvære mit arbejde. Det er jeg ikke klar til.”

Medarbejderne på Aalborg Sygehus får tilbudt en seniorsamtale, senest når de fylder 58 år. Her kan man komme med ønsker til sit fremtidige arbejdsliv, og det

kan for eksempel være aftaler om nedsat tid og ændrede arbejdsfunktioner. Ved nedsat tid bevarer medarbejderne den hidtidige pensionsindbetaling.

“Jeg kan mærke, at jeg er værdsat. De siger: Du har da ikke tænkt dig at holde nu, vel? Aldrig det modsatte. Jeg har to sygehjælperkolleger på afdelingen, en på 58 år, der har fri hver anden fredag, og en på 61 år, der har en ugentlig fridag. Jeg kan godt sige dig, vores afdeling er god. Er der noget, man gerne vil, så kan det næsten altid lade sig gøre,” siger Henny Lindblad og tilføjer: “Og jeg får pension, som om jeg er her på fuld tid. Det er da udmærket.”

Vil udvikle sig

Henny Lindblad har været på Aalborg Sygehus i 42 år, heraf 38 år på røntgenafdelingen. Denne dag har været travl, og Henny har været på operationsgangen for at hjælpe med at skifte kateter på de patienter, der er for syge til at komme på røntgenafdelingen.

“Jeg synes ikke, der er opgaver, der er blevet svære at klare for mig. Men da vi blev digitaliserede, var det svært. Det var det også for de unge, men de er jo utroligt dygtige til pc, og vi har altid hjulpet hinanden. Jeg siger ikke nej til noget og klarer alle de opgaver, der forventes.”

Da Henny Lindblad holdt 40-års-jubilæum på sygehuset, holdt hun en lille tale og afslørede, at et af hendes mottoer lyder: ‘Uden udvikling, intet liv’.

“Jeg er født nysgerrig, og jeg vil gerne lære nyt hver dag. Det, synes jeg, jeg gør på mit arbejde. Jeg lærer altid noget på en eller anden måde.” ★

heiberg@reportagegruppen.dk



19

procent af FOA-efterlønnerne er blevet opfordret til at udskyde efterlønnen af deres arbejdsplads.

45 procent af dem udskød efterlønnen. Det gælder kun 34 procent af de, der ikke blev opfordret.

Kilde: "Fastholdelse og tilbagetrækning blandt FOAs efterlønsmedlemmer". FOA, 2010

Noget særligt

Senior medarbejderne på ældre- og sundhedsområdet er noget særligt. Det er titlen på en pjece med ideer til fastholdelse og udvikling af senior medarbejdere. Den er udgivet af KL og FOA.



Læs mere

www.personaleweb.dk/seniormedarbejder

Ældre mest tilfredse

Ansatte over 60 år er mest tilfredse med deres arbejde.



63 procent af de ansatte over 60 år svarer, at de er særdeles tilfredse med arbejdet.



35 procent af de 18-29-årige, at de er særdeles tilfredse med arbejdet.

Kilde: Interresearch for Business Danmark

Seniorpolitik i praksis

Arbejdsmarkedsstyrelsen giver konkrete anvisninger på, hvordan man kan indføre en seniorpolitik på arbejdspladsen og udføre den i praksis.



Læs mere

www.seniorpraksis.dk

Anerkendelse gør underværker

De ældre udgør en værdifuld arbejdskraft og vil gerne blive på arbejdsmarkedet, men kun få arbejdsgivere gør noget for at holde fast på de ældre, påpeger professor Per H. Jensen, Aalborg Universitet.

Af Anni Heiberg

Mange ældre vil gerne blive længere på arbejdsmarkedet. Især hvis arbejdsgiverne anerkender deres indsats og tilrettelægger arbejdet, så kompetencer og opgaver passer sammen. Det konkluderer professor **Per H. Jensen**, Institut for Statskundskab, Aalborg Universitet. Men kun få arbejdsgivere har fokus på senior medarbejderne.

Dansk andenplads

"Danmark ligger på andenpladsen i EU, når det gælder er-

hvervsaktive mellem 55 og 64 år. Det er lidt af et mysterium, hvorfor vi ligger så højt, for danske arbejdsgivere er ikke gode til at gøre noget aktivt for at fastholde ældre medarbejdere," siger Per H. Jensen.

"Når man spørger folk på efterløn, om arbejdsgiveren gjorde noget for at beholde dem, siger 80 procent nej."

Per H. Jensen mener, det er en kortsigtet løsning, når arbejdsgiverne sparer på tilbud til senior medarbejderne.

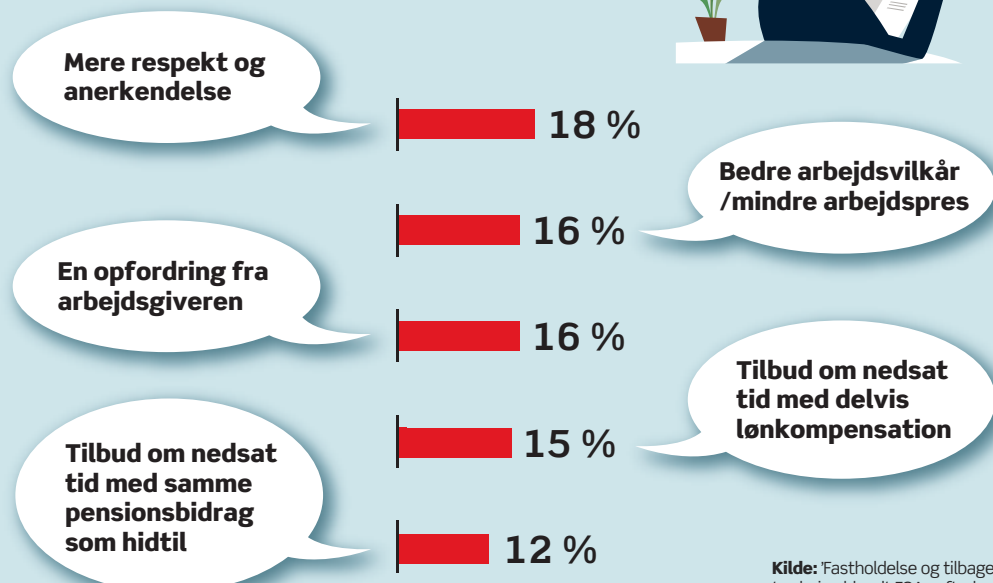
"Vi kommer til at mangle arbejdskraft, og det gælder om at anerkende de ældre og skabe spændende job. Arbejdsgiverne må sørge for, at der er balance mellem de krav, man stiller og de kompetencer, de ældre har. Gør man det, er de ældre lette at fastholde."

To år mere i Sverige

Det er svenskerne, der ligger på førstepladsen, når det gælder sen tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet. Svenskerne trækker

Var blevet længere hvis ...

Halvdelen af FOAs efterlønnere siger, at disse initiativer fra arbejdspladsen kunne have fået dem til at blive:



Kilde: Fastholdelse og tilbagetrækning blandt FOAs efterlønsmedlemmer. FOA Kampagne og Analyse, 2010

Illustration: Jørgen Stamp

sig to år senere end danskerne. “Svenskerne har ingen efterlønsordning, men de lever tre år længere end danskerne, så samlet set får de et længere otium. Og svenske arbejdspladser sørger for, at folk ikke bliver så nedslidte som i Danmark. Der er dobbelt så mange arbejdsulykker med dødelig udgang i Danmark som i Sverige,” fortæller Per H. Jensen.

Sidst ind, først ud

I Sverige har man desuden en vidtgående beskyttelse mod fyring af ældre medarbejdere. “Her er det sidst ind, først ud. De passer bedre på den ældre arbejdskraft i Sverige, og det koster et gyldent håndtryk, hvis

man vil fyre ældre medarbejdere.”

Værdifuld arbejdskraft

Per H. Jensen ser ældre medarbejdere som en meget værdifuld arbejdskraft.

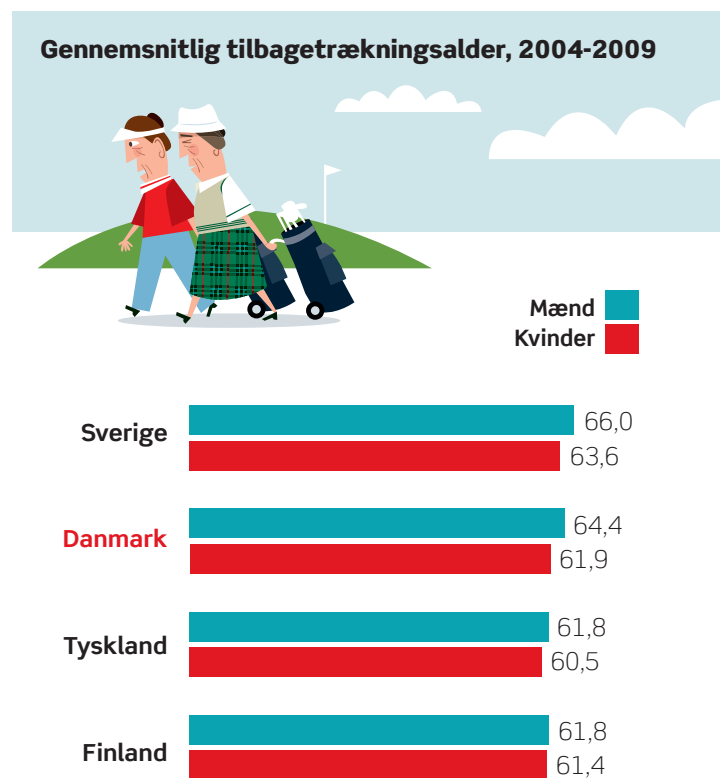
“Ældre og yngre har hver deres styrker. Ældre har empati, modenhed, selvstændighed, professionalisme, ro og overblik. Til gengæld er ældre ikke så interesserede i at lære nyt, de kan være angst for kompetenceudvikling og fysisk langsommere. Men der er gode muligheder for at trække på ældres fordele og konstruere job, der passer til deres kompetencer,” afgør Per H. Jensen. ★

heiberg@reportagegruppen.dk



Vi kommer til at mangle arbejdskraft, og det gælder om at anerkende de ældre og skabe spændende job.

PER H. JENSEN



Grafik: Jørgen Stamp

Nummer to. Danmark ligger på andenpladsen i EU, når det gælder andelen af erhvervsaktive mellem 55 og 64 år. Kilde: OECD

Hvad kan få dig til at blive længere i jobbet?



Øyvind Jørgensen, 64 år, portør, Vejle Sygehus:

“Jeg overvejede aldrig efterløn, og jeg har overhovedet ingen planer om at stoppe med at arbejde. Så længe jeg har et godt helbred og kan klare de ting, jeg skal, så bliver jeg ved. Jeg føler ikke, der er nogle opgaver, der er blevet svære for mig, og min arbejdsglæde er der stadig. Men det ville være godt, hvis man kunne sætte arbejdstiden ned, efterhånden som behovet opstod og for eksempel gå på flekstid. Man kunne måske også tilbyde ældre medarbejdere, at de kunne slippe for de tungeste opgaver.”



Helle Jensen, 53 år, funktionsleder, Vejle Sygehus:

“Der burde være flere deltidsstillinger til ældre. Jeg tror, to-tre dage om ugen eller fire timer om dagen ville være attraktivt for mig. Nedsat tid kunne få flere til at blive. Så har man energi både hjemme og på arbejdspladsen. For mig er efterløn en mulighed, hvis jeg ikke kan blive ved med at magte arbejdet. Det kan også være, jeg bliver, til jeg er 70 år. Jeg synes, min arbejdsplads tager hensyn til ældre medarbejdere, og jeg vil helt sikkert være målgruppen, hvis der er mulighed for nedsat tid.”



Kirsten Nørlund Nielsen, 59 år, sosu-assistent, Vejle Sygehus:

“Det vil betyde rigtig meget for mig, hvis de sagde, at de gerne vil beholde mig. Så føler man sig anerkendt. Jeg har 32 timer om ugen, men tager ekstra ved siden af, fordi jeg er forholdsvis ny i faget og godt vil tjene lidt mere. Men jeg vil helst nøjes med de 32 timer, for jeg kan mærke, at kroppen ikke kan så meget mere. Patienterne bliver tungere og kan mindre. Det ville være dejligt, hvis man som ældre kunne få en anden opgavefordeling, så det blev knap så tungt.”



Ewa Jarmolowicz, vaskeri-arbejder, midtVask, 56 år:

“Jeg vil gerne fortsætte med at arbejde, så længe jeg har helbred til det. Og gerne arbejde fuld tid, tjene en god løn og være en ligeværdig del af arbejdspladsen. Jeg trives på mit arbejde, er glad for mine kolleger, og det er det, der får mig til at fortsætte. Hvis jeg skulle stoppe med at arbejde, er jeg bange for, jeg kom til at sidde hjemme og kede mig. Og jeg ville komme til at savne kollegerne. Jeg har aftenvagt nu, men hvis jeg får nogle børnebørn, kan det da godt være, jeg ville ønske at komme på dagvagt.”

Få rabat på det meste

Danmark er **rabatland**. Sammenlignet med andre lande er der rigtig mange varer på tilbud. Det er lige før, man som forbruger kan føle sig snydt, hvis man skal betale fuld pris.



Margit sparer penge med LO Plus

Da LO Plus-ordningen så dagens lys med rabatter og medlemsfordele til FOAs medlemmer, var plejehjemsassistent **Margit Tambour Jensen** hurtig til at bestille et LO Plus Guldkort. Det giver rabat i 1.500 butikker, og Margit Tambour Jensen fandt ud af, at kortet gav rabat i nogle af de forretninger, hvor hun og hendes mand normalt handler.

“Det er altid dejligt at få rabat. Guldkortet kan bruges som mastercard, og rabatten bliver trukket med det samme,” fortæller Margit Tambour Jensen.

“Vi har fået rabat på flere køb i byggemarkedet, og når jeg nu skal ud at have nye briller, tjekker jeg hvilke brilleforretninger, der giver rabat.”

Margit arbejder som nattevagt og har fri hver anden uge. Det giver gode muligheder for campingture.

“Vi camperer meget, og der er nogle campingpladser, der giver 15 procent rabat, når man har LO Plus. Det er da værd at tage med,” siger Margit Tambour Jensen.

Er normalprisen det normale? Det er det store spørgsmål, for danskerne har efterhånden vænnet sig til, at det meste kan fås på tilbud. Og mange surfer flittigt på internettet for at sammenligne priser i forskellige butikskæder.

“Danmark har rigtig mange tilbud, når vi sammenligner os med andre lande,” siger afdelingschef i Forbrugerrådet **Mette Boye**.

“Reglerne siger nu, at før-prisen skal have været i brug et bestemt antal uger, så der ikke er tale om en fiktiv før-pris. I dag burde man kunne stole på før-priserne,” siger Mette Boye.

Men prisen er ikke det eneste, man skal se på.

“Der er andre overvejelser: Ønsker man god service, hvordan er kvaliteten, og hvad med holdbarheden? Der er mange parametre, når man skal sammenligne varer og priser, og hvis man køber en vare med bedre kvalitet og holdbarhed, så sparer man måske penge på længere sigt. Forbrugerne skal passe på ikke at miste fokus,” siger Mette Boye.

Der findes flere portaler på internettet, hvor forbrugerne kan finde rabatter og sammenligne priser.

“De kan være et rigtig godt redskab til at få overblik over prisniveauet. Og et godt udgangspunkt for forhandling, hvis man gerne vil købe sin vare i hvidevarebutikken henne om hjørnet, og man ved, at gennemsnitsprisen er lavere, end den butikken skilter med.”

Mette Boye påpeger, at det er på de store udgifter i tilværelsen, der virkelig er penge at spare.

“Det er vigtigt at få et godt tilbud der, hvor det virkelig batter. For eksempel i bolighandler, på lån, pensioner og forsikringer. Her kan der være rigtig mange penge at spare, og der skal mange småindkøb til, før man kan spare så mange penge, som man kan her.” ★

mail@anniheiberg.dk

Så meget får du i rabat med LO Plus Guldkort – fem eksempler



Inspiration **6 %**
Boligudstyr

ComputerCity **4,5 %**
Elektronik



Skousen **10 %**
Hårde hvidevarer



Danske Kroer
& Hoteller **9 %**



Nanna XL **9 %**
Tøj i store størrelser



Se mange flere rabatter

Prutter du?

Mange har prøvet at prutte om prisen i udlandet, men der er også gode muligheder for at prutte om prisen i Danmark. Både hos mægleren, mekanikeren og i supermarkedet. På Konkurrence- og Forbrugerstyrelsens hjemmeside www.forbrug.dk – kan man hente gode råd til, hvordan man kan forhandle sig frem til en god pris.

Find rabatterne

En række portaler på nettet har specialiseret sig i at give forbrugerne overblik over, hvilke rabatter man kan finde hvor:

- www.rabatprisen.dk
- www.forbrugertiv.dk
- www.spar30.dk
- www.rabatkoder.dk

Indhent tilbud

www.priskontrollen.dk er stedet, hvor man kan indhente gratis tilbud på forskellige typer opgaver. F.eks. hos advokater, byggevirksomheder, anlægsgartnere m.fl.

Optjen bonus i 4.500 butikker

Med et betalingskort fra Forbrugsforeningen kan du handle i 4.500 forretninger og optjene bonus – normalt 9 procent. Få bonus på alt fra tøj, frisør og briller til ferie, hårde hvidevarer og oplevelser.



www.forbrugsforeningen.dk



Som medlem af FOA er du automatisk LO Plus-medlem, og det giver adgang til rabatter i over 1.500 butikker. FOA-medlemskortet fungerer som rabat kort, og de butikker, der er tilknyttet ordningen, forhandler elektronik, rejser, hårde hvidevarer, biltilbehør og meget mere. Man kan også vælge at søge om et mastercard kaldet LO Plus Guldkort.



www.loplus.dk

Flere penge til dig

Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til redaktionen@foa.dk med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.



apollo

KNUTHENBORG SAFARIPARK

StarTour.dk

TDC

BONBOW LAND

Uno

METRO

BAUHAUS

tæppeland

COMPUTER City

THIELE

Call me

SPAR

Meld dig ind og spar penge!

Tilbud til alle FOA medlemmer

Som medlem af Forbrugsforeningen kan du spare penge hver eneste dag – hele året rundt! Når du betaler med dit betalingskort fra Forbrugsforeningen, optjener du bonus på alle dine indkøb – lige fra dagligvarer til tøj, møbler, værktøj, hårde hvidevarer, TV, rejser, byggematerialer, computere, briller, benzin, mobiltelefoni og meget mere i stort set alle brancher. Vi er Danmarks største indkøbsforening, og du kan få bonus i flere end 4.500 forretninger.

I 2010 optjente godt 19.000 FOA medlemmer lige knap 28 millioner i bonus ved at betale med deres betalingskort fra Forbrugsforeningen. Vil du også spare penge, så meld dig ind i Forbrugsforeningen på fbf.nu – så er du allerede godt på vej til at spare penge – mange penge. Vil du se, hvor meget netop du kan spare ved at blive medlem? Så prøv vores BonusBeregner på forbrugsforeningen.dk



Hvad man ikke ser, har man ikke ondt af!



I en travl hverdag har vi det fælles ansvar at værne om den gode kultur på arbejdspladsen. Oplever du noget, som er tvivlsomt eller kan gøres bedre, er det vigtigt, at du siger fra og tager en snak med kollegerne og ledelsen.

Kampagnen **Sig det højt - gør det fagligt** skal sætte fokus på, hvor vigtigt det er at tale med hinanden om de dilemmaer, vi står med i vores hverdag.



Deltag i afstemningen på www.foa.dk/sigdet, hvor du også kan læse mere om kampagnen

Dialogspil

Spillet **Sig det højt - gør det fagligt** er et kort- og brætspil om holdninger og værdier på arbejdspladsen. Spillet er lavet til, at man kan få sat gang i diskussionen om, hvordan vi arbejder, om vi gør det godt nok, og om vi kan gøre noget bedre.

Læs mere på www.foa.dk/sigdet

Spillet kan bestilles i din FOA-afdeling



Få gang i debatten på din arbejdsplads



En fagkonsulent kommer på besøg på din arbejdsplads og sætter gang i en debat om **faglighed og arbejdspladskultur**. Det er præmien, I kan vinde, hvis I sender en mail og fortæller, hvorfor netop I har fortjent at vinde. Vi skal også spille det populære dialogspil **Sig det højt - gør det fagligt**.

Arrangementet kan afvikles på to timer, og der kan deltage op til 20 personer.

Der følger også en forplejningskurv med arrangementet.

Efter 15. maj 2011 vælges fire vindere blandt de arbejdspladser, der har sendt ind.

Skriv til forha001@foa.dk

HUSK: Kontaktoplysninger (navn, arbejdsplads), antal deltagere, og hvis en bestemt dag ønskes.

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

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i april var:

Kroophold:

- Tina Poulsen
Rubinvej 5
7700 Thisted

Gavekort:

- Bjarne Olesen, Gl. Ringkøbingvej 44 D, 2, 7400 Herning
- Bente Petersen, Agertoften 17, 5700 Svendborg
- Anne-Mette Jensen, Møllegårdsparken 34, 8355 Solbjerg
- Marianne Madsen, Lystrupvej 227, 8520 Lystrup
- Kirsten Søndergaard, Tved 272, 6270 Tønder



Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage 16-20.

22. maj

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside

Nyt på hjemmesiden

På www.foa.dk kan du få et samlet overblik over alle love, bekendtgørelser og vejledninger inden for a-kasseområdet.

Nyt job?

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

Digitale udbetalingsmeddelelser

Husk at du kan se dine udbetalingsmeddelelser under menu-punktet 'Udbetalingsmeddelelse'. Vi sender ikke længere breve til medlemmer på dagpenge, børnepasningsydelse og efterløn.



Læs mere

A-kasse-nyt

På www.foa.dk/akassen kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet

Feriedagpenge fra din a-kasse

Feriesæsonen nærmer sig, og udgangspunktet er, at alle har ret til 25 feriedage om året.

Du kan få feriedagpenge, hvis du har fået ydelser fra din a-kasse eller har fået syge-/barseldagpenge fra kommunen, VEU-godtgørelse eller Statens Voksenuddannelsesstøtte (SVU).

Feriedagpenge er et supplement til de feriepenge, du kan have optjent på baggrund af beskæftigelse – her gælder Ferielovens regler. Du kan derfor kun få feriedagpenge, hvis du opfylder en række regler, som du kan læse mere om på www.foa.dk/feriedagdagpenge.

Du skal være dagpengeberettiget på ferietidspunktet, enten være i beskæftigelse eller ledig og tilmeldt Jobcentret. Desuden skal du bo i Danmark umiddelbart før ferien og ikke være i gang med en SU-berettiget uddannelse med videre.

Som regel kan du tidligst få udbetalt dine feriedagpenge,

når du har holdt din optjente ferie.

Husk at give besked

Hvis du er i arbejde, skal du aftale ferien med din arbejdsgiver. Er du ledig, kan du selv vælge, hvornår du vil holde ferie, men både Jobcentret og a-kassen skal have besked – enten telefonisk eller via mail. Jobcenteret skal have besked så hurtigt som muligt og mindst to uger før ferien. Hvis du ikke overholder denne frist, har du pligt til at deltage i de møder og aktiviteter, som Jobcentret indkalder til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, mister du retten til dagpenge i en periode og risikerer måske en karantæne på to uger.

Ledige skal give a-kassen besked inden ferien. Både medlemmer i og uden arbejde skal sende en ansøgning senest en måned før ferien for at få feriedagpengene inden ferien. Du taber retten til feriedagpenge, hvis du ikke

har sendt ansøgningen senest den 31. maj 2012.

Søg via www.foa.dk/akassen

På www.foa.dk/feriedagpenge finder du ansøgningsskemaet til at søge om feriedagpenge. Hvis du ikke allerede har en adgangskode til FOAs digitale a-kasse – web a-kassen – skal du bestille en på www.foa.dk/login. Klik på 'Ny bruger?'. Du vil modtage et brev med din adgangskode inden for en uge. Inden sommeren 2011 forventer vi, at du også vil kunne bruge dit NemID til at logge dig ind med.

Læs mere om reglerne

Reglerne om feriedagpenge er udviklede, og der er mange særregler. Derfor er det vigtigt, at du går ind på www.foa.dk/feriedagpenge, hvor du kan få det fulde overblik over, hvordan reglerne ser ud netop for dig. Er du i tvivl, er du altid velkommen til at kontakte din lokale a-kasse. ★



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Årets vildeste konkurrence for forbundsmedlemmer under LO Plus

VIND EN BIL



Chevrolet Spark 1.2 LT med metallak.

Vind en helt ny Spark fra Chevrolet på loplus.dk

Tilmeld dig vores nyhedsbrev, så deltager du i konkurrencen om en bil eller et af de 5 gavekort. Med LO Plus nyhedsbrevet er du altid opdateret på nye rabataftaler og ekstraordinære tilbud, som dit medlemskort til forbundet giver dig adgang til.



Deltag nu på www.loplus.dk





Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

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

39 69 10 89

www.personalegruppen.dk

DET ER ALDRIG FOR SENT AT BLIVE SYGEPLEJERSKE

*- OG HAR DU ERFARING OG UDDANNELSE
INDEN FOR SUNDHEDSSEKTOREN, ER DER
GODE MULIGHEDER FOR AT FÅ MERIT OG
FORKORTE DIN STUDIETID.*



University College
SJÆLLAND

LÆS MERE OM DINE MULIGHEDER PÅ

WWW.UCSJ.DK/MERIT

DET ER ALDRIG FOR SENT AT BLIVE PÆDAGOG

*- OG HAR DU ERFARING OG UDDANNELSE
INDEN FOR DET PÆDAGOGISKE OMRÅDE,
ER DER GODE MULIGHEDER FOR AT FÅ
MERIT OG FORKORTE DIN STUDIETID.*



University College
SJÆLLAND

LÆS MERE OM DINE MULIGHEDER PÅ

WWW.UCSJ.DK/MERIT



METROPOL

Viden og Udvikling

Bio kurser

Blodprøvetagning

Venepunktur – blodets celler –
kvalitetssikring – referenceintervaller
– blodets celler mm.

Tidspunkt: 6. og 7. juni 2011

Blodets sammensætning, funktion og analyse

Blodets bestanddele – koagulation
– komplement - blodtyper – diagno-
sticering v.hj. blodprøver mm.

Tidspunkt: 14. og 15. juni 2011

Se mere på www.phmetropol.dk
eller kontakt Isha@phmetropol.dk

"Maden i den gale hals"

Temadag for tværfagligt personale på institutioner med beboere, der har problemer med at spise og drikke. Foredrag ved specialergoterapeut, F.O.T.T. instruktør Anette Kjærsgaard.

Tid: Torsdag d. 07.06.2011
Kl. 12.30 – 16.30
Sted: Marselisborgcentret
P.P. Ørumsgade 9, bygn.8
8000 Århus C
Pris: Gratis
Antal: Max. 70

Tilmelding:
27.05.2011 til protac@protac.dk.
Venligst oplys navn, arbejdssted, mail,
tlf. nr. for hver deltager.

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Opskrifter og gode råd til ordentlig mad i hverdagen. I denne måned handler det om **frokosten** – kartofler i selskab med en sardin og asparges og i en salat.

Spis nye kartofler midt på dagen

Så er de her igen: de nye kartofler! Spis dem nykogte og varme til aftensmaden og kog ekstra til frokostsalater og kartoffelmadder. Der er vist ikke andre i verden end danskerne, der kommer kartoffel på brød – det er en vaskeægte lokal mad, som hører sommertiden til.

Frokostsalat med kartofler

(1 person)

- Ca. 200 g nye kartofler
- 2 spsk. groft salt pr. liter kogevand
- 2-3 grønne asparges
- 4-5 små tomater eller cherrytomater i mindre stykker
- Ca. 2 dl grøn krølsalat
- 50 g god bacon eller koldt, stegt kød

Citron dressing:

- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 spsk. citronsaft
- 1 spsk. purløg, fint klippet
- friskkværnet peber og evt. salt

Skrub kartoflerne. Bring vand i kog og tilsæt salt. Kog kartoflerne 15-20 min. under låg, til de er møre. Stik en lille urtekniv i og mærk efter. Hæld kogevandet fra. Hvis kartoflerne skal gemmes, skal de køle godt af, før de kommer i køleskabet. Brug dem helst næste dag, da de i løbet af nogle dage kan få en lidt hengemt smag.

Skyl alle grøntsagerne. Bræk den nederste, træede ende af de grønne asparges og skær dem i passende stykker. Kog dem gerne med kartoflerne de sidste par minutter af kogetiden. Lad dem dryppe af. Steg tern af bacon i olie på en pande, til de er sprøde. Læg dem på et stykke rent køkkenrulle, der opsu-

ger stegfedtet. I stedet for bacon kan man skære kolde rester af kød som f.eks. en kotelet i små stykker. Skær tomater i mindre stykker, snit salaten og bland en dressing af olie, citronsaft, purløg, peber og evt. salt, men husk at baconen bidrager med salt. Bland det hele sammen i en madkasse. Sørg for at salaten opbevares køligt.



Kartoffel- og sardinmad

(1 person)

- 1 tyk skive groft hvedebrød
- 2-3 kogte, nye kartofler (se opskriften ovenfor)
- 2 kogte, grønne asparges (se opskriften ovenfor)
- 1 sardin i olie (fås på dåse, bl.a. fra Portugal) eller et par benfri sild
- 2 tsk. cremefraiche 9% eller yoghurt naturel 10% (fast græsk type)

- lidt purløg
- friskkværnet peber
- 1 stykke citron

Læg skiver af kogte kartofler og stykker af kogt asparges på en skive brød. Lad olien fra sardinen eller lagen fra benfri sild dryppe godt af. Læg fisken oven på maden sammen med purløg, cremefraiche eller yoghurt. Krydr med peber og citron.



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.



Se på vægten

I pakker med f.eks. cornflakes er meget af pakken ofte luft. Forhandlere ved, at der er salg i store pakker med flotte farver. Indpakningen må ikke være så lille, at indholdet bliver klemmt, men ofte er der rigeligt ekstra plads. Vil man sammenligne priser, skal man læse, hvor meget der er i de forskellige pakker, for ikke at komme til at give for meget for luft i pakken.



Kom rester på brødet!

Overskud fra aftensmaden af fisk, fjerkræ og kød er oplagt som pålæg. Mange af de velkendte stykker smørbrød som f.eks. fiske- og hønsesalat og roastbeef er opfundet ud fra rester. I dag spiser man også andre retter og ofte med grøntsager og salater, og vil man undgå at smide ud, kan man være kreativ og lave nye smagssammensætninger til brødet. Bland f.eks. fint hakkede kolde kogte grøntsager med drænet yoghurt og friske krydderurter og brug som pålæg på godt rugbrød.

Hjørring

Seniorklubben arrangerer udflygt 7. juni med afgang fra FOA, Mellemgade 12 kl. 8.30. Turen går i år til Jesperhus Blomsterpark på Mors. Vi gør ophold ved Vejlerne, hvor vi nyder et rundstykke og en kop kaffe. Derefter kører vi til Jesperhus, hvor vi spiser vores medbragte madpakke. Der serveres en øl eller vand. Så hygges der i haven. Kl. 17 spiser vi to retter mad på Skovsgård Hotel. Forventet hjemkomst ca. kl. 20. Pris pr. person: 275 kr. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding efter først til mølleprincippet. Sidste frist for tilmelding er 3. juni kl. 12 til Lilly Jensen 9892 2101.

Silkeborg-Skanderborg

Social- og Sundhedssektoren. Fyraftensmøder: 3. maj fra kl. 17-20 i FOA, Dalgasgade 24, Silkeborg: 'Alkoholbehand-

Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:
www.foa.dk/publikationer

ling og den motiverende samtale' v. Glennie Grønne, (sygeplejerske, coach og alkoholkonsulent). 10. maj kl. 17-19 i FOA Huset, Villavej 12, Skanderborg: 'Hvad kan vi tilbyde' v. Det palliative team/Regionshospital Silkeborg. 12. sept. kl. 17-19 i FOA, Villavej 12, Skanderborg: 'Alkoholbehandling og den motiverende samtale' v. Glennie Grønne. 26. okt. kl. 17-19 i FOA, Dalgasgade 24, Silkeborg: Det palliative team/Regionshospital Silkeborg. Der serveres let aftensmad, tilmelding på 4697 2020 senest to dage før arrangementet. Møderne på Villavej vil blive flyttet, hvis mange tilmelder sig.

Pensionsrådgivning Silkeborg. Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA-Kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg, 9. og 23. maj kl. 12-14.30. Hvis du ønsker at tale med vejlederen, kan du træffe aftale om tidspunkt på 4697 2020.

Pensionsrådgivning Skanderborg. Som en service for medlemmerne kan en pensionsrådgiver fra PenSam træffes på vores kontor



Tillidsrepræsentant?
Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hverdagen

TILLIDSZONEN

i Skanderborg 26. maj kl. 13-15.30. Hvis du ønsker en samtale, kan det aftales med PenSam på 4439 3331.

Legoland. Afdelingen afholder tur til Legoland følgende datoer: 7. og 8. maj samt 18. og 19. juni. Medlemspris pr. entrebillet: 140 kr. Børn 0-2 år: gratis. Maks. fem billetter pr. medlem. Billetterne kan købes kontant i afdelingen.

FOA Familiedage. Afdelingen afholder familiedage, hvor man kan besøge Djurs Sommerland 2.-5. juni. Medlemspris pr. entrebillet: 120 kr.. Børn 0-2 år: gratis. Maks. fem billetter pr. medlem. Billetterne kan købes kontant i afdelingen.

Datalogikken. Åbnings-tider tirsdage i lige uger

kl. 17-20. 3. maj lukket pga. kursus. 17. maj: Temaaften om Facebook. 31. maj: Alm. åbning. 14. juni: Temaaften om sikker nethandel. Det er gratis at benytte datastuen, så bare mød op på Dalgasgade 24, Silkeborg.

Edb-kurser. 9. maj: Picasa-billedbehandling. Kurset foregår kl. 8-16 i FOA-Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Der vil være fuld forplejning på kurserne. Tilmelding skal ske på 4697 2017. **Seniorklubben** arrangerer tur 'ud i det blå'. Vi mødes ved Shell i Østergade, Silkeborg kl. 9. Pris: 125 kr., gæster: 175 kr. Betaling og tilmelding senest otte dage før på 4697 2020.

Skive

Seniorklubben. Udflygt til Dybbøl/Sønderborg m. guide og indkøbstur til Tyskland 31. maj. Afgang Skive Banegård kl. 8 og hjemkost ca. kl. 18.30. Pris: 250 kr. for medlemmer. Ikke-medlemmer: 450 kr. Inkl. i prisen er kaffe m. rundstykker, middag på Horbøl Kro: gammeldags oksesteg + hjemmelavet is, 1 øl/vand eller 1 glas vin samt eftermiddagskaffe m. kage i

bussen. Husk tilmelding senest 23. maj.

Odense

Seniorgruppe D. 19. maj FOA, Vesterbro 120 kl. 14 afholder Fællesklubben et arrangement: 'Kærestebrev' med skuespillerne Henning Hansen og Karen Broberg. 26. maj FOA, Vesterbro 120 kl. 13 afholder vi vores sjove og hyggelige forårsfest med god mad + ½ fl. vin pr. person. Og som sædvanlig kommer Joan og spiller op til en svingom. Pris: 125 kr. Tilmelding senest 19. maj. Sommerudflugten 9. juni går i år til Stige Ø, hvor vi mødes kl. 11 på P-pladsen. Bestyrelsen tænder op for overdækket grill og serverer lækre grillpølser med brød og en enkelt øl/vand. Derefter går vi en tur og ser den fantastiske udsigt over Odense Fjord til Vigersø og Lindøværftet. Der er et rigt dyreliv og sjældne planter. Godt mætte af indtryk står vi parat med kaffen. Tilmelding nødvendig senest 26. maj.

Seniorgruppe Y. 7. juni kl. 10-13: Foredrag om knogleskørhed. Forebyggelse og når man

har fået sygdommen. Herefter hygge med medbragt mad og snak, inden vi går på ferie. Restbeløb til ferien skal betales 27. juni kl. 10-11 på 3 sal hos FOA, Vesterbro 120. *Hilsen Inge Egeberg, 4071 1205*

Svendborg

Tur til Legoland. Vælg en af dagene 7. eller 8. maj – 18. eller 19. juni. Transport foregår i egen bil. Pris: Børn under 3 år: gratis. Medlemmer og nærmeste familie: 100 kr. For venner og bekendte: 150 kr. Billetter sendes ikke, men skal afhentes i FOA Svendborgs bogholderi og betales ved afhentning. Salg af billetter sker efter først til mølleprincippet. Se i øvrigt annonce i FOA Svendborgs afdelingsblad samt på hjemmesiden www.foa.dk/svendborg. **Eventyrløbet.** Kr. Himmelfartsdag 2. juni. Startsted: Højstrupvej ved Odense Idrætspark. Mål: Odense Atletikstadion. Kl. 10: Børneløb 2,3 km. Kl. 10.30: 10 km. Kl. 11: 15,5 km. Det er gratis for medlemmer af FOA Svendborg. Pris for ikke-medlemmer: Børn 0-8 år: 80 kr. Børn

FOA-afdelinger

FOA – Fag og Arbejde
Staunings Plads 1-3,
1790 København V.

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
www.foa.dk

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger:

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk

Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk

Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk

Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk

Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk

Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk

Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk

Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk

Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk

KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk

Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk

Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk

Lfs: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk

Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk

Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk

Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk

Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk

Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk

Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk



Lærebøger?

Få op til 25 procent i rabat. Ring til din FOA-afdeling.

9-14 år: 120 kr. Fra 15 år: 170 kr. Børneløb: 7-9 år, 10-12 år, 13-14 år: 100 kr. Startkort og bluser skal afhentes inden kl. 10. Udlevering af pølser og øl/vand slutter kl. 14.30. Vi opfordrer til at tilmelde jer hurtigst muligt for at sikre en plads på FOAs hold. Tilmelding og betaling skal ske til FOA Svendborgs bogholderi og modtages så længe, der er pladser hos Eventyrløbet. Ved tilmelding skal du huske at oplyse om trøjestørrelse. Se annonce i FOA Svendborgs afdelingsblad samt på hjemmesiden www.foa.dk/svendborg.

Frederikssund

Seniorklubben. 25. maj afholdes den årlige udflugt, hvor vi forsøger at holde prisen på 200 kr. for klubmedlemmer og gæster 250 kr. Ret til ændringer forbeholdes. Tilmeldingen er bindende og betaling skal ske på et forudgående møde dog senest 13. april. 21. september kl. 13.30: 'LO Faglige Senio-

rer og de mange ældrepolitiske opgaver' v. forretningsfører Knud Farver. Mød op og stil spørgsmål til Knud Farver om ældrepolitiske emner.

Midtsjælland

Godnaturlig til Zoo. 13. maj kl. 19: Vi putter dyrene i Københavns Zoo. 4. maj og 8. juni kl. 19-21: 'Den spanske Borgerkrig' - foredragsrække v. Thomas Clausen Boeslunde. 19. juni: Tur til Stevnstøtten. Tag med og få en rundtur - man kan vælge både en lang og en kort tur. Tilmelding i afdelingen. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.

Efterløns- og seniorklubben i Slagelse. Udflugt 8.-9. juni til Tarp i Tyskland, som ligger 20 km fra Flensborg. Læs mere i MIDT nr. 2.

Efterløns- og seniorklubben i Ringsted. Løvspringstur 5. maj - læs mere i MIDT nr. 2.

FOA Ungdom. Tilmeldin-

ger til FOA Ungdoms arrangementer skal mailes til formand Ditte Månsson på ditte_maansson@hotmail.com eller ditm@foa.dk. 6.-8.

maj: LO Ungdomskursus. 7.-8. maj: Elevlandsmøde. 21.-22. maj: Intro 1-kursus for nye aktive. Afholdes i Middelfart.

Bliv Lægeexam. fodplejer

Skoler i



Viborg:
viborghelsepraktik.dk



Holstebro:
fodplejeskolen.dk



Vejle:
skønhedshuset.dk



Odense:
odensofodplejeskole.dk



København:
kbhfodplejeskole.dk

Start som selvstændig erhvervsdrivende med egen klinik, og bliv en del af den store mangel på dygtige fodspecialister.

Gode indtjeningsmuligheder!

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

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

Svendborg: 46 97 27 27
svendborg@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

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

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Aarhus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:

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

PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2,
Postboks 282,
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
www.pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:

Søren Skarby



Medlem af
Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens
Mediekontrol

Oplag: 205.565/2. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:

26. april

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk

og Mark Nixon, mlix@foa.dk

Juli-august-nummeret:

31. maj

Annoncer:

DANSK MEDIAFORSYNING

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Juli-august:

14. juni

Udgiver:



Stauings Plads 1-3,

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 22 90

www.foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



Dit fagblad i fire versioner

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

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til venstre står der, hvilken version af bladet der er tale om.

Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling, som vil sørge for at registrere dig rigtigt.

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **den 15. maj**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 4 blev **Tariq Mehmood Khan, København**.

1. Hvor mange FOA-efterlønnere oplevede, at deres arbejdsplads opfordrede dem til at blive længere i jobbet?

- A. Hver tredje
- B. Hver femte
- C. Hver 10.

2. Hvor mange år har Christa Trane arbejdet på Forsorgshjemmet i Esbjerg?

- A. 18 år
- B. 20 år
- C. 22 år

3. Med LO Plus kan du vinde:

- A. En rejse til Grønland
- B. En bil
- C. En støvsugerrobot



4. Hvis Hans Peter Kjær var gået på efterløn, ville han i dag være:

- A. Død
- B. Millionær
- C. Guitarist i et rockband

5. 7 ud af 10 FOA-medlemmer i aktivering oplever, at:

- A. De mest drikker kaffe, når de er på arbejde.
- B. De indgår i vagtplanerne.
- C. De får skældud af kollegerne.

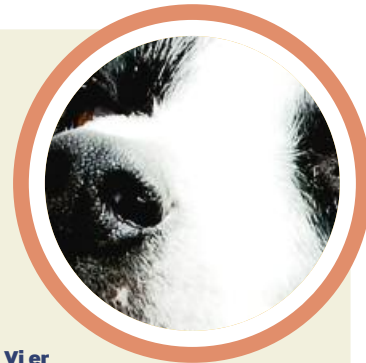


6. Du kan dæmpe metal-smagen i dåsetomater med:

- A. Et fed hvidløg
- B. En spiseskefuld sukker
- C. En sjat eddike

7. På Gråsten Plejecenter er de gode til, at:

- A. Hjælpe arbejdsløse videre
- B. Få de aktiverede til at dyrke motion
- C. Bruge de aktiverede til at afløse ved ferie, sygdom eller weekender



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

- A. Vandfaldet Vøringsfossen ved Bergen i Norge
- B. En hundesnude
- C. Påskekyllingens genfærd

9. I denne måned har Klinken et godt tip til, hvordan du:

- A. Bruger påskeliljer i frokostsalaten
- B. Bruger kolde kogte kartofler på brødet
- C. Undgår citron i dressinger.



det sker i maj

3. maj

Teknik- og Servicesektorens formand, Reiner Burgwald, og næstformand Kurt Bentsen er fra 3. maj – 20. juni på rundtur til afdelingerne.

12. maj

Landsmøde og ledertræf holdes den 12.-13. maj.

16. maj

Landsmøde for faglige seniorer holdes den 16.-18. maj.

17. maj

Social- og Sundhedssektoren holder faggruppelandsmøde 17.-18. maj.

22. maj

Ydelseskort kan indsendes til A-kassen.

DANMARKS BEDSTE BANK

IKKE FOR ALLE
- MEN **FOR DIG**

Jann Løkkegaard
Teknisk servicemedarbejder, Solrød
Kunde i PenSam Bank

Som medlem af FOA har du adgang til nogle af markedets bedste vilkår i en af Danmarks sikreste banker. Så skift til PenSam Bank - vi er til for dig.

Topplacering
på mybanker.dk

I PENSAM BANK
FÅR DU

- en personlig rådgiver
- fordele frem for dyre filialer
- lave renter og gebyrer
- sikkerhed og tryghed

● ● RING NU PÅ 44 39 39 44
eller beregn dit lån på pensam.dk/bank

PenSam BANK

Få FOAs nyhedsbrev direkte i din indbakke

Hver uge



FOA NYHEDSBREV

Plejecenter i udbud
Syddjurs Kommune udbyder drift og personlig hjælp på plejecentret Sønderlyng Offentligt Privat Partnerskab.
» [Læs mere](#)

Udendørs arbejde giver smil på læben
Jytte Frilund og Lars Svendsen arbejder begge en del under åben himmel. Ifølge en ny undersøgelse er de i bedre humør end ansatte, som arbejder indenfor.
» [Læs mere](#)

Kongelig dåb i dagplejen
Børnene i dagplejegruppen Gråsten Øst var prinser og prinsesser for en dag.
» [Læs mere](#)

Dagplejere skal sætte fut i kolleger
I Vejen Kommune har 45 dagplejere meldt sig som sundhedsaktører. De skal være ildsjæle, der motiverer kollegerne i legestuegrupperne til en mere aktiv livsstil.
» [Læs mere](#)

Ny overenskomst vedtaget
De nye overenskomster for ansatte i kommuner og regioner er nu endeligt vedtaget.
» [Læs mere](#)

Søger du nyt job
» [Få hjælp til jobsøgning her](#)

FOA Førstehjælp
» [Få hurtige svar her](#)

Fagbladet FOA
» [Fagbladet på foa.dk](#)

Med FOAs nyhedsbrev får du nyheder, du ikke kan læse andre steder.

Du bliver godt klædt på til at snakke med om ting, der har betydning for dit job, din løn og dine arbejdsforhold.

Og du kan se, hvis kolleger andre steder i landet har fået gode ideer, du kan blive inspireret af.

I nyhedsbrevet kan du også læse om særlige tilbud til medlemmerne og om konkurrencer, du kan deltage i.

Du er kort sagt løbende informeret. Vi udsender nyhedsbrevet en gang om ugen – dog ikke i ferieperioder.



Det er gratis. Du skal bare tilmelde dig på

www.foa.dk/nyhedsbrev