

Min styrke – vores velfærd

Nr | 03 | 10

SOCIAL &
SUNDHED

Fagbladet **FOA**

10

BUD PÅ VELFÆRD

FOA har en plan
SIDE 6

tema:

MOTION MED KOLLEGERNE

Krav om sundhedsaftaler
SIDE 32-37

MILLIONÆR EFTER ARBEJDSKADE

Merete Larsen fik 1.344.000 kroner
i erstatning
SIDE 28

I KRISENS TEGN

FOA holdt kongres i Odense
SIDE 5-6

FLERE FRIVILLIGE

Gode råd til samarbejde
SIDE 20-25

Lone Færgegaard Nielsen oplevede,
at tragisk dødsfald blev dysset ned

SIG DET HØJT

Det skal være lettere at tale åbent
om omsorgssvigt. Se hvordan **SIDE 8**



ÅRSMØDE / SUNDHED / BREVKASSE / MIDDAGSTIP / TEGNESERIE

Så sig dog til

Det kan være skønt at lette sit hjerte til en god kollega, når arbejdet føles for surt. Nogen gange er det nok. Så har man fået luft og kommer videre.

Men andre gange er det ikke nok. Snakken på jobbet udvikler sig til brok og bagtale. Sladderer fører til ingenting. Man får luft, men ikke fred. For problemerne er der stadig. Oplever man afmagt, svigt og sjusk, så må der oftest ændringer og opgør til. Og de søsættes næppe fra skyllerummet. Her er eneste udvej at tale åbent om problemerne – på et personalemøde, en samtale med tillidsrepræsentanten eller et møde med chefen – eller måske i offentligheden.

Det kræver mod, og det er sjældent omkostningsfrit.

Det kender Lone Færggaard Nielsen alt til. Hun fandt en

borger død og oplevede det som omsorgssvigt.

Men sagen blev aldrig diskuteret åbent.

I dag vælger hun i stedet at fortælle sin historie til fagbladet. ★



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

Sæt ord på

Mange er bange for at åbne munden, hvis noget går galt på arbejdspladsen. **s.8**



DUFTENE

VÆKKER

MINDER

Den Gamle By i Århus har succes med at guide demente tilbage til en svunden tid. **s.14**

Mere valg-frihed i Pen-Sam

Se regneeksemplet. **s.38**



Sosuhjælpere på hospital

Kun Bettina Zinck og Merete Wichmann Nielsen holdt skansen i et hospitals-projekt **s.26**

I hvert nummer

Dennis K	12
Karriere	17
Fagligt talt	18
FOA hjælper	28
Spørg løs	30
Dine penge	38
Mad med Klinken	47
Quizen	50

tema
ulighed
i sundhed

Motion med kollegerne

Der er stor forskel på, hvilke sundhedstilbud kommunerne har til deres ansatte. Nu vil FOA have gjort aftalerne med kommunerne mere forpligtende.

s.32-37

Jette Rantorp
journalist
jehr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

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

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

nyt

29,4

procent. Så meget er antallet af offentlige jobannoncer faldet fra september 2009 til september 2010, oplyser www.dknyt.dk



Det er ærgerligt og uambitiøst, at KL ikke er interesseret i at opstille måltal (for kvinder i ledelsen). Jeg tror, måltal er et vigtigt skridt på vejen til at sikre ligestilling i kommunerne.

FRANK JENSEN, S, OVERBORGMEISTER I KØBENHAVN, TIL WWW.DKNYT.DK

Finanslov koster jobs

Finanslovens nedskæringer på efteruddannelse og aktivering vil koste 12.000 jobs – de fleste indenfor LO-området, vurderer LOs formand Harald Børsting.

Da side 9-pigen tog en fridag

Den 1. november var 'kvindernes sidste arbejdsdag.' Selv Ekstra Bladets side 9-pige tog sit gode tøj på og efterlod sig kun en flad silhuet i den populære spalte.

Fridagen var en påmindelse om, at kvinder får 18 procent mindre i løn end mænd og derfor også burde arbejde 18 procent mindre – altså holde fri i årets sidste to måneder.

Alle FOA-afdelinger opsøgte de lokale borgmestre med champagne og kransekage og hilsenen 'Godt nytår – nu tager vi på ferie.'



Annoncen med side 9-pigen mindede om den manglende ligeløn.

Hvad er vigtigst?



Birgitte Fugl Paulsen, 42, portør, Herlev Hospital

Arbejdsglæden skal styrkes

"Jeg synes afgjort, arbejdsmiljøet er det vigtigste. Her på hospitalet har vi store problemer med at bevare arbejdsglæden, efter vi har fået ny struktur, og der er sket så mange forandringer. Så arbejdsmiljøet er et stort indsatsområde."



Grethe Anyake, 56, service-assistent, Herlev Hospital

FOA skal støtte arbejdsmiljøet

"Altså, ligeløn er lige meget, hvis man ikke har det godt på arbejdspladsen. Og det kniber med arbejdsglæden hos os lige nu. Vi har fået selvstyrende grupper og bliver kostet rundt. Det er hårdt, blodtrykket stiger, og arbejdsglæden er lig nul."



Kate Flenting, 48, sosu-assistent Herlev Hospital

Kun én FOA-afdeling i København

"Der er to vigtige ting: For det første 'Sig det højt og fagligt' – at vi som FOA-medlemmer skal stå ved vores faglighed og kompetencer. For det andet, at FOA bør slå alle de mange små Københavner-afdelinger sammen til én fælles."



Line Søe Andersen, 37, hospitalsmedhjælper, Herlev

Trivsel er vigtig

"Det betyder meget, hvordan man har det på arbejdspladsen. At man har lyst til at komme hver dag. Vores nye struktur, hvor vi er delt ind i team, er nærmest blevet trukket ned over hovederne på os. Det skaber utilfredshed og dårligt psykisk arbejdsmiljø."

Kongres med slagtskygger

Velfærd med vilje
FOA KONGRES 2010

Kongres 2010: Presset på de ansatte og stormløbet mod efterlønnen prægede debatten på FOAs kongres.

Af Finn Danielsen og Gitte Hejberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

Alvorsord og bekymrede panderynker prægede FOAs kongres i Odense den 17.-19. november.

Hvor kongressen i 2008 blev holdt i lyset af et succesfuldt overenskomstresultat, var der denne gang knapt så mange sejre at fejre. Medlemmerne, som før kunne sole sig i befolkningens opbakning til krav som 'Flere hænder' og 'Mere i løn', må i dag leve med mistro og udsigt til fyringer.

"FOAs faggrupper blev så at sige båret på skjolde ind i overenskomstforhandlingerne i 2008. Sympatien var så afgjort på de lavtlønnede kvindefags og ikke mindst social- og sundhedsgruppernes side," sagde forbundsformand **Dennis Kristensen** og fortsatte:

“Danmark skal arbejde sig ud af krisen frem for at spare den offentlige sektor halvt ihjel.

DENNIS KRISTENSEN

Desuden venter der FOAs faggrupper et udsædvanligt magert udbytte af de kommende overenskomstforhandlinger.

"Men vi fik ikke lov til at blive oppe på skjoldene. Denne sommers skjulte TV2-optagelser fra Håndværkerhavens Plejecenters hjemmeplejeenhed hældte sosu'erne ned af skjoldene igen. Og med ned fulgte de øvrige FOA-grupper."

Med til at presse medlemmerne er også de mange besparelser og prikkerunder, der gør det af med tusindvis af job i kommuner og regioner.

Den evige snak om, at efterlønnen skal afskaffes, blev pure afvist af Dennis Kristensen, og det udløste et stort bifald.

"Hvis der skal være en debat om efterlønnens fremtid, så kan den alene dreje sig om, hvorvidt de velstillede selv vil afgive retten til efterløn," argumenterede han.

Dennis Kristensen kom også ind på krisen og den kommende valgkamp – og benyttede lejligheden til at rose Socialdemokraternes og SF's bud på en løsning:

"Danmark skal arbejde sig ud af krisen frem for at spare den offentlige sektor halvt ihjel." ★

Dennis Kristensen gav på kongressen klart sin **opbakning** til S-SF's vej ud af krisen. "Der er gode takter, men Fair Løsning skaber også problemer," sagde formanden, som advarede Helle Thorning Schmidt og Villy Søvndal mod at fjerne hænder i den offentlige sektor.

Formandskab fortsætter

Dennis Kristensen og Mona Striib får endnu en periode som henholdsvis forbundsformand og næstformand. Der var ingen modkandidater. Også de fire forbundssekretærer fortsætter.

Der blev sparet på underholdningen

8.895.000 kroner lød budgettet for dette års kongres på. Selvom det er et svimlende beløb for de fleste, så har FOA spændt livremmen ind med 321.000 kroner siden sidste kongres. Der er især sparet på fest og underholdning.



Hvad er kongressen?

- Kongressen er FOAs øverste myndighed.
- Kongressen finder sted hvert tredje år i efteråret.
- På kongressen skal de delegerede bl.a. samle op på den forgangne kongresperiode og lægge fundamentet for den næste.
- Kongressen vælger forbundsformand, næstformand og et antal forbundssekretærer.
- I alt var der 592 delegerede til stede fra 42 lokale afdelinger

FOA vil have mere aktivisme

Af Finn Danielsen

Bare 15 af de delegerede på FOAs kongres var under 31 år. Men det betød langt fra, at ungdommen var usynlig.

“FOA har et problem med de unge. Et styrket ungdomsarbejde betyder et styrket FOA,” sagde **Camilla Svendsen** og **Rasmus Petersen**, FOA Ungdom, fra kongressens talerstol.

“Vi er ikke i tvivl om, at vores hjertes banker for FOA, men banker FOAs for os,” spurgte **Christina Hougaard Stage** fra FOA Odense og medlem af FOAs ungdomsnetværk.

Hun fik en slags svar, da kongressen efter en lang og indimellem ganske heftig debat vedtog, at FOA skal skabe en mere aktivistisk kultur og fjerne formalistiske barrierer, så det bliver mere attraktivt for unge at blive fagligt aktive. ★



Foto: Hædri Lundsgaard

FOA-Ungdoms repræsentanter var synlige med **heppepige-påklædning**. De unge bidrog blandt andet med et manifest, som kick-startede debatten om, hvordan FOA kan tiltrække flere unge til det faglige arbejde.

Foto: Hædri Lundsgaard



10 bud på fremtidens velfærd

Kongressen gav sin opbakning til **FOAs 10 bud på fremtidens velfærd**, som FOAs medlemmer har bidraget til ved hjælp af interview, samtaler, workshop og spørgeskemaer. Disse bud og forslag har været drøftet i FOAs hovedbestyrelse, afdelinger og sektorer, og her er så de 10 bud:

1. Mere lighed i samfundet
2. Arbejdsmiljø og medarbejdertrivsel i top
3. God og kompetent ledelse i den offentlige sektor
4. Kompetente og fagligt dygtige medarbejdere i den offentlige sektor
5. Hænder, tid og ressourcer nok i den offentlige sektor
6. Mere indflydelse til medarbejdere og borgere
7. Stop for udlicitering og privatisering af de offentlige områder
8. Ny teknologi, hjælpemidler og arbejdsredskaber i den offentlige sektor
9. Nytænkende og fleksible offentlige arbejdspladser uden skarpe faggrænser
10. Offentlige bygninger og lokaler i god og tidssvarende kvalitet.

Til hver af de 10 bud er der knyttet mere end 60 konkrete forslag. ★

 **Læs mere**
Find pjecen **FOAs 10 bud på fremtidens velfærd** på foa.dk.kongres-2010 og klik på "materialer".

[Bag om ordet]

OAO afstemmer LO-forbundenes krav til overenskomsten. FOA har et flertal af medlemmerne i OAO og betaler seks millioner kroner om året for medlemskabet, men forbundet er på grund af stemmereglerne i mindretal.

Flere unge

15 delegerede var under 31 år. Det er en fordobling i forhold til forrige kongres. Yngste deltager var 23 år, og den ældste var 80.

2.704

medlemmer har FOA tabt siden kongressen i 2008. Ved udgangen af oktober i år var der 166.501 erhvervsaktive medlemmer. Det samlede medlemstal er fortsat en smule over 200.000. FOA siger i denne tid farvel til nogle brandfolk og trafikfunktionærer. Faldet i medlemstallet er beskedent sammenlignet med udviklingen i LO som helhed.

Isoleret i LO

Af Jørgen Wedel og Stine Mørkeberg

FOA kæmper for ligeløn og for, at der skal tages særlige hensyn til de lavtlønnede i den nye overenskomst, men forbundet står i dag alene med de krav, og det fik formand **Dennis Kristensen** til at true med udmeldelse af LO-forbundenes forhandlingssamarbejde, Offentligt Ansattes Organisationer (OAO).

“FOA bør forlade OAO. Vi skal i mine øjne forblive i KTO, men det er ikke holdbart, at mindretallet på LO-siden dikterer flertallet,” sagde han.

Den holdning mødte skarp modstand blandt adskillige delegerede, deriblandt afdelingsformand i FOA Holstebro **Hans Christian Enevoldsen**.

“I Holstebro har FOA mange pladser i bestyrelser og udvalg gennem LO. Jeg frygter, at hvis vi melder os ud af fællesskabet, vil vi ikke få de pladser. Hvis FOA ikke sidder med ved bordet, bliver det andre, der bestemmer kriterier for nedskæringer og personalepolitikken ude på arbejdspladserne,” sagde han.

“Hvis du vil have klart svar, om vi skal melde os ud, er det nej, nej og atter nej, Dennis Kristensen,” istemte **Steen Andersen** fra FOA Nordsjælland. ★

Året har været en rutsjetur

Fyringer og nedskæringer fyldte meget på årsmødet i Social- og sundhedssektoren, men der er kampgejst til at slås for nye opgaver.

Af Britta Lundqvist * foto: Heidi Lundsgaard



“Som en tur i rutsjebanen.” Sådan beskrev sektorformand **Karen Stæhr** det forgangne år i sin mundtlige beretning på årsmødet i Odense Kongrescenter den 16. november. På toppen var opgaverne rekruttering og mangel på arbejdskraft, og nede i bunden er der nu fyringer og nedskæringer.

Den nye situation kræver en vedholdende indsats, fastslog hun. Ikke mindst for at leve op til strukturændringerne på sygehusene og til nye opgaver i kommunerne:

“Vi er parat til at byde ind og påtage os nye opgaver. Og vi skal opkvalificeres kontinuerligt. Desværre hører jeg mange fortælle, at der ikke er penge, eller at de ikke kan undværes på arbejdet. Det er forfejlet politik fra ledelsens side. Og sektoren vil presse på for mere uddannelse.”

Eleverne har brug for rollemodeller

Under debatten var der stor tilslutning til ønsket om opkvalificering og til at arbejde mere med faggruppernes synlighed, så de både kan fastholde nuværende opgaver og påtage sig nye.

Flere var bekymrede for eleverne. Faglig sekretær Poul Møller fra Social- og sundhedsafdelingen i København frygtede, at eleverne kommer til at mangle rollemodeller, når fyringerne har efterladt så få social- og sundhedsassistenter på sygehusene. Og sektorformand Jan Jensen, Aalborg, foreslog, at der på sosu-skolerne skal være flere undervisere med en social-

og sundhedsuddannelse, så de kan være rollemodeller.

Anerkender indsatsen

Socialminister **Benedikte Kiær** (K) var gæstetaler på årsmødet:

“Jeg anerkender og sætter stor pris på jeres medlemmers indsats,” fastslog hun og beskrev den udfordring, det er at bevare og øge velfærden uden større udgifter i den offentlige sektor. Velfærdsteknologi er et af midlerne: “Men målet er ikke at erstatte personalet med en større maskinpark, men at frigive tid til andre opgaver og skabe større selvhjulpethed hos borgeren.”

Kvinder vil have mænd

Årsmødet skulle vælge ledelse, og til formands- og næstformandsposten var der kun en kandidat, så sektorformand Karen Stæhr blev genvalgt, og portør Stig Ove Jensen, Aalborg, blev nyvalgt næstformand. Der var 10 kandidater til de øvrige otte pladser i sektorbestyrelsen, og de fire mænd scorede flest stemmer. ★

Sektorens bestyrelse fra venstre: Poul Møller, Jette Ohlsen, Hans Jørgensen, næstformand Stig Ove Jensen, Grethe Nielsen, Tony Hansen, Jan Jensen og forrest sektorformand Karen Stæhr, Laila R. Olsen og Connie Geissler.

Kvinder og mænd

I Social- og sundhedssektoren er 93 procent kvinder og 7 procent mænd. I sektorens bestyrelse er fordelingen nu halvt af hver.

Handicap- ledsagere

Årsmødet vedtog en opdeling af faggruppen handicapbistandere i to, så der nu både er en faggruppe for handicapbistandere og en for handicapledsagere. Baggrunden er, at hjælpere og ledsagere har hver sin overenskomst og forskellige vilkår. Som selvstændig faggruppe får handicapledsagerne eget fagligt udvalg. Pr. 30. september i år havde FOA 337 erhvervsaktive handicapledsagere.

Ældrekommission

Regeringen nedsætter i 2011 en ældrekommission, og på årsmødet gav socialminister Benedikte Kiær (K) Karen Stæhr løfte om en plads i kommissionen.

brlu@foa.dk

Kritik bliver til hvisken i krogene

Frygten for at tale åbent om problemer og faglig etik præger mange arbejdspladser, viser en ny undersøgelse.

Af Stine Mørkeberg

Omsorgssvigt, regler, der ikke overholdes, og mobning mellem kolleger. Det er nogle af de problemer, ansatte kan have svært ved at tale åbent om på arbejdspladsen. Hver tredje ansat oplever, at der ikke bliver talt åbent om faglig etik og arbejdsmoral på jobbet. I stedet er der hvisken i krogene.

Og hver fjerde frygter negative konsekvenser, hvis de tager kritisable forhold op på arbejdspladsen. Det viser en ny undersøgelse, som godt 1.700 af FOAs medlemmer har deltaget i.

Næsten hver tredje af dem, der har taget kritisable forhold op internt på arbejdspladsen, har enten oplevet negative konsekvenser eller en kombination af negative og positive konsekvenser. Oftest handler det om, at ledelsen eller kollegerne synes, man er illoyal, eller at man får dårligere

arbejdsforhold. En ud af 100 har oplevet den ultimative konsekvens: At få fyresedlen.

Men problemerne bliver kun værre af at blive gemt væk og hvisket om. Det mener FOA, der netop nu opfordrer til mere åben dialog på arbejdspladserne med kampagnen Sig det højt – gør det fagligt.

Konsulent **Sidsel Boertmann Brüel**, der er projektleder for kampagnen, forstår godt de ansattes bekymring:

“Især nu hvor der er udsigt til besparelser og fyringer, er det ikke mærkeligt, at man helst ikke vil gøre negativt opmærksom på sig selv. Men jo flere, der taler højt om problemerne, jo sværere er det at slå ned på en bestemt medarbejder.”

Det er samtidig vigtigt, at lederne bliver bedre til at hilse faglig kritik velkommen og se den som noget konstruktivt, mener Sidsel Boertmann Brüel. ★

stem@foa.dk

Social- og sundhedshjælper **Lone Færggaard Nielsen** føler sig utryk ved Vesthimmerlands Kommunes etik over for borgerne. Derfor har hun sagt sit job i ældreplejen op.

Omsorgssvigt blev fortiet

Social- og sundhedshjælper Lone Færggaard Nielsen fandt en borger død dagen efter, at Vesthimmerlands Kommune havde skåret ned på hjælpen til ham. Ledelsen virkede ivrig efter at **lægge låg på sagen**.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Det er et rystende syn, der møder social- og sundhedshjælper **Lone Færggaard Nielsen** og hendes kollega, da de lørdag den 13. marts

træder ind i den midaldrende mands stue. Tomme øldåser er smidt rundt omkring, og gangstativet ligger på gulvet ud mod



Læs mere om FOAs kampagne på bagsiden



entreen. I en stol væltet ind over et lille bord sidder den alkoholiserede borger livløs.

Uforsvarligt at skære i hjælpen

Dagen inden har en konsulent i socialforvaltningen i en e-mail informeret plejepersonalet om, at borgeren kun skal have hjælp to gange om dagen i stedet for fire. En beslutning Lone finder helt uforsvarlig. Hun frygter blandt andet, at han vil drikke mere, og at han vil glemme at tage sin medicin. Men de har ikke mulighed for at diskutere beslutningen med lederen før om mandagen. De trodser derfor ledelsens beslutning og tager ud til manden – men finder ham død.

Døde han af omsorgssvigt?

Lone Færggaard Nielsen kan kun gisne om sammenhængen mellem mandens død og kom-

munens beslutning om at skære ned på hjælpen. Men hun frygter, at beslutningen var medvirkende til dødsfaldet:

“Normalt stod hans gangstativ altid foran ham, når han sad inde i stuen, og de tomme øldåser lå i det. Kaosset i lejligheden får os til at tro, at han er blevet ophidset over et eller andet – måske over at være overladt til sig selv – og har fået et hjertestop.”

Ingen selvransagelse

Efter den chokerende oplevelse bliver Lone sygemeldt i flere måneder med stress og en depression.

Til omsorgssamtaler foreslår hun flere gange, at de involverede kan mødes og tale om forløbet og diskutere deres ansvar. Hun synes, det er vigtigt, at de undgår en lignende situation i fremtiden.

Men ledelsen virker mest opsat på at lægge låg på sagen og kigge fremad. Sagen bliver en enkelt gang taget op på et personalemøde, hvor der er sat en halv time af til den. Lone er for syg til at deltage, men hendes kollega fortæller, at det først og fremmest er konsulenten fra kommunen, der har ordet. Han forsvarer beslutningen om at skære ned på hjælpen, og derudover fokuserer han meget på, at det var et brud på reglerne at tage ud til borgeren.

“Man er fristet til at synes, at mødet var en hurtig lappeløsning,” siger Lone Færggaard Nielsen.

Så længe de ikke får snakket til bunds om, hvorvidt plejehjemmet svigtede manden, er hun ikke tryk ved arbejdspladsens etik over for borgerne. I august siger hun derfor sit job op. ★

stem@foa.dk



Vi lytter til de udsagn, som medarbejderne har, og fremadrettet vil vi have mere fokus på den del.

FINN BERNHARD,
AFDELINGSCHEF FOR
PLEJE OG SENIORSERVICE
I VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE

Hver anden oplever problemer

Halvdelen af deltagerne i en medlemsundersøgelse har inden for de seneste to år oplevet kritisable forhold på arbejdspladsen. Forholdene handler om alt fra ansatte, der får besked om at udføre opgaver uden for deres kompetenceområde, til nedskæring i hjælp til borgere og mobning på arbejdspladsen.

Kilde: FOA, medlemsundersøgelse, 2010

Problemerne bliver ikke løst

Langt de fleste henvender sig enten til deres kolleger, deres leder, eller i nogle tilfælde til tillidsrepræsentanten, når de oplever kritisable forhold på jobbet. Men i næsten halvdelen af tilfældene fører det ikke til en løsning.

Kilde: FOA, medlemsundersøgelse, 2010



➡ Læs mere

Find undersøgelsen om FOA-medlemmers svar om at ytre sig fagligt på jobbet på foa.dk/sigdet. Her kan du også læse mere om kampagnen Sig det højt – gør det fagligt



FOA har udviklet **tre nye redskaber** til at tale om problemer og løsninger på arbejdspladsen:

Dialogspillet

Med en bunke kort med forskellige spørgsmål og en spilleplade kan arbejdspladsen diskutere dilemmaer, der kan opstå på deres fagområde. Til sidst diskuterer man mulige løsninger. Bestil spillet i din FOA-afdeling.

Problemvenderen

En trekant med et ord på hver side: Problem, behov og løsning. Ideen er, at en situation bedst kan ændres, hvis man både gør sig klart, hvad problemet er, hvilket behov der skal opfyldes, og hvordan det kan ske. Bestil den i din FOA-afdeling.

Teater

Fire skuespillere sætter fokus på hverdagens dilemmaer og beder publikum om at tage stilling undervejs. Bestil teateret på foa.dk/sigdet



- FOA har udgivet et idekatalog med de nye værktøjer til problemløsning.
- I den nye pjece Sig det højt - gør det fagligt er der gode råd, hvis du vil sige din mening om forhold på arbejdspladsen til offentligheden, for eksempel i pressen. Kan bestilles i din FOA-afdeling eller hentes på foa.dk/sigdet.

Frustration skiftet ud med løsninger

Forsvundet vasketøj gjorde før hverdagen sur for medarbejderne på plejehjemmet Kastaniehusene. Men med et kamera i hånden fandt medarbejdere og ledelse frem til **problemets rod** og fandt en løsning.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Lizette Kabré

I dag hænger tøjet som det skal i beboernes skabe på plejehjemmet Kastaniehusene. Men indtil for et år siden gav forsvundet vasketøj anledning til beskyldninger fra pårørende og irritation hos medarbejderne.

Nogle pårørende mistænkte personalet for at stjæle vasketøjet, og plejepersonalet mistænkte de vaskeriansatte for at sjuske. På vaskeriet brokkede man sig over, at der ikke altid var mærker på tøjet, som der skulle være.

“Det var smadder irriterende. Vi syntes jo også, det var virkelig ærgerligt, når beboerne mistede noget tøj, de var glade for,” siger sygehjælper og arbejdsmiljørepræsentant **Birgit Vognstrup**.

Stillede skarpt på problemet

Sidste efterår besluttede ledelsen at gøre noget ved problemet. Med et kamera i hånden fulgte ledere og medarbejdere vasketøjets rejse fra beboernes skabe til depotet, hvor det blev mærket, tilbage til boligen, til vaskeriet og atter tilbage igen. Billederne blev hængt op på personalegangen. Når medarbejderne gik forbi,

stoppede de op og blev overrasket over, hvor mange led vasketøjet var igennem.

“Det tænkte vi slet ikke over normalt, når vi bare puttede tøjet i en blå sæk og fik den tilbage fra vaskeriet senere. Men da vi havde det på billeder, kunne vi pludselig se, hvor mange steder det kunne gå galt,” siger Birgit Vognstrup.

Problemet blev også taget op på personalemøder. Her hjalp en såkaldt måltavle med at holde fokus på, at man både skulle tale om årsager til problemet og foreslå løsninger.

Personalet fandt ud af, at nyt tøj ofte forsvandt, fordi man ikke havde nået at mærke det, inden det blev sendt til vask, og fordi vasketøjet fra forskellige huse blev blandet sammen. Der var også risiko for, at afløserne kom til at putte vasketøj i en sort affalds-sæk, der stod ved siden af den blå sæk til vasketøj.

Vi er glade og stolte

Efter møderne har Kastaniehusene forenklet arbejdsgangene omkring vasketøjet, og det har virket. Nu hører de ansatte ikke

Vi er **glade og stolte** over, at vi har løst problemet,” siger Birgit Vognstrup, sygehjælper og arbejdsmiljørepræsentant på plejehjemmet Kastaniehusene i København.



længere om nyt tøj, der er forsvundet. Måltavlen hænger på personalegangen og minder de ansatte om den løsning, de er blevet enige om, og om det gode resultat:

“Vi er glade og stolte over, at vi har løst problemet. Mine kollegaer har været ivrige efter at låne kameraet til andre problemer. Når vi fotograferer dem og hænger dem op på væggen, holder det os fast på, at vi skal gøre noget. De bliver ikke bare skrevet ned på et stykke papir, som bliver puttet ned i en skuffe,” siger Birgit Vognstrup. ★

stem@foa.dk



Sådan gjorde Kastaniehusene

Plejhjemmet brugte fem trin til at løse deres problem med forsvundet vasketøj:

1 Med et digitalkamera i hånden tog ledere og ansatte billeder af deres håndtering af vasketøjet.

2 Billederne blev hængt op på personalegangen. Ledere og ansatte tilføjede sedler med kommentarer om, hvad problemet var og forslag til løsninger.

3 Problemet blev taget op på personalemøder, hvor en såkaldt måltavle forhindrede diskussionen i at komme på afveje. Måltavlen har fire felter, der skal udfyldes: 'problem', 'mål', 'løsning' og 'resultat'.

4 Måltavlen blev hængt op på personalegangen, hvor den mindede om, hvad der skulle gøres anderledes.

5 Ledelsen fulgte op på løsningen med en evaluering.

Hvad mener du?

Har du holdt din mund, hvor du burde have råbt op?

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

Tre tip til god problemløsning:

- Spørg dig selv og dine kollegaer: Hvordan opstår problemet, hvorfor er det vigtigt at gøre noget ved det, og hvad kunne være en løsning?
- Hold fokus på det faglige i din kritik.
- Hvis kritikken er rettet mod en enkelt eller nogle få personer, så snak eventuelt med vedkommende selv om det først.

Kilde: Konsulent Sidsel Boertmann Brüel, projektleder for FOAs kampagne Sig det højt – gør det fagligt

Dilemmaer frem i lyset

Et dialogspil og en 'problemvender' er udviklet til at hjælpe ansatte og ledere til at tale højt om faglige dilemmaer.

Af Stine Mørkeberg

Bør man holde øje med, om kollegaerne gør deres arbejde rigtigt? Er det i orden at tage let på dokumentation og bruge tid på borgeren i stedet?

At diskutere den slags dilemmaer på jobbet og i fællesskab finde løsninger kan give fagligheden og arbejdsglæden et løft. Det mener FOA, der sammen med innovationsfirmaet Workz og en række tillidsrepræsentanter har udviklet nye metoder til faglig dialog.

Blandt de nye værktøjer er et såkaldt dialogspil, hvor de ansatte tager stilling til forskellige faglige dilemmaer, der er typiske for deres fagområde eller arbejdsplads. Et andet værktøj er en 'problemvender' – en trekant, som husker medarbejderne på, at man både skal diskutere problem, behov og løsninger, når man vil ændre på noget.

Hjælpemidlerne egner sig godt til personalemøder og andre sammenhænge, hvor

man vil diskutere hverdagens problemer:

“Man får sat en ramme omkring diskussionen, som sikrer, at man holder det faglige fokus. Det er mindre oplagt at blive personlig, når man spiller et spil,” siger konsulent i FOA **Sidsel Boertmann Brüel**, der har været med til at udvikle de nye dialog-værktøjer. ★

sidem@foa.dk

dennis k

FOAs 10 bud på velfærd

Vi har netop afholdt FOA-kongres i Odense. Det blev en kongres, hvor det, jeg glædede mig mest over, var en meget stor opbakning til den rolle, som FOA bør spille, når vi debatterer, hvordan det danske velfærdssamfund bør udvikle sig i de kommende år.

Det betød fodslag i analysen af den katastrofale vej for fremtidens velfærd, som regeringen er slået ind på med sin Genopretningspakke. En pakke som betyder, at en stor del af regningen for den økonomiske krise er lagt på velfærdens og de offentligt ansattes bord. Og det betød fodslag i de krav, som FOA bør stille i velfærdsdebatten. Krav, som er sammenfattet i kongressens beslutning **FOAs 10 bud på velfærd**. Styrken i de 10 bud er ikke mindst, at de er udarbejdet i tæt samklang med FOAs medlemmer. Og netop FOAs medlemmer og de øvrige offentligt ansatte er eksperter på velfærd i dagligdagen.

Styrken i de 10 bud er ikke mindst, at de er udarbejdet i tæt samklang med FOAs medlemmer.

ser, det får for velfærden og servicen, når rammerne for at levere ydelserne bliver så snævre, at det går ud over de muligheder, de ansatte har for at bruge deres faglighed, uddannelse og erfaring. Det er den faglighed, uddannelse og viden, vi skal skabe plads til, hvis vi for alvor skal kvalitetsudvikle den danske velfærdsmodel.

Med kongressens store opbakning til de 10 bud er FOA i mine øjne rigtigt godt rustet til at kaste sig ud i de kommende velfærdsdebatter. Det er jeg rigtigt godt tilfreds med. Og også lidt stolt af. ★

Dennis Kristensen

Kort sagt FOAs medlemmer ved fra deres hverdag, hvad forringelser af velfærdsydelserne betyder for borgerne. Og kongressen gav stor opbakning til FOAs 10 bud om velfærd.



Læs mere
Mere om **FOAs 10 bud på velfærd** på side 6.

Debat med formanden
Gå i dialog med Dennis Kristensen på foa.dk/debat



Sendt til redaktionen Brug hinandens ressourcer

16. oktober

Jeg har læst i Fagbladet FOA (oktober 2010) om Glostrup Hospitals rygafdeling, hvor de ikke kan bruge social- og sundhedsassistenter. Hvad er det da for noget? På Neurologisk Afdeling A110 i Vejle, hvor jeg arbejder, har sosu-assistenterne mange kompetencer. Vi bestiller blodprøver, er opmærksomme på blodprøvesvar, assisterer til lumbalpunkture, styrer det administrative hos egne patienter, er med til lægesamtaler, tager imod forespørgsler, modtager akutte patienter, udskriver patienter – og meget mere.
Annette Wolff Tiedemann,
social- og sundhedsassistent

FOA.dk Sosu-assistenter på sygehusene

2. november

Hvad gør FOA for at hjælpe os assistenter, som bliver sendt ud af sygehusene på grund af besparelser? Jeg frygter meget, vi helt bliver udraderet på sygehusene. Vores ledere er sygeplejersker, så det er jo klart, det må gå sådan. Måske kan det også snart være det samme, for det tempo og de krav, der stilles til os, er snart umulige at leve op til. Ekstra vagter i massevis. Siger du nej, så kan du bare få den pålagt. Synd for patienterne, synd for os, synd for samfundet.

Hanne Hansen



Hvad gør FOA for at hjælpe os assistenter, som bliver sendt ud af sygehusene på grund af besparelser? Jeg frygter meget, vi helt bliver udraderet på sygehusene.

HANNE HANSEN



Hvad mener du?

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

FOA.dk Sejret ad helved' til? 25. oktober

Jeg oplever i disse sparetider, at det er de personer, som har opkvalificeret sig, som står først for, når der skal fyres folk. Jeg oplever, at pædagogmedhjælperne end ikke tør tænke tanken om at tage den pædagogiske assistentuddannelse (PAU) i angst for at blive fyret, når de vender tilbage. Arbejdet for at PAU bliver en anerkendt uddannelse må siges at være op ad bakke.

Annette Dietz,
fællestillidsrepræsentant

FOA.dk Vi mister terræn på sygehusene 8. november

Sådan skrev sektorformand Karen Stæhr i det forrige fagblad. Ja, det gør vi.

Jeg er ansat på et akuthospital, hvor jeg har været i over 20 år, de sidste 6 år som fællestillidsrepræsentant (FTR). Da jeg startede som FTR var der 145-150 sygehjælpere og social- og sundhedsassistenter. Nu er vi 115 tilbage.

Ikke mindre end 3 oversygeplejersker har fortalt mig, at de kun ansætter sygeplejersker. **Sussie Brizarr,**
fællestillidsrepræsentant

Sendt til redaktionen Hjælp nattevagterne 18. november

Dejligt at se I tager problemet med nattevagters alenekørsel om natten op! Jeg har selv arbejdet som nattevagt i hjemmeplejen i knap 2 år, men sagde fra, da vi på et teammøde fik at vide, at der ville komme alenekørsel om natten. I løbet af de knap 2 år jeg var ansat, oplevede jeg en reduktion af natteamet på 50 procent. Min

personlige oplevelse er den, at flertallet af kollegerne internt sagde nej til at køre alene om natten, men da det så blev en realitet, turde man ikke sige fra af frygt for at miste sit job. Det er vigtigt, at FOA har fokus på problemet, og en idé til opfølgning kunne være, at de enkelte lokalafdelinger indbyder til særlige nattevagtsmøder, hvor man kunne udveksle erfaringer og fra FOAs side høre lidt om, hvad de har mulighed for at hjælpe os med – f.eks. i form af centrale og lokale aftaler.

Karin Jensen

FOA.dk Elevkontingentet skræmmer 11. november

PAU-elever på elevløn kan blive medlemmer af FOA for 60 kroner om måneden. Men hvis de har et bijob ved siden af til cirka 1.500-2.000 kroner før skat, så vupti, er prisen steget til 504 kroner om måneden.

Claus



Sundhedsordninger

Nogle kommuner tilbyder gode sundhedsordninger for de ansatte. Andre tilbyder næsten ingenting. Læs temaet i dette nummer og skriv gerne, hvis du har en mening om det.



Skriv din mening på www.foa.dk/fagbladsdebat

86

procent frygter, at problemer i deres arbejdsmiljø kan give dem en arbejdsskade. Det viser en afstemning på foa.dk/fagblad.

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.



Kort

Den Gamle By i Århus tilbyder erindringsformidling for demente. Tilbuddene tilrettelægges efter individuelle ønsker og behov, og de er en succes, som vækker opmærksomhed i udlandet. Til februar åbner Den Gamle By et nyt specialindrettet erindringshus, der afspejler tiden omkring 1954.

Læs mere på
www.dengamleby.dk



1 Unævnelige. Museumsassistent Ebba Hartmann har skabe og kurve fulde af ting fra hverdagen i 1910. Og hver ting leder umærkeligt snakken ind på minder. For eksempel om datidens fine, men ubekvemme undertøj.

2 Kaffebord. Synet af det fine kaffebord sætter lige fra starten gang i en snak om forskellige kaffestel og gode gamle kageopskrifter.



Jeg kan huske ...



Specialuddannede museumsmedarbejdere i Den Gamle By i Århus har succes med **erindringsformidling til demente**. De guider demente tilbage til en svunden tid og oplever, hvordan lyde, dufte og stemninger åbner for hukommelsen og får demente til at live op og fortælle på helt nye måder.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

- 3 Bedstemor.** Ebba Hartmann har taget bedstemors lorgnetter med og fortæller om sin barndoms byture med bedstemoderen.
- 4 Jordbær.** Et blåt dørslag i det gamle køkken får Lizzie Bøttern Andersen til at minde varme sommerdage og friskplukkede jordbær, som altid blev skyllet i barndommens blå dørslag. Uhhh, hvor de smagte, fortæller Lizzie Bøttern Andersen.





5 Glansbilleder. De gamle album med glansbilleder vækker mange minder hos de besøgende.

6 Døre til hukommelsen. Inge Daber lyser op, da hun får øje på bagerbutikken med velkendt bagværk. Hun køber hindbærsmutter og vaniljekranse. Sosu-assistent Kirsten Sommerlund nyder det særlige blik og de historier, genkendelsens glæde frembringer hos de demente.



Birgitte Thorup blev uddannet plejehjemsassistent i '87 og har arbejdet med demente, kræftpatienter og psykisk syge. Nu er hun leder for Kirkens Korshærs døgnvarmestue



1987

2010



[c.v.]

Navn: Birgitte Thorup

Alder: 46.

Job: Leder af Kirkens Korshærs døgnvarmestue i Århus

Opgaver: Leder for frivillige og ansatte; kontakt og støtte til brugere.

Grunduddannelse: Plejehjemsassistent og sosu-assistent.

Efteruddannelse: Recovery-care.

Kursus i kognitiv forståelse inden for misbrug. Kurser i samarbejde og kommunikation, konflikthåndtering og pædagogik.

Sådan kommer du i gang:

Frivillig i Kirkens Korshær:

www.kirkenskorshaer.dk (støt os, bliv frivillig). Tjek din kommune for kurser i pædagogik, konflikthåndtering og kommunikation.

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

“Jeg står ved siden af kaos

»I '93 kom jeg for første gang i kontakt med Kirkens Korshær, da jeg meldte mig som frivillig i Nattjenesten i Århus. Min oplevelse er, at arbejdet i Kirkens Korshær ligesom bliver en livsstil. Her handler det om mødet med andre mennesker, om nærvær og samtale. Ikke om at vi er på tid eller skal nå et mål.

Nogle af vores brugere har et virkelig ussel liv, hvor ingen ser dem. Men det gør vi. Vi møder dem der, hvor de er.

For os handler det om at kunne stå ved siden af kaos – og magte det. Hvis vi har hænderne for langt fremme for at gribe, så kan det være, at nogle vælger at forsvinde fra os. Og så er der slet ingen øjne på dem.

Her i varmestuen oplever vi mange gyldne øjeblikke. Men det kan også være hårdt, for der er brugere, som kun ønsker at drikke sig ihjel. Så må vi sige til os selv: De kommer trods alt her hos os i et fællesskab, hvor vi drager omsorg for hinanden.

Alt i alt ser jeg det som min opgave, at alle der kommer her får noget med sig. Ikke kun brugerne, men også de frivillige.”

mdar@foa.dk

Jeg bliver vred

Nogle gange må man godt blive vred. Jeg bliver vred, når jeg hører, at man ikke vil have vores faggrupper i vagt med begrundelse i patientsikkerheden. Jeg bliver vred, når jeg i social- og behandlingspsykiatrien hører, der skal ændres i personalesammensætningen med begrundelse i, at kvaliteten skal højnes. Jeg bliver vred, når jeg hører, at der ved stillingsledighed automatisk ansættes en sygeplejerske i stedet for den tidligere FOA-medarbejder. Faktisk er jeg blevet vred temmelig mange gange den sidste tid.

I sektoren har vi en lang stribe af eksempler på, at velkvalificerede og kompetente medarbejdere har fået sparket, fordi ledelsen fyrer de billigste – eller redder sine egne. Læg dertil, at kommunerne nu skal skære endnu mere ned, sygehusene skal fyre igen, psykiatrien lukker endnu flere sengepladser. Og regeringen dikterer fortsat nulvækst. Men min pointe er også, at vi ikke må lade vreden afløse af ligegyldighed eller apati.

Faktisk er jeg blevet vred temmelig mange gange den sidste tid. Men min pointe er også, at vi ikke må lade vreden afløse af ligegyldighed eller apati.

i drøftelserne. Vi skal være vedholdende, men vi skal være det med vores faglighed. Vi har masser at byde på. Vi er kompetente og kvalificerede med ofte mange år i samme speciale. Vi skal fortælle de gode historier om, hvad vi kan. Og vi skal stå sammen om dem.

K. Stæhr

Kort sagt Nedsættelser i kommunerne, sygehuslukninger og færre sengepladser i psykiatrien presser sosu-faggrupperne ud.

På sygehusområdet vil vi se store strukturændringer og sygehuslukninger. Den kommende specialisering betyder, at der vil ske mere end en halvering i antallet af de nuværende sygehuse. Betyder det så, at der ikke er plads til sektorens faggrupper? Nej!

Vi skal kaste os ind



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

2,79

procent er ledigheden i FOA pr. september 2010. Det er næsten en fordobling i forhold til året før. Ledigheden er steget mest i Social- og sundhedssektoren, hvor den er mere end fordoblet.

Mændene sidder på topposterne

8 ud af 10 kommunale medarbejdere er kvinder, men det er mænd, der sidder på næsten alle topposterne. Kun 6 af landets 98 kommuner har en kvindelig kommunaldirektør.

Kilde: Ugebrevet A4

Sæt tal på

Sæt tal på julen og beslut, hvor mange penge, den må koste og hold dig til det, opfordrer Nordeas forbrugerøkonom Ann Lehmann Erichsen. Hun opfordrer også til at give penge i stedet for gavekort, hvis man ikke kan finde den helt rigtige gave, da penge er lettere at omsætte til noget, man virkelig ønsker sig.

Kaffe mod gangbesvær

Folk, der lider af åreføringsnæring i benene på grund af rygning, sukkersyge eller manglende motion og derfor er gangbesværede, kan gå længere, hvis de drikker to-tre kopper kaffe dagligt, ifølge seniorforsker Anne-Mette Mønsen fra Center for Folkesundhed, Region Midtjylland.

Læs mere

www.centerforfolkesundhed.dk

Kig i køleskabet

Mad er meget vigtig for ældres trivsel, og der er nu kommet nye inspirationsmaterialer fra Servicestyrelsens projekt **God mad – godt liv**. Folderen **Luk mig op** kan bruges til at tale med de ældre om, hvilke madvarer der er gode at have i køleskabet, især hvis de ældre er småtspisende. Folderen **Madønsker** skal ligeledes bruges til at minde om, at fed mad er god mad.

Læs mere

www.servicestyrelsen.dk/godmadgoddtiliv



PenSam udnævner ambassadører

PenSam har udnævnt en gruppe sosu-elever til sundhedsambassadører. Det er elever med lyst til at ændre sundhedsvaner, og deres opgave er at inspirere andre elever til at leve sundt. Ambassadørerne er et led i en længerevarende forebyggelsesindsats på sosu-skolerne. Billedet er fra Landslevmødet i oktober.



Vinderne er klar til DM i sosu

Den 4. november var der regionale mesterskaber i sosu. Parvis konkurrerede elever om at være bedst til deres fag. Det foregik som rollespil, hvor deltagerne havde mikrofoner på, så dommere og publikum kunne følge med i kommunikationen. Opgaven var et hjemmeplejesøg hos et ældre ægtepar, der skulle have hjælp til morgentoilette og spisning. Vinderne går nu videre til erhvervsuddannelsernes danmarksmesterskab den 27.-29. januar i Odense. Billedet er fra regionsmesterskabet i Odense.

Har du brug for ny viden?

En række nye AMU-kurser har set dagens lys:

- Palliativ omsorg for mennesker med demens
- U hensigtsmæssig adfærd og udadreageren ved demens
- Praktikvejledning af elever med behov for en særlig indsats
- Innovation (sosu/pæd) og idéud-

vikling (f.eks. opgaveflytning, ny teknologi, nye behandlingsmetoder m.m.)

- Akut nødhjælp til ældre og handicappede
- Opsporing af selvskadende adfærd
- Støtte ved selvskadende adfærd

Læs mere på www.epos-amu.dk

Sådan undgår du håndeksem

En ny kampagne sætter fokus på, hvordan du kan forebygge håndeksem, som er den mest udbredte arbejdsskade på sosu-området.

Håndeksem opstår, når hænderne er udsat for vand en stor del af dagen, og det kan udvikle sig til



Læs mere

www.sund-hud.dk

en varig lidelse. Det er Branchearbejdsmiljørådet for social- og sundhed, der står bag kampagnen, hvor du kan få gode råd om, hvordan du bruger handsker på den rigtige måde og vasker og afspritter hænderne rigtigt og bruger en god creme.



Ønsk den i julegave

En ny bog om Thyra Frank er fuld af inspiration – en oplagt julegaveidé til alle med interesse for ældrepleje. Forstander Thyra Frank er blevet landskendt for at skabe et plejehjem, hvor livsnydelse er i centrum til det sidste. I 1988 blev hun forstander for OK-Fondens plejehjem Lotte på Frederiksberg. Det var begyndelsen til et langt, sejt træk, hvor hun har kæmpet mod regler, vaner og det, man plejer at gøre. Det er lykkedes. I dag er Thyra Frank en efterspurgt foredragsholder, hun har fået ridderkors, og hendes plejehjem bliver vist frem til besøgende fra ind- og udland.

Jette Meier Carlsen: Thyra Frank, Gyldendal. Pris: 300 kroner.



Der kommer et tidspunkt i ethvert menneskes liv, hvor studiet af havens fugle optager mere og mere af ens tid. Det er et varsel, man bør tage alvorligt.

BJARNE REUTER, FORFATTER

Flere frivillige på banen

Bankospil og høstfester arrangeret af frivillige er ikke et usædvanligt syn på landets plejecentre. 36 procent af FOAs medlemmer oplever, at frivillige har deres gang på deres arbejdsplads. Nu spiller regeringen ud med en plan om at få endnu flere til at deltage i det frivillige sociale arbejde.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Jørgen True

tema
frivillige i velfærden

Hver tredje. Så mange danskere er for tiden involveret i en eller anden form for frivilligt arbejde. Men hvis det står til socialminister Benedikte Kiær (K), så vil det i 2020 være hver anden dansker, der yder en frivillig indsats. Det fremgår af **National Civilstrategi**, et nyligt udspil fra regeringen.

Regeringen satser især på at styrke den frivillige indsats på det sociale

område – det vil sige over for socialt udsatte børn, unge, ældre, psykisk syge, misbrugere, enlige mødre, ja alle, der kan tænkes at have behov for omsorg og støtte.

Ude på arbejdspladserne oplever ni ud af ti FOA-medlemmer, at det frivillige arbejde forbedrer hverdagen for borgerne. For at sikre et godt samarbejde har FOA udarbejdet et forslag til, hvordan rammerne for det frivillige arbejde i velfærden kan se ud. ★

Tal på frivillige

Hver tredje FOA-medlem har frivillige på deres arbejdsplads, og ni ud af ti medlemmer oplever, at det frivillige arbejde forbedrer hverdagen for borgerne. Det viser en FOA-undersøgelse om frivilligt socialt arbejde.

 Laes mere

Se side **22-23**.



Se FOAs anbefalinger for frivillige i velfærden side **24**.



A photograph of a person in a wheelchair on a paved road. The person is wearing a brown jacket and is positioned on the left side of the frame. In the background, a silver car is driving away on the road. The sky is overcast and grey. The overall scene is a street scene with a focus on accessibility.

Vi klikkede med det samme

Fra første dag, Ole Christensen kom som **besøgsven** hos Erik Lomholt, var der en god kemi mellem dem. De sludrer, tager på udflugt i nærområdet, og måske har Erik også en røverhistorie at byde på ...

Af Maj Dahl-Rasmussen ✦ foto: Jørgen True

Ole Christensen (bagest) og Erik Lomholt tager ofte på tur sammen, når de mødes - hvis ikke lige den står på kaffe og pandekager hjemme hos Eriks kone.

 [Læs artiklen næste side ...](#)

Medlemsundersøgelse

I 2009 lavede FOA en medlemsundersøgelse af medlemmernes oplevelser af frivilligt arbejde. Den viste, at:

- 36 procent har frivillige på deres arbejdsplads
 - 90 procent oplever, at det frivillige arbejde forbedrer hverdagen for borgerne (ældre, børn, unge, patienter)
 - 45 procent af tillidsrepræsentanterne siger, at der er retningslinjer for brugen af frivilligt socialt arbejde på arbejdspladsen.
 - 80 procent oplever et godt samarbejde mellem medarbejdere og frivillige
 - 19 procent har selv været frivillige inden for det seneste år
- Kilde: FOA-undersøgelse om frivilligt socialt arbejde, 2009.



Find hele undersøgelsen på foa.dk - skriv 'frivilligt socialt arbejde' i søgefeltet øverst til højre.



tema

frivillige i velfærd

Organisering af frivillige

De tilbagemeldinger, vi har fået på Fagbladet FOA, viser, at frivillige typisk organiserer sig på tre måder:

- De organiserer sig i en gruppe – for eksempel pårørende på et plejecenter
- De er tilknyttet en frivillig forening, såsom Dansk Røde Kors
- De er direkte tilknyttet institutionen, hvor en leder eller medarbejder fungerer som kontaktperson.

FOA anbefaler, at de frivillige er med i en forening, hvor de har kontakt til andre frivillige – og hvor de kan få hjælp til at løse eventuelle dilemmaer.



Sådan kan du blive frivillig
Se hjemmesiden frivilligjob.dk

Vi kikkede med det samme

Hver torsdag klokken 14 kører **Ole Christensen** hen og besøger **Erik Lomholt** på Kirke Stillinge Plejecenter. Besøget er noget, de ser frem til, og begge har som regel gjort sig tanker om, hvad de skal lave den dag.

»Den, der har det bedste forslag, vinder,« slår Erik fast.

Oftentimes tager de på tur ud til en af de små havne eller strande, som der er så mange af i nærheden af Kirke Stillinge uden for Slagelse. Erik har ligesom Ole altid været glad for havet, så det nyder de. Eller de

tager en tur hjem til Eriks kone til kaffe og pandekager.

På jagt med Erik

Lige nu sidder Ole og Erik og drikker kaffe i Eriks lille lejlighed på plejecenteret. Der er en kontakt mellem de to, en glæde i samværet, som ikke er til at tage fejl af. »Vi kikkede med det samme, Ole kom her første gang for to år siden,« husker Erik, og Ole smiler bekræftende.

Erik har meget på hjerte og fortæller gerne om sin tid som gartner, og om sin helt store passion: At gå på jagt. Det har Ole ikke erfaring med, så for ham er det en ny verden. Til gengæld er de fælles om deres kærlighed til hunde. Erik har haft mange hunde i sit liv, senest en ruhåret,



Ja, hvor skal de **to venner** tage hen på tur i dag? Forhandlingerne foregår i absolut fordragelighed.

Vi har brug for klare regler

Sosu-assistent **Lajla Stockfleth** arbejder på det plejecenter i Kirke Stillinge, som Erik Lomholt bor på. Hun har det fint med, at Ole Christensen kommer som Eriks besøgsven. Samtidig synes hun, der skal være regler for, hvad der er fagligt, og hvad der er frivilligt arbejde.

Hvad synes du om, at Ole Christensen besøger Erik som besøgsven?

Det fungerer godt. Han kommer på besøg, de drikker kaffe og kører en tur, og det er jo fint nok, for det har vi medarbejdere desværre ikke tid til mere.

Kender du til den huskeliste, som Røde Kors har for deres besøgsvenner?

Jeg ved, at de har regler for, hvad de frivillige må og ikke må. Men helt specifikt hvad de går ud på, det ved jeg ikke.

Hvad ville du sige til, at der kom frivillige her på plejecentret, som stod for aktiviteter med beboerne – for eksempel banko, læse højt eller andet?

Det kommer an på, hvad de frivillige vil lave. Fint, hvis de vil gå en tur med vores beboere eller komme som besøgsvenner.

Men det kan være svært at skelne mellem, hvad de skal, og hvad vi skal. Plejeopgaver, det er os, og det skal vi holde fast i, så de ikke går ind og tager vores arbejdsfunktioner. Så der skal være helt klare regler for, hvad de må og ikke må. Jeg synes, det er prisdækkende at vise sådan et overskud som besøgsven, så længe vedkommende ikke påtager sig plejeopgaver. Hvis du for eksempel er besøgsven, og den, du besøger, skal på toilettet, så skal du ringe efter hjælp. Det er ligesom der, du skal skelne.

Har I tidligere ansatte, som er fortsat som frivillige her på Kirke Stillinge Plejecenter?

Nej, det har vi ikke. ★

mdar@foa.dk



mens Ole stadig har fornøjelsen af at ha' hund, en blanding af schæfer og flatcoated retriever.

Sorger – og glæder

De to mænd har også noget andet til fælles. Begge har de oplevet at miste. Erik har mistet to af sine tre sønner alt for tidligt. Ole har mistet sin kone efter 40 års ægteskab, kun 59 år gammel. Sin far har han heller ikke længere. Dermed er sorg ikke nogen af dem fremmed, den deler de med hinanden. Ligesom de deler deres glæder. Ikke mindst nyder Ole at fortælle om sin familie, som tæller hele seks døtre og snart tolv børnebørn. Og Erik – ja, han er ofte god for en røverhistorie eller to. ★
mdar@foa.dk



[C.V.]

Navn: Ole Christensen

Alder: 62

Civilstand: Enkemand

Uddannelse: Ingeniør.

Job: Gik på efterløn for to år siden.

I øvrigt: Besøgsven gennem Dansk Røde Kors. Har besøgt Erik Lomholt siden foråret 2008

Frivilligcentre

Centre, som støtter og styrker de mange frivillig-foreninger rundt om i landet. I 145 af landets 98 kommuner findes der et frivilligcenter.

Frivilligt socialt arbejde

Center for frivilligt socialt arbejde er oprettet af Socialministeriet for at støtte og udvikle frivilligheden på det sociale område. Centret har denne definition: 'Frivilligt socialt arbejde er frivilligt arbejde, der udføres inden for det sociale og sundhedsmæssige område. Bredt kan frivilligt socialt arbejde defineres som handlinger, der sigter på at give enkeltindivider og grupper øget velfærd, omsorg eller sigter på at løse velfærdsproblemer.'



Se frivillighed.dk

FRIVILLIGE AKTIVITETER



Aktiviteter som frivillige er involverede i på FOA-arbejdspladser:

- Besøge ældre og syge
- Våge hos døende
- Arrangere høstfest, gudstjeneste, banko, erindringsgrupper

- Deltage i udflugter, musik- og sangdage
- Vande blomster
- Gå i kiosken
- Gå ture med borgere
- Køre borgere på tur i bus

- Læse højt
- Rulle hår op
- Rydde op, vaske op
- Servere mad
- Tage med borgere til lægen og til hospitalsundersøgelser

- Instruere i stolegymnastik

Kilde: FOA-undersøgelse om frivilligt socialt arbejde, 2009

Sådan samarbejder du med de frivillige

FOA ANBEFALER

FOA har udarbejdet følgende anbefalinger til et videre samarbejde med myndighederne og de frivillige organisationer:

- Grundlæggende opgaver inden for praktisk og personlig hjælp skal ikke overlades til frivillige. Disse opgaver skal kommunen visitere til, og de skal udføres af professionelle
- Frivilligt arbejde må ikke betyde en øget nedslidning af FOAs medlemmer, fordi frivil-

lige overtager arbejdet, der giver 'fysiske pust' i dagligdagen

- Frivilligt arbejde må ikke betyde, at det faglige indhold i arbejdet forsvinder for FOAs medlemmer
- Den frivillige indsats rammesættes og formuleres i dialog mellem de fagprofessionelle og de frivillige på den enkelte arbejdsplads
- Frivilligt arbejde er et supplement til den visiterede hjælp
- FOA anbefaler, at der udvikles og indgås aftaler om, hvordan det sikres, at der altid finder en dialog sted på arbejdspladsen forud for og løbende i forbindelse med balancering af samarbejdet imellem kommuner/regioner, de ansatte og de frivillige.

FOA forventer dermed, at repræsentanter for de frivillige, medarbejderne og institutionens ledelse er i dialog om samarbejdet og sammen opstiller rammer for de aktiviteter, som de frivillige indgår i. For hver aktivitet kan der være forholdsregler, som skal diskuteres – derfor er det vigtigt, at dialogen holdes i gang, og at samarbejdet hele tiden udvikles. FOAs tillidsrepræsentanter vil kunne få støtte fra de lokale afdelinger, hvis der bliver behov for det.



 **Læs mere**

Se de øvrige anbefalinger på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

GLIDEBANEN

Her er et par eksempler fra det virkelige liv, hvor frivilligheden kom ud af kurs ...

På tvungen tur i cirkus

Et plejecenter i Viborg modtager en donation fra Lions Klub. Pengene skal blandt andet gå til en cirkustur for de ældre. Turen frem og tilbage til cirkus og alt det praktiske skal klares af frivillige.

Men ak - der er ikke nok frivillige, der melder sig. Så hva' nu? Skal de ældre virkelig gå glip af en tur i cirkus? Det synes lederen af plejehjemmet tilsyneladende ikke, for hun opfordrer nu de ansatte til at melde sig som frivillige. Også tillids-

repræsentanten bliver sat på opgaven.

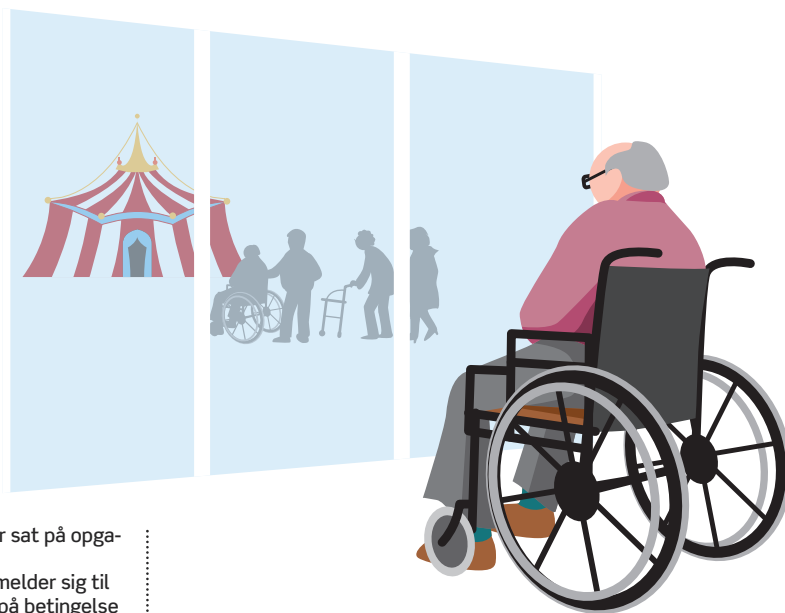
En del medarbejdere melder sig til arrangementet - dog på betingelse af, at de ikke selv skal betale for deres billet, som ellers er udspillet fra lederen. Og sådan bliver den cirkustur til noget.

Tilbage på job uden løn

Et FOA-medlem går på efterløn fra sit job som sosu-hjælper på et pleje-

hjem, men hun fortsætter som frivillig på sin gamle arbejdsplads. Som tiden går, viser det sig, at både hun selv og hendes tidligere kolleger har svært ved at sætte grænser for, hvad hun kan påtage sig af opgaver. Da hun nogle måneder senere taler med sin afdelingsformand i FOA, er

forventningerne til hende blevet så omfattende, at hun oplever, at hun har et ligeså stramt arbejdsliv som tidligere. Eneste forskel er, at hun nu ikke får penge for det ...



Riv ud og hæng op!

DILEMMAER

- På et plejehjem står nogle frivillige for stoleygnastik for beboerne. De har fået en kort instruktion i, hvordan de skal undervise.

Ville det være en mulighed på jeres plejecenter? Eller synes du og kollegerne, at det går ind over grænsen for fagligt arbejde? Hvad hvis en af de ældre falder og kommer til skade under gymnastikken - hvis ansvar er det så?

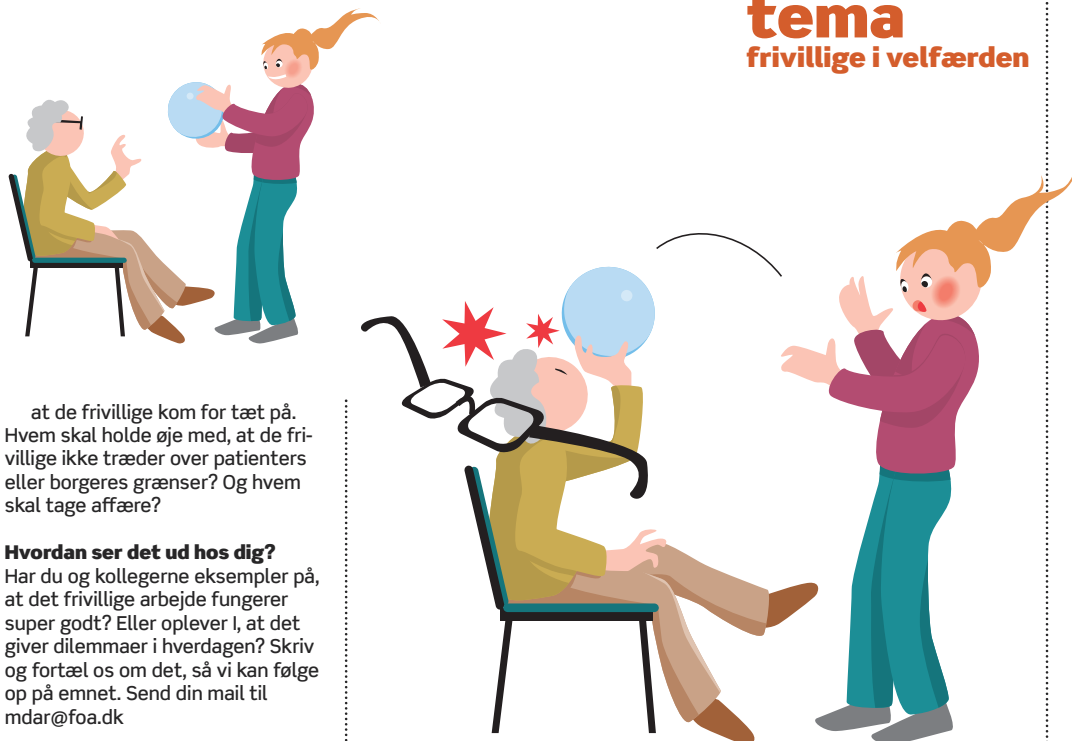
- På et sygehus klagede nogle patienter over de frivillige - de følte,

at de frivillige kom for tæt på. Hvem skal holde øje med, at de frivillige ikke træder over patienters eller borgernes grænser? Og hvem skal tage affære?

Hvordan ser det ud hos dig?

Har du og kollegerne eksempler på, at det frivillige arbejde fungerer super godt? Eller oplever I, at det giver dilemmaer i hverdagen? Skriv og fortæl os om det, så vi kan følge op på emnet. Send din mail til mdar@foa.dk

tema frivillige i velfærden



For et år siden startede **25 social- og sundhedshjælpere på københavnske hospitaler**. Men rekrutteringsbehov blev siden til fyringsrunder, og i dag er kun Bettina Zinck og Merete Wichmann Nielsen tilbage på skansen.

Af Marianne Schjøtt Rohweder ★ foto: Jørgen True

Sosu-hjælpere blev en enlig svale

Social- og sundhedshjælpere på hospital

25 social- og sundhedshjælpere blev i december 2009 ansat på 11 medicinske afdelinger som led i projektet KOM MED. Formålet med projektet var blandt andet, at:

- sikre veluddannet arbejdskraft på hospitalerne fremover
- frigøre ressourcer hos andre faggrupper ved at kvalificere social- og sundhedshjælpere til at varetage definerede plejeopgaver
- motivere social- og sundhedshjælpere til at videreudanne sig inden for social- og sundhedsområdet.

Projektet blev motiverende for de fleste social- og sundhedshjælpere. Næsten halvdelen er siden gået i gang med videreuddannelse. Der blev ikke varigt røkket ved opgavefordelingen. Knappe ressourcer og komplicerede patientforløb gjorde det vanskeligt at udskille rutineopgaver og omsætte dem til fuldtidsstillinger. Projektet har dog skabt væsentlige erfaringer med opgaveflytning og faglighed.



Evalueringsrapport om KOM MED-projektet kan ses på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

11 medicinske afdelinger på seks af hovedstadens hospitaler ansatte for et år siden social- og sundhedshjælpere. Det var en del af Region Hovedstadens rekrutteringsindsats, men under pilotprojektet vendte udviklingen 180 grader. Ledige stillinger blev til prikkerunder, og i dag er kun to af social- og sundhedshjælperne tilbage.

Social- og sundhedshjælperne **Bettina Zinck** og **Merete Wichmann Nielsen** er ansat på henholdsvis hæmatologisk og lungemedicinsk afdeling på Herlev Hospital. Selvom begge mentalt havde forberedt sig på at blive fyret, når projektet sluttede, er det ikke sket.

Som de øvrige social- og sundhedshjælpere har de fået meget ud af projektet og arbejder i dag i fin balance med de øvrige faggrupper. Arbejdsglæden er så tydelig, at den næsten er til at tage at føle på.

“Det er spændende og udfordrende arbejde, og ingen af os vil bytte med kommunal pleje,” siger Bettina Zinck.

Meget forskellige opgaver

Selvom Merete og Bettina blev ansat til at varetage basale plejeopgaver, er mange flere udfordringer kommet til, og begge trives med deres meget forskellige opgaver.

“På min afdeling er der tid til at snakke med patienterne, og jeg nyder at have det overskud, jeg ikke havde i hjemmeplejen,” siger Bettina, der blandt andet har startet gymnastikhold og assisterer ved udtagning af knoglemarvsprøver.

På Lungemedicinsk Afdeling, hvor Merete er ansat, er det ikke traditionelle hjælperopgaver, der fylder mest. Mennesker med for eksempel KOL er en plejekrævende patientgruppe, og der er ikke meget tid til at holde hånd.

“For en arbejdshest som mig er travlhed ikke et problem, og jeg nyder at være en del af teamet på lige fod med mine kolleger,” siger Merete Wichmann Nielsen.

Ledigheden er en hindring

Hvis der var økonomiske ressourcer til det, ville social- og sundhedshjælperne og deres særlige kompetencer have en helt naturlig plads på hospitalerne, mener Bettina og Merete.

“Men skal jeg være realistisk, bliver vi ikke en af hospitalernes faggrupper, så længe ledigheden stiger,” siger Merete, der venter på besked om, hvorvidt hun er optaget på uddannelsen til operationstekniker, mens Bettina ikke går i uddannelsesstanker:

“Jeg har mange udfordringer og ingen planer om videreuddannelse,” siger hun. ★

marianne@rohwer.dk

Jan Henriksen, der er indlagt på Hæmatologisk Afdeling nyder godt af Bettina Zincks omsorg. Hun og Merete Wichmann Nielsen er **de eneste hospitalsansatte social- og sundhedshjælpere** efter projektets afslutning



I to år frygtede Merete Larsen at ende på kontanthjælp efter en **arbejdsskade**. I stedet endte hun med millionerstatning og førtidspension, takket være FOA.

Merete blev millionær

Erstatning:

Skattefrit engangsbeløb:

1.344.000 kr.

Skattepligtig løbende ydelse pr. måned frem til pensionsalderen:

5.257 kr.

Ménerstatning: **102.285 kr.**

Skattefrit engangsbeløb fra PenSam:

130.000 kr. + 2.500 kr. frem til pensionsalderen.



Merete Larsen har hjemmehjælp til rengøring, men prøver **trods smerterne** at gøre så meget som muligt selv. Hun er nødt til at sidde, når hun laver mad.

Social- og sundhedsassistent **Merete Larsen** fik sin arbejdsskade en forårsdag i 2008, da en strop sprang af loftliften på Plejecentret Vesterbo, mens hun var ved at hjælpe en beboer på toilettet. Beboeren slap uskadt, men selv faldt hun bagover og måtte efter fem måneder på smertestillende medicin og sygemeldinger helt opgive det arbejdsliv, der har fyldt hendes liv siden teenageårene.

“Mine kolleger var mit sociale netværk. Så det har været utrolig hårdt, at jeg pludselig ingenting kunne,” forklarer hun.

I dag kan hun højst holde sig stående uden smerter et par minutter ad gangen. Hun kan ikke bøje sig forover, er afhængig af siddekiler og specialstole og må lægge sig flere gange dagligt for at hvile ryggen.

Al mulig hjælp

Merete Larsen roser FOA Odense til skyerne for to års støtte, både socialt og praktisk.

“De hjalp mig med at udfylde alverdens skemaer. Og de var altid fulde af optimisme og overskud, når jeg ringede og var nede i det sorte hul,” husker hun.

FOA fik blandt andet forlænget hendes sygedagpenge med 28 uger. Og udsat

fristen for ansøgning om førtidspension, da lægen, der skulle vurdere hendes skade, var langtidssygemeldt. FOA udarbejdede klagen over den første ménerstatning, der var fem procent for lav til at kunne søge om erstatning for tabt erhvervsevne, og sørgede for, at Meretes skade var beskrevet i alle juridisk afgørende detaljer.

Erstatning for tab af erhvervsevne

Arbejdsskadestyrelsen har nu sat det endelige punktum og tilkendt Merete erstatning for tre fjerdedele af hendes arbejdsevne. Et resultat, hun er rigtig godt tilfreds med, for rygskeer takseres normalt 10-25 procent lavere.

“Jeg ringede straks til FOA og fortalte, at jeg havde fået en erstatning på 15.000 kroner pr. måned indtil pensionsalderen. Men de sagde, at jeg skulle få de 50 procent udbetalt kontant. Så er de nemlig skattefri og bliver ikke modregnet i førtidspensionen.”

Sådan gik det til, at Merete blev millionær.

“Penge er ikke alt, men de gør mange ting lettere,” smiler hun.

karin.svennevig@gmail.com

”
Penge er ikke alt,
men de gør mange
ting lettere.”



"FOA hjalp mig med at udfylde **alverdens skemaer**. Og de var altid fulde af optimisme og overskud, når jeg ringede og var helt nede i det sorte hul," siger social- og sundhedsassistent Merete Larsen.

Fra skade til erstatning

Maj 2008

Merete får sin arbejdsskade.

Sommer 2009

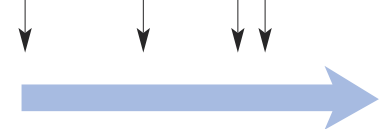
Hun klager over sin første erstatning for mén.

Juli 2010

Får tilkendt førtidspension og erstatning fra PenSam.

September 2010

Erstatning for tabt erhvervsevne.



Hvis DU får en arbejdsskade

Et af FOAs 11 løfter til medlemmerne er, at FOA kan hjælpe dig, hvis du får en arbejdsskade eller mistanke om, at en sygdom eller et symptom skyldes dit arbejde. FOA lover, at du som medlem kan få rådgivning, og hvis der er tale om en arbejdsskade, kan FOA hjælpe dig gennem sagen.

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



Får jeg tillæg for akademiuddannelsen?

I oktober nummeret af fagbladet var akademiuddannelsen i sundhedspraksis omtalt. Det lyder jo som en meget spændende overbygning på assistent-uddannelsen. Men **hvordan er det med tillæg**, hvis man tager uddannelsen hele vejen igennem? Den kan jo afsluttes på flere måder. Er der lønforhandlinger med til denne overbygning på uddannelsen?

[Birgitte Jensen]

Svar

Der er ikke centralt aftalt en automatisk lønstigning, når man har taget akademiuddannelsen. Derfor er det op til **lokal lønforhandling** at prøve at få noget for, at du har fået flere kvalifikationer. Du kan få hjælp til lokal lønforhandling af din tillidsrepræsentant og din lokale FOA-afdeling.

[Lotte Meilstrup]

Syg af nedskæringer - hvad gør jeg?

Jeg er oprindeligt uddannet sygehjælper, er 56 år og kommet i en træls situation. Jeg er på et sygehus i Region Nordjylland, her er der ansættelsesstop. Jeg er på en medicinsk afdeling, hvor jeg har været i 16 år. I de første 15 år af min ansættelse har jeg haft 10 sygedage i alt. I 2010 har jeg haft 69 sygedage. Det, der er sket i 2010, er, at der i alt er rejst 9 medarbejdere, og vi har ikke fået vikarer for de 6. Det betyder, at vi er blevet færre på det enkelte vagthold, og med det klientel vi har, er der kun mulighed for at lave den mest basale pleje.

Jeg har altid sat en stor ære i at udføre mit arbejde professionelt - og det kan jeg slet ikke nu. Det gør mig syg. Jeg oplevede i april at falde besvimmeligt om på arbejdet, blev indlagt og konstateret fysisk rask, men ikke psykisk, da lægerne mente, jeg havde fået stress. Jeg har mange gange, før jeg faldt om, gået til lederen og sagt, at jeg ikke synes, forholdene er i orden, og sagt at jeg har svært ved at klare det. Men hun siger 'du

må gøre det så godt, som du kan. Der er ansættelsesstop - og jeg kan ikke trylle.' Jeg oplever nu, at min afdelingssygeplejerske ved sygesamtale 2 (ved 1 var hun flink) spørger, om jeg er det rigtige sted? Og om jeg godt ved, at jeg har 69 sygedage! Jeg er dybt frustreret og ked af det - hvad gør jeg?

[A.C.]

Svar

Det er en svær situation, du er havnet i. Du er en dygtig og samvittighedsfuld person, der ser kvaliteten dale så meget i dit arbejde, at det bliver ubærligt for din faglige professionalisme at klare det. Yderligere er hjælpen til dig yderst begrænset fra din leder. Jeg finder, at du har minimum tre muligheder:

- Gå til din arbejdsmiljørepræsentant og bed hende/ham holde et møde om trivslen i afdelingen, og hvordan I kan hjælpe og støtte hinanden i denne svære situation. Du skal jo passe på, at du ikke individualiserer dette problem - dine kolleger har det jo også svært.
- Gå til sikkerhedslederen på sygehuset og bed denne hjælpe, både dig og afdelingen.
- Gå i din lokale FOA-afdeling og få hjælp og støtte her.

Det er meget vigtigt, at du ikke tror, det er dig, der er problemet. **Det er arbejdsvilkårene, der er problemet.** Derfor er det ikke din skyld - der er aldrig kun én årsag til, at medarbejdere bliver stressede, der er mange. Så det centrale her er et fokus på, dels hvordan du kan være i arbejdet under disse arbejdsbetingelser, men også hvad der skal til fremover, for at du får det bedre og for, at andre kolleger ikke ender i samme situation som du. Der er altid en grænse for, hvor langt ned man kan sænke den faglige standard og bevare sin professionalisme og ordentlighed i arbejdet - og den diskussion savner I at få på jeres afdeling.

[Pia Ryom]

.....
PIA RYOM



Uddannelse
Lotte Meilstrup,
konsulent i FOA



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



Pension/Forsikring
Susanne List,
chefspecialist i PenSam



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

Kan jeg få udbetalt min livrente?

Jeg håber, jeg kan få et svar fra en ekspert i pension. Jeg er teknisk serviceassistent på et bibliotek og har en pensionsordning, som hedder Pension 90, som er en livrentepension. Jeg har tidligere været til et personligt møde hos PenSam i Aalborg, hvor hensigten var at få klarhed over nogle spørgsmål. Det lykkedes ikke at forstå det hele. Så hvis jeg kan få spørgsmålene afklaret med nogle klare og forståelige svar, vil jeg blive glad.

● **Kan jeg få udbetalt hele mit indestående på min livrentepension, når jeg bliver 65 år,** i stedet for at få pensionen udbetalt som en løbende livrente?

● På mit møde med PenSam mener jeg, at der blev nævnt noget med en **beløbsgrænse på pensionskon-**

toen. Den ville være afgørende for, om jeg kunne få udbetalt hele mit indestående i stedet for en livrenteudbetaling. Er der noget om det? Og hvis ja, hvilken beløbsgrænse er så gældende?

[Teknisk serviceassistenten]

Svar

Aldersopsparringen i Pension 90 består normalt af en livsvarig alderspension, også kaldet en livsvarig livrente.

● Når man har nået efterlønsalderen og er stoppet med at arbejde, kan man få alderspensionen udbetalt løbende (hver måned resten af livet). I visse situationer kan man få alderspensionen udbetalt som et engangsbeløb i stedet for at få den udbetalt

løbende. Dette afhænger af, hvor stor den årlige pension er – se mere under næste svar.

● Lovgivningsmæssigt er der fastsat en grænse for, hvor stor pensionen højst må være, for at den kan udbetales som et engangsbeløb. **Grænsen er i 2010 på 9.700 kroner.** Det vil sige, at hvis pensionen er mindre end 9.700 kroner årligt, kan den udbetales som et engangsbeløb. Ved udbetaling af engangsbeløbet skal der betales 40 procent i afgift til staten. Grænsen reguleres normalt én gang årligt pr. 1. januar. Jeg kan derfor ikke sige, hvad grænsen vil være, når du på et tidspunkt skal have udbetalt din alderspension.

[Susanne List]

Hvis pensionen er mindre end 9.700 kroner årligt, kan den udbetales som et engangsbeløb.

.....
SUSANNE LIST

Mine kolleger og jeg har diskuteret om der kan være risiko ved at langtidsstege juleanden.

.....
ANNE LARSEN

Mine kolleger og jeg har diskuteret, om der kan være risiko ved at langtidsstege juleanden? Flere af dem anbefaler at langtidsstege anden i 5-6 timer ved lav temperatur. **Men så tænker jeg på det med bakterierne,** om de bliver slået ordentligt ihjel eller formerer sig helt vildt? Jeg vil jo nødig være skyld i, at hele familien får en maveinfektion og får ødelagt juledagene. Hvad er det rigtige at gøre?

[Anne Larsen]

Svar

Ænder indeholder meget ofte sygdomsfremkaldende bakterier som campylobacter og salmonella, der sidder på overfladen af kødet. For ænder

vil det også gælde det hulrum, der opstår, når indvoldene fjernes.

Ved langtidsstegning ved 130-160 grader – eller ved lavtemperaturstegning under 100 grader – er temperaturen høj nok til, at andens overflade ud mod ovnen hurtigt bliver så varm, at bakterierne dør. Salmonella og campylobacter dør ved temperaturer over 75 grader. For hulrummet derimod, der ofte er fyldt med æbler, svesker eller andet, kan det tage flere timer, før det sker. Da bakterier har gode muligheder for at opformere sig i temperatur-intervallet fra 5-65 grader, vil de have tid til at formere sig, når stegetiden er så lang. Det kan være et problem, hvis man spiser kød og fyld, der ikke er færdigtberedt. Derfor er det meget vigtigt, at anden

er gennemstegt og kødsaften helt klar. Det kan man gøre ved at sikre sig, at **temperaturen i centrum af anden er nået op på 75 grader.** Når det er sagt, er det en god idé at langtidsstege kød. Den langsomme opvarmning gør, at stegen bliver mere ensartet stegt, hvilket giver mere saftighed i den yderste del af kødet, og at kødet opleves mere mørt.

I øvrigt gælder de sædvanlige hygiejnereregler for fjerkræ også for juleanden, herunder at holde rå fjerkræ adskilt fra tilberedt fjerkræ og fra andre rå madvarer.

[Gitte Gross]

Sundhedsaftaler skal være mere forpligtende

Der er **for stor forskel** på, hvad de forskellige kommuner tilbyder deres ansatte, mener FOA.

Af **Anni Heiberg**

Kommunernes sundhedsordninger kan bestå af alt lige fra en frugtordning til en alsidig vifte af gratis tilbud, som for eksempel massage, fysioterapi og motion i forskellige former. Men der er stor forskel på, hvad de forskellige kommuner tilbyder deres ansatte.

Overenskomsterne fra 2008 blev suppleret med den såkaldte **Trivselsaftale**, som blandt andet handler om sundhedsfremmende ordninger for de ansatte. Og aftalen har haft en vis virkning. Over en tredjedel af de kommuner, der har aftalt retningslinjer for sundhedsfremme, har gjort det som direkte konsekvens af aftalen, viser en evaluering af aftalen.

Men det kan blive meget bedre, mener **Jakob Bang**, der som forbundssekretær i FOA er en del af det team, der forhandler nye overenskomster med kommuner og regioner.

“En stærkere og mere forpligtende indsats for sundhed og trivsel vil øge arbejdsglæden, nedbringe sygefraværet og ikke mindst betyde et sundere og bedre liv for vores medlemmer på længere sigt. Hvis vi skal have held med sundhedsfremme, er det vigtigt, at parterne – kommuner, regioner og de ansatte – er forpligtet til at aftale en fælles indsats,” siger Jakob Bang. ★

Trivselsaftalens formål

“Denne aftale har til formål at:

- skabe grundlag for forbedring og udvikling af de ansattes trivsel og sundhed på arbejdspladsen
- styrke grundlaget for kommunernes forebyggelses- og fastholdelsesindsats
- skabe grundlag for at nedbringe sygefraværet.”

Kilde: Trivselsaftalen indgået mellem KL og KTO i 2008

35

Kommunen betaler

Dagplejer Tove Jørgensen har stor fordel af sundhedsordningerne i Skanderborg Kommune

37

Flere sundhedsordninger på vej

De kommunale arbejdsgivere kan se en stor fordel i sundhedsordninger, der nedbringer sygefraværet



A photograph of a gym or activity room. In the foreground, a person's leg in a black leggings is visible on the left. In the background, a person in a black t-shirt stands with hands on hips, and another person in a white t-shirt is partially visible on the right. There are exercise balls and mats on the floor.

Sund fyraften

En aften om ugen møder dagplejerne i Skanderborg Kommune op til **sjov motion for dagplejere**. Tilbuddet er et af mange i kommunens sundhedsordning, og motionen er målrettet de fysiske udfordringer og problemer, dagplejerne ofte har.

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

 *Laes reportagen på næste side ...*

tema *Motion med kollegerne*

Aftalen virker

Lidt over en tredjedel af de kommuner, der har aftalt retningslinjer for sundhedsfremme, har gjort det på grund af den trivselsaftale, de faglige organisationer har indgået med Kommunernes Landsforening i 2008.

Kilde: Evaluering af Trivselsaftalen, Epinion, august 2010

13

procent af de kommunale arbejdspladser har motionshold med instruktør i den betalte arbejdstid.

Kilde: Undersøgelse vedr. sundhedsordninger på det kommunale område, Rambøll, maj 2010

Gratis behandling

Alle ansatte i Skanderborg Kommune tilbydes gratis sundhedstjek og behandling på én af kommunens fem sundhedsklinikker, hvor fysioterapi, akupunktur og kiropraktik kan være en del af behandlingen.

Motion mod skader

Medarbejdere med for eksempel ryg- eller skulderproblemer i Skanderborg Kommune kan komme på særlige hold for skadede.

På hold med kolleger

Skanderborg Kommune har oprettet særlige motionshold for dagplejere og planlægger særlige motionshold for medarbejdere i ældreplejen.



Sund fyraften

De sidste børn er hentet, og det er fyraften. I stedet for at synke velfortjent ned på sofaen har en gruppe dagplejere lagt sig på maven på en stor grå bold i et af de kommunale motionscentre. De arbejder koncentreret til fysioterapeut Karina Sønderkovs instruktion. Karina ved, hvor dagplejernes ømme steder er, for hun er en af de fysioterapeuter, der har dagplejerne på briksen, når de kommer med ømme nakker og skuldre. Og hun ved ikke kun en masse om, hvordan man behandler, men også hvordan man forebygger.



I dag er det motion med stor bold. Andre dage bliver der hoppet og danset til høj musik eller arbejdet med hulahopringer og twistet rundt med karklude under fødderne. Det skal være virksomt, men det skal også være sjovt.

Et kig i det store spejl på væggen og skæven ud af øjenkrogen til kollegaen ved siden af får flere gange dagplejerne til at flække af grin. Nu ligger de på ryggen med bolden under sig, og minder mest af alt om skildpadder, der er kommet i vanskeligheder.

“Det er ikke så let, som det ser ud til,” konstaterer kvinderne med svedige smil, da Karina beordrer navlen og bækkenbunden op, samtidig med at bolden truer med at trille ud af kontrol.

Humøret og pulsen stiger, efterhånden som musklerne bliver rørt. Lattermusklen er også en vigtig muskel. Fyraftensmotion skal være sjov motion. ★

heiberg@reportagegruppen.dk



“Vi har de samme problemer på holdet, og vi **træner intensivt** på at afhjælpe netop de problemer,” siger dagplejer Tove Jørgensen (med grøn bluse).



Jeg kan komme i behandling, når jeg har behovet, og jeg skal ikke vente på en henvisning fra lægen.

.....
DAGPLEJER TOVE
JØRGENSEN



Sundhedsordninger aftales lokalt. Hvis du vil vide, hvilke tilbud der gælder i din kommune, så kontakt din lokale FOA-afdeling og spørg.

Kommunen betaler

Dagplejer Tove Jørgensen har gået til fysioterapeut i mange år og selv betalt behandlingerne. Nu bruger hun Skanderborg Kommunes sundhedsordning.

Dagplejer **Tove Jørgensen**, Hylke i Skanderborg Kommune, har problemer med nakke, skuldre og højre arm. I mange år har hun selv betalt for behandlinger hos en fysioterapeut hver tredje uge for at holde smerterne nede.

Med Skanderborg Kommunes sund-

hedsordning har Tove fået nye muligheder. Nu booker hun en gratis tid hos kommunens fysioterapeuter, når hun har behov for behandling.

Færre smerter

Tove benytter sig også af kommunens motionstilbud, blandt andet aftenmotion specielt for dagplejere. Sundhedsordningen har betydet, at Tove nu har langt færre smerter og tager mindre medicin. Den ugentlige, forebyggende motion betyder, at hun ikke længere har brug for behandling hos fysioterapeuten.

“Der kan da godt være aftener, hvor jeg er træt og har ondt, og så har jeg ikke lyst til at tage af sted. Men det skal jeg bare, for jeg ved, hvor meget det hjælper.

Og bagefter kan jeg mærke, hvor godt det har været,” siger Tove Jørgensen.

Undgår ventetid

Sundhedsordningen betyder meget for Tove Jørgensen.

“Jeg kan komme i behandling, når jeg har behovet, og jeg skal ikke vente på en henvisning fra lægen. Jeg booker bare en tid på nettet. Og fysioterapeuterne har lavet aftentider, der er helt ideelle for os dagplejere,” siger Tove Jørgensen.

“Det er et rigtig godt tilbud, og det må helt sikkert mindske antallet af sygedage blandt medarbejderne. Også mine. Jeg har også gået på et ryghold, og det var rigtig godt. Her fik jeg nogle øvelser, jeg kan bruge derhjemme, når jeg har behov.” ★

heiberg@reportagegruppen.dk

tema Motion med kollegerne

Sundhedsordningerne virker

De væsentligste effekter af arbejdspladsernes tilbud om motion er forbedret sundhed og psykisk arbejdsmiljø og reduceret sygefravær.

Kilde: Undersøgelse vedr. sundhedsordninger på det kommunale område, Rambøll, maj 2010



Det står der i aftalen

"Sundhedsfremmeindsatsen kan f.eks. indeholde tilbud om massage, fysioterapi, kiropraktik, motion, rygestopkurser, kostvejledning, psykologhjælp, helbreds-vurdering, zoneterapi."

Kilde: Trivselsaftalen indgået mellem KL og KTO i 2008

[Bag om ordet]

KTO er en forkortelse for Kommunale Tjenestemænd og Overenskomstansatte og er et forhandlingsfællesskab mellem FOA og en række andre fagforbund. **KL** er en forkortelse for Kommunernes Landsforening

Aftalen skal forpligte

"Aftale om trivsel og sundhed gøres mere forpligtende for arbejdsgiverne. Pligt til udarbejdelse af handlingsplan som opfølgning på trivselsmålingen."

Kilde: KTO's krav over for KL til fornyelsen af overenskomsterne i 2011

Birgitte Asmussen, dagplejer:

"Jeg synes, sundhedsordningen har rigtig mange gode, gratis tilbud. Jeg har fået behandlinger hos en af fysioterapeuterne, fordi jeg har problemer med skulder og lænd, og jeg prøver mig frem med tilbuddene i motionscentret. Jeg kommer der cirka et par gange om ugen. Jeg er også begyndt til zumba. Og så går jeg på et motionshold for dagplejere en aften om ugen." ★



Hvad synes du om Skanderborg Kommunes sundhedsordning?



Mads Mogensen, social- og sundhedshjælper:

"Det kommunale motionsrum er åbent 24 timer i døgnet, og jeg kan bare låse mig ind, når det passer mig. Det er dejligt. Jeg går til behandlinger hos fysioterapeuten en gang om ugen, her får jeg også akupunktur. Fysioterapeuten har vist mig, hvilke øvelser der er gode i motionscentret. Det hjælper rigtig meget. Jeg har tidligere været sygemeldt tre uger med dårlig ryg, og det vil jeg gerne undgå." ★



Thomas Henning, social- og sundhedsassistent:

"Jeg bruger sundhedsordningen meget. Jeg har døjet med ryggen og fået behandlinger hos fysioterapeuterne. Så går jeg til pilates, det skulle være godt for mave, ryg og vejrtrækning. Man går bare på nettet og booker en tid, det er dejligt nemt. Jeg er også så småt begyndt at komme i motionscentret. Som forflytningsvejleder og sikkerhedsrepræsentant prøver jeg også at inspirere mine kolleger til at bruge ordningen." ★



Hanne Korsgaard, social- og sundhedshjælper:

"Det er en god ordning, og vi har fået masser af information om den på arbejdspladsen. Jeg tager i motionscentret et par gange om ugen. Det sociale motiverer mig, og jeg har lettere ved at komme af sted, når jeg følges med min kollega. Jeg motionsløber og styrketræner mave, ryg, skulder og arme. Hele vejen rundt. Jeg vil gerne forebygge og styrke min krop, så jeg er godt rustet til arbejdet i hjemmeplejen." ★





Spørg medarbejderne

Sundhedsordningerne skal ikke indføres hen over hovederne på medarbejderne, mener proessor **Bente Klarlund Pedersen**, Rigshospitalet.

“Det er vigtigt, at indførelsen af sundhedsordninger foregår i dialog med medarbejderne, og det kan være forskelligt fra arbejdsplads til arbejdsplads, hvilke tiltag der er behov for. Medarbejderen skal selv turde tale om, at smerter i bevægeapparatet skyldes overvægt. Ellers kan man jo ikke afhjælpe problemet. Det er ikke arbejdsgiverens opgave at prikke medarbejderen på skulderen.”

Bente Klarlund Pedersen understreger, at tilgængelighed betyder meget for sundhedstilbuddenes succes.

“Vi tilbringer meget tid på arbejdspladsen, derfor er det vigtigt, at tilbudene er tilgængelige her, for eksempel sund mad og rygestopkurser. Det er arbejdsgiverens opgave at stille rammer til rådighed, så vi kan leve sundt på arbejdet. Det sociale betyder også meget. Hvis man har en aftale med en kollega, er det lettere at komme af sted.”

“Livsstil har alvorlig indflydelse på sygefraværet, og jeg tror bestemt, det kan betale sig for arbejdsgiverne at tilbyde sundhedsordninger. Det skal ikke bare handle om løn, men også om, hvilke rammer vi skal arbejde i.” ★

FOA: Det bør være en rettighed

Der er stor forskel på, hvad de forskellige kommuner tilbyder deres ansatte. Derfor ønsker FOA og KTO at gøre ordningerne mere forpligtende.

“Det kan ske i form af mere forpligtende lokalaftaler om, hvilke tilbud medarbejderne skal have,” siger **Jakob Bang**, forbundssekretær i FOA.

“Det betyder også, at de ikke bare kan trækkes tilbage igen. Lige nu er tilbudene ensidigt styret af arbejdsgiverne.”

Den nuværende trivselsaftale indeholder kun et krav om, at lokale retningslinjer for sundhedsfremme skal indeholde konkrete sundhedsfremmeinitiativer. Det er mindre klart, hvad

initiativerne skal gå ud på. Og det er ikke godt nok, siger Jakob Bang.

“Der nævnes en række eksempler i bemærkningerne til aftalen – for eksempel tilbud om massage, fysioterapi, kiropraktik, motion og rygestopkurser – men det forbliver altså eksempler. De lokale parter skal tage stilling til, hvilke sundhedsfremmetilbud der skal tilbydes til alle ansatte, og om der er nogle særlige sundhedsvilkår, der kræver særlig opmærksomhed. Og så er det vigtigt, at alle ansatte kan se, at arbejdspladsvurderingerne følges op af handlinger, der retter op på dårlig sundhed og dårlig trivsel,” siger Jakob Bang. ★

KL: Mere sundhed på vej

Sundhedsordningerne er i vækst, og vi kommer til at se mere arbejdsgiverbetalt sundhed fremover. Det mener **Michael Ziegler**, formand for Løn- og Personaleudvalget i Kommunernes Landsforening.

“Kommunerne vil generelt gerne bidrage til medarbejdernes sundhed og trivsel på en bred front, og jeg tror, vi kommer til at se flere sundhedsordninger i kommunerne – fordi det kan betale sig.”

Michael Ziegler mener til gengæld ikke, at sundhed nødvendigvis vil få større plads i overenskomstforhandlingerne fremover.

“Det er jo ovenfra og ned, og det er der ingen grund til, når man kan se, det vokser fint nedefra,” siger Michael Ziegler. Han mener ikke, de mange sundhedstiltag i kommunerne skyldes Trivselsaftalen fra 2008.

“Mange kommuner var godt i gang inden, for eksempel min egen kommune, hvor vi lavede en sundhedsordning længe inden Trivselsaftalen. Jeg tror, det er noget, der sker af egen drift, fordi det er en god idé, og så tror jeg, medarbejdernes trivsel kommer hjem igen i form af lavere sygefravær,” siger Michael Ziegler, der er konservativ borgmester i Høje-Taastrup Kommune. ★



Motion gør noget ved sygefravær

Reduceret sygefravær opnås bedst gennem tilskud eller betaling til fitnessmedlemskab, motionsrum på arbejdspladsen og motionshold på arbejdspladsen.

Kilde: Undersøgelse vedr. sundhedsordninger på det kommunale område, Rambøll, maj 2010

PenSam-kunder får større valgfrihed

Måske overvejer du at give din pensionsordning et nytårstjek, så du ved, om den passer til din livssituation. Som noget nyt kan du **løbende foretage omvalg** i Fleksionsordningen.

Maria vil spare mere op

Med sine 29 år er pension noget, der ligger langt ude i fremtiden. Alligevel er social- og sundhedsassistent **Maria Louise**

Abrahamsen så småt begyndt at overveje, om hun skal spare mere op.

"Man hører tit i medierne, hvor lidt penge der er til alderdommen, og i mit arbejde på plejecentret ser jeg mange ældre, der ikke har så meget at rutte med – måske fordi der ikke er blevet taget stilling til det med pension på et tidligere tidspunkt i deres liv."

Maria Louise Abrahamsen er godt klar over, at hendes arbejdsmarkedspension fra PenSam både består af forsikringsdækninger og en alderspension, og at hun ikke helt kan fravælge forsikringerne.

"Det har jeg det fint med, for jeg synes, jeg har set en del nedslidte mennesker i mit fag. Men jeg kunne godt forestille mig, at jeg ville være en af dem, der vil benytte mig af muligheden for at ændre på fordelingen, så jeg sparer mere op på alderspensionen."

Vil du have mest muligt i alderspension, når du engang forlader arbejdsmarkedet? Eller vil du hellere sikre dig, hvis du er så uheldig at blive førtidspensioneret?

Det er nogle af de valgmuligheder, som pensionskunder i PenSam får lettere adgang til fra 1. december 2010. De nye muligheder gælder for kunder med pensionsordningen Fleksion.

Hidtil har man kun haft mulighed for at ændre sammensætningen af sin pensionsordning ved bestemte begivenheder – som for eksempel at fylde 40 år, blive gift, skilt eller få børn. Det nye er, at Fleksionskunder uden tidsmæssige begrænsninger kan skrue op og ned for de forskellige pensionsprodukter.

Direktør i PenSam **Helen Kobæk** begrundet det nye tiltag med, at kunderne har efterspurgt mere fleksibilitet.

Nogle har eksempelvis sagt: 'Jeg blev 40 sidste år, og da havde jeg ikke brug for at vælge om, men det har jeg nu'. Eller 'da jeg blev skilt, havde jeg travlt med alt muligt andet, men nu har jeg overblik og overskud til at justere i min pension'.

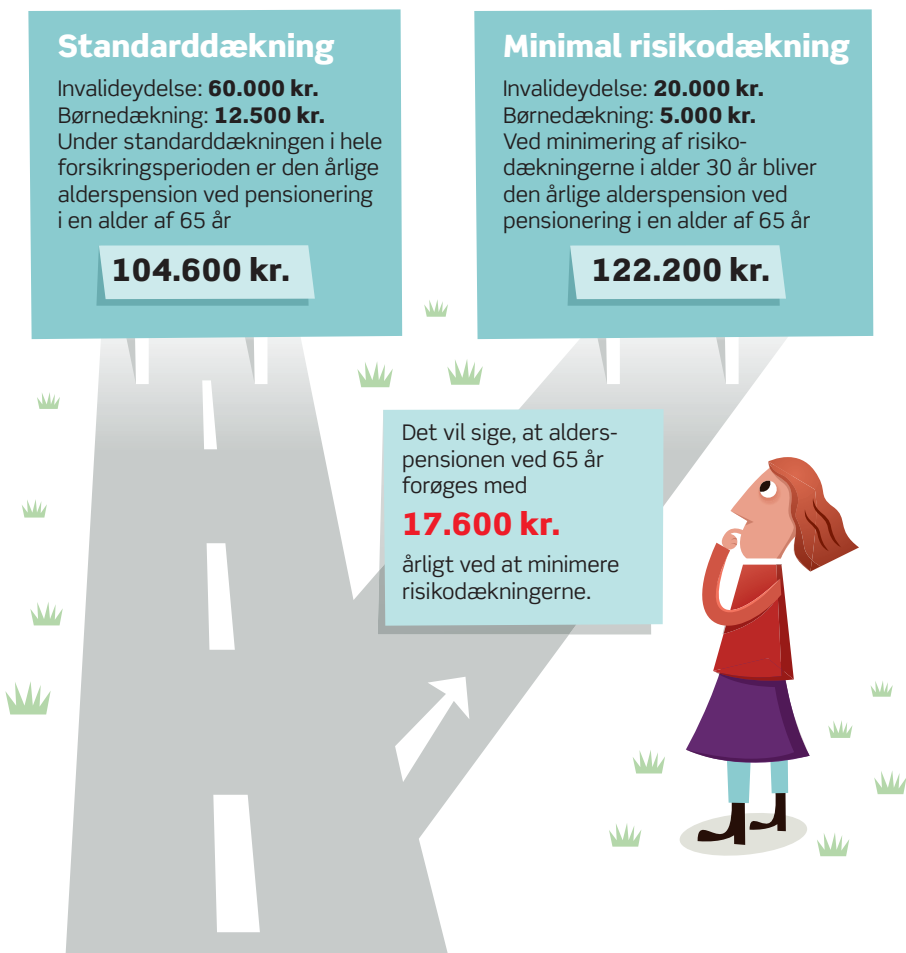
"Vi kunne se, at det, som oprindeligt var et forsøg på at undgå, at kunderne blev forvirrede over for mange valgmuligheder, var kommet til at virke modsat.

Derfor giver vi det nu helt frit og lader det være op til kunderne selv, hvornår det passer dem at justere deres pension," siger Helen Kobæk. ★



Omvalg i Fleksion

Du kan eksempelvis vælge at **skru ned for** dine risikodækninger – invalideydelse og børnedækning – og op for alderspensionen. Her er regnet på, hvad et omvalg som 30-årig betyder.



Det består din pensionsordning af

En arbejdsmarkedspension er en kollektiv ordning, der er aftalt mellem fagforening og arbejdsgiver.

Den består både af

- **forsikringer** i tilfælde af død, invaliditet og kritisk sygdom samt en
- **opsparing** (alderspension og/eller kapitalpension), som kommer til udbetaling, når du bliver pensioneret.

Hvad er Fleksion?

Fleksion er sammensat af en obligatorisk og en valgfri del:

- **Den obligatoriske del** består af alderspension og førtidspensionsdækning.
- **Den valgfrie del** består af forskellige pensionsprodukter som for eksempel kapitalpension, børnepension eller dødsfaldssum. Det er den valgfrie del, der nu gøres mere fleksibel ved, at man løbende kan foretage omvalg.

Sådan gør du

PenSam vil i starten af 2011 kontakte alle **nye pensionskunder** for at informere om muligheden for at vælge anderledes end standarddækningen i Fleksionsordningen.

- Er du **'gammel' kunde** og vil vide mere om, hvordan du kan sammensætte din pensionsordning, kan du kontakte PenSam Kundecenter på 44 39 34 41.
- Beslutter du dig for at justere på din pensionsordning, vil **ændringerne træde i kraft** med det førstkomende pensionsbidrag fra din arbejdsgiver, efter du har accepteret den nye fordeling.

Hvad med Traditionskunder?

Har du pensionsordningen **Tradition** og gerne vil have mulighed for fleksible omvalg, er det muligt at skifte over til Fleksion. Kontakt PenSam for yderligere oplysninger.

Flere penge til dig

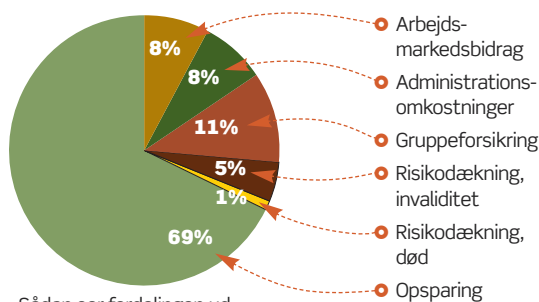
Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til **redaktionen@foa.dk** med dit forslag til, hvad vi skal sætte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

Forudsætninger i regneeksemplet

Alder ved optagelse: **22 år**
Ordning: **FlekSion PSOS**
Bruttobidrag fra arbejdsgiver: **2.500 kr.**
AMB: **200 kr.**
Gruppepræmie: **267 kr.**
Rentebonus **4,5 procent**
Risikobonus: **50 procent**
Omkostningsbonus: **0 procent**
Omregningsrente: **2 procent**

På www.pensam.dk/ompensam kan du læse om de forskellige bonusser under 'Bliv dus med din pension'.

Fleksion ved minimal risikodækning



Sådan ser fordelingen ud ved minimering af risikodækningerne som 30-årig.

INSPIRATION: NYHED – FÅ 6 % RABAT I INSPIRATION

Som LO Plus-medlem får du 6 % rabat, hver gang du handler i Inspiration – Danmarks gavebutik. Vis blot dit LO Plus kort eller få rabatten automatisk, når du betaler med dit LO Plus Guldkort.

Spar
6 %



Spar
6 %

Julestel 2010

Med motiver fra den kendte juleserie med nisser designet af Etly Klarborg for Trip Trap Miniatures. I serien findes også fad og marmeladekrukke. Krus eller flad tallerken 22 cm.

Pr. del 79,95 kr.

Du finder Inspirationsbutikker over hele landet. Der er enkelte Inspirationsbutikker, der ikke giver LO Plus-rabat. Du finder altid en opdateret oversigt over alle butikkerne, der giver rabat på www.loplus.dk/inspiration.



Spar
6 %

Sence håndklædeserie

Sort, hvid, grå, mørk grå, mokka, natur, sand, grøn, lys turkis, mørk turkis, mørk blå, lilla eller rød. Fås i størrelserne:

30x50 cm. 49,95 kr.
50x100 cm. 89,95 kr.
70 x 140 cm. 169,95 kr.

Bademåtte

Hvid, blå, turkis, sort eller grå.

60x 80 cm. 379,95 kr.



Spar
6 %

Bodum serie

Sort, rød, orange, lilla, lime eller off-white. Knivblok.

Markedspris 599,95.
Julepris 199,95 kr.

Brødkniv 18 cm med keramisk knivskær.

Markedspris 499,95 kr.
Julepris 349,95 kr.

Nyhed - SimpleHuman Retro pedalspand

Børstet stål.

3 liter. 249,95 kr.
6 liter. 349,95 kr.
20 liter. 999,95 kr.

inspiration



Spar
150 kr.

Spar
400 kr.

Tilmeld dig på www.loplus.dk/jul



VIND GAVER HVER DAG I DECEMBER

Fra 1. december og frem til juleaften kan du vinde gaver fra LO Plus og partnere. Der er gaver for mere end 60.000 kr. Hovedpræmien er et rejse-gavekort til sommerens nyhed fra Falk Lauritsen, den græske ø Skiato, til en værdi af 15.000 kr.

Tilmeld dig på www.loplus.dk/jul eller send en sms til 1231 med teksten LOPJUL samt din e-mail-adresse (f.eks. LOPJUL din@mail.dk), så modtager du en e-mail med tilmelding til julekalenderen.

TELEPLUS: NYHED FRA LO PLUS

TelePlus er en samling af telefoniprodukter fra LO Plus. Du kan til konkurrencedygtige priser få:

- Mobiltelefoni
- Mobilt Bredbånd
- Fastnet Bredbånd
- Fastnet Telefoni (IP telefoni)

TelePlus anvender TDCs landsdækkende netværk, så du er altid sikret den bedste dækning.

Læs mere og bestil på www.teleplus.dk.

NYHED



Abonnement 0 kr.	Opkaldsavgift 0 kr.	Minutpris 58 øre	SMS 20 øre
---------------------	------------------------	---------------------	---------------

TelePlus Mobil

Med TelePlus Mobil betaler du kun for det, du bruger. Du betaler ingen opkaldsavgift, der er intet abonnement og ingen binding – kort sagt nogle af Danmarks laveste priser.

Du vælger selv, om du vil betale forud via optankning eller få regningen tilsendt en gang om måneden.

Sender du mange sms'er eller mms'er? Tilmeld dig "Fri sms/mms" og send alle de sms'er og mms'er, du vil for kun 69 kr. pr. måned.

Er I flere i familien, der har TelePlus Mobil, kan I for 29 kr./md. pr. abonnement ringe gratis til hinanden.

Bestil på www.teleplus.dk

tele PLUS

Praktiske oplysninger

- 1) Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus-rabatkort – kan du genbestille et kort på tlf. 70 10 20 60 eller på www.loplus.dk/genbestilkort.
- 2) Ved at vise dit kort eller oplyse dit kortnummer kan du få rabat og fordele i mere end 1.500 steder i Danmark.
- 3) Tilmeld dig nyhedsbrevet fra LO Plus på www.loplus.dk. Så bliver du løbende opdateret om nye steder, hvor du kan få rabat.
- 4) Læs mere om LO Plus guldkort på www.loplus-guldkort.dk. Medlems-, rabat- og betalingskort i ét.

10%

EUROMASTER

EKSPERTER I DÆK

Løb vinterdæk og fælg med LO Plus fordelsrabat

Frågra på tre vinterdæk til 1.595,- inkl. 10% rabatt. Tilbyder 1. Winter 1. og to stål mønstre, montering og service. Ekstet afbalancering.



EUROMASTER, EKSPERTER I DÆK TILBYDER: ISKOLDE TILBUD PÅ NYE VINTERDÆK OG FÆLGE!

Det er nu tid til at få sat vinterdæk på bilen, så du og din familie er bedst muligt sikret i den kolde, våde og farlige tid i trafikken.

Euromaster har skarpe priser på både vinterdæk, vinteralufælg og stålfælg, og som LO Plus-medlem får du naturligvis yderligere 10 % rabat på alle kampagnepriser.

Euromaster tilbyder f.eks. 4 nye vinterdæk fra kun 1.595,- kr. inkl. montering, ventiler og miljøafgift. Eks. afbalancering.

Euromaster har 14 dages dæktilfredshedsgaranti – læs mere og se udvalgte tilbud på:

www.euromaster.dk

Har du en kollega, der fortjener ros? Tag et billede af hende eller ham, og send det til os sammen med en kort begrundelse.



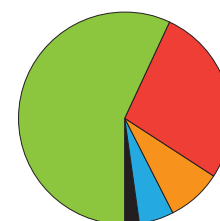
Få det læst højt
Du kan få indholdet på FOAs hjemmeside læst højt. Markér den tekst, du vil have læst op, og klik så på det lille højtaler-ikon øverst til højre. Husk at skrue op for computerens højtaler.

Sundhed for alle
Uligheden i det danske sundhedsvæsen øges år for år, og det går i høj grad ud over FOAs medlemmer. Find FOAs sundhedspolitiske udspil på foa.dk/sundhedforalle

Faglige netværk
Har du lyst til at finde sammen med andre i din faggruppe andre steder i landet, så kan du tilmelde dig Dit Faglige Netværk på foa.dk/netvaerk. Der er etableret netværk for faggrupperne i Pædagogisk Sektor og i Sosu-sektoren.

OK-nyheder på sms
Få de seneste nyheder om overenskomstforhandlingerne, som starter sidst i november. Du skal bare sende en sms til 1919 med teksten "foa".

Sektorerne i FOA



FOAs 200.000 medlemmer er opdelt i fire sektorer. Sådan fordeles medlemmerne sig:

- Social/sundhed: **57,5%**
- Pædagogisk: **27%**
- Kost/service: **8%**
- Teknik/service: **5,5%**
- Uden sektor: **2%**



Ingrid tog sin uddannelse som 61-årig

Ingrid er en fantastisk ildsjæl. Som 61-årig tog hun en uddannelse som pædagogisk assistent og fik 10 i den afsluttende eksamen. Hun arbejder som distriktsdagplejer og har altid travlt. En utroligt kærlig kvinde.

Indsendt af
Winnie Zederkopf



Du kan også sende dit foto **med posten** til Fagbladet FOA, Stauings Plads 1-3, 1790 København V.

konkurrence
Sådan, kollega!

Vind et gavekort

- Hver måned kårer vi en vinder, som vises på denne side.
- Vi sender et gavekort til indsenderen, som kan bruges til lidt hygge sammen med kollegerne. Gavekortet er til COOP Danmarks butikker og har en værdi af 500 kroner.
- Billedet kan være et portræt, et gruppebillede eller vise en situation fra arbejdspladsen, hvor din kollega optræder.
- Du kan uploade billedet på foa.dk/kollega. Husk at skrive din e-mail-adresse. Ellers kan vi ikke kontakte dig, hvis du har vundet.
- Vi præmierer den tankevækkende eller sjove begrundelse for, at netop din kollega skal have et klap på skulderen.
- Du kan også sende det som mail med vedhæftet fil til redaktionen@foa.dk. Skriv "Sådan, kollega!" i emnefeltet
- Husk at komme med eksempler, der viser, at din kollega fortjener ros.

En statsanerkendt videregående uddannelse

AKADEMIUDDANNELSE I SUNDHEDSPRAKSIS

LÆS MERE PÅ KEA.DK



HVEM ER DU?

Har du uddannelse og erhvervs erfaring inden for det social- og sundhedsfaglige eller pædagogiske område, som f.eks. social- og sundhedsassistent, pædagogisk assistent, klinikassistent, sundheds-servicesekretær eller fodterapeut, og ønsker du at videreudanne dig?

Så er en Akademiuddannelse i Sundhedspraksis måske noget for dig.

Du kan læse på Humanica i Hillerød eller på SOSU C i Brøndby.

For yderligere information kontakt kursuskoordinator Ulla Pilehøj tlf. 2286 3145 eller kursussekretær Eva Bay tlf. 4646 0513

Uddannelsen udbydes af:



FORBRUGSFORENINGEN

Forbrugsforeningen • Knabrostræde 12 • 1210 København K • Tlf. 33 18 86 00 • fbf@forbrugsforeningen.dk • forbrugsforeningen.dk



Tilbud til alle FOA medlemmer! Meld dig ind i Forbrugsforeningen på fbf.nu

Spar penge på dine juleindkøb!

Som medlem af Forbrugsforeningen kan du spare penge hver eneste dag – hele året rundt! Det kan du, fordi du med et betalingskort fra Forbrugsforeningen op-tjener bonus på alt, hvad du køber – fra dagligvarer til tøj, møbler, værktøj, hårde hvidevarer, TV, rejser, byggematerialer,

computere, briller, benzin, mobiltelefoner og meget mere i stort set alle brancher.

På forbrugsforeningen.dk kan du se de mange handelssteder, hvor du kan bruge dit betalingskort fra Forbrugsforeningen og få bonus.



Et udvalg af de mere end 4.500 steder hvor du kan betale med dit betalingskort fra Forbrugsforeningen.



Billigere kontingent under uddannelse

Hvis du er i gang med en dimittend-givende uddannelse – hvilket de fleste uddannelser inden for FOAs område er – kan du nøjes med at betale

elevkontingent i stedet for fuldtidskontingent.

- Er du under 30 år, kan du nøjes med at betale fra 60 kroner om måneden.
- Er du over 30 år, skal du betale 439 kroner ekstra.

Det er en betingelse, at din elevløn ikke overstiger 10.813 kroner om måneden – og at du ikke har supplerende indtæg-

ter ved siden af elevlønnen. Men du vil stadig kunne spare i kontingent, selvom din elevløn er større end de 10.813 kroner om måneden. Er du over 30 år, skal du også være tilmeldt efterlønsordningen og være dagpengeberettiget ved uddannelsens start.

som er på mindre end 18 måneder, kan du også slippe billigere i kontingent. Her er det alene lønniveauet, som er afgørende for, hvad du kommer til at betale.

- Du skal betale fra 366 kroner om måneden.

Skat 2011

Hvis du har modtaget ydelser fra a-kassen i 2010, får a-kassen dine skatteoplysninger elektronisk fra SKAT. Du skal derfor ikke indsende oplysninger til os. Hvis du ændrer din forskudsregistrering, vil a-kassen automatisk modtage oplysninger om ændringer i dit fradrag og din trækprocent. Du kan se dine skatteoplysninger i din personlige skattemappe på SKATs hjemmeside – www.skat.dk – under menuen 'Tast selv-borger'

Ring og bliv medlem

Bliv medlem af FOAs A-kasse – det betaler sig. Mister du dit job, koster det dyrt at stå uden a-kasse. Ring på telefon 46 97 37 00 mandag-torsdag kl. 8.30-20 og fredag kl. 16-20. Vi klarer indmeldelsen pr. telefon.

19. december

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

Nyt på hjemmesiden

Under menupunktet "Regler og pjecer" på web a-kassen på www.foa.dk har du nu mulighed for at 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

A-kasse-nyt

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

Uddannelse kortere end 18 måneder

Er du i gang med en uddannelse inden for FOAs område,

Kontakt din afdeling og hør nærmere – eller læs mere på www.foa.dk under Medlems-service.



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.

Hvornår skal du indsende kort i 2011?

Måned	Periode - uger fra-til)	Dagpengekortet/ydelseskortet indsendes fra
Januar	51/10 - 03/11	23. januar 2011
Februar	04/11 - 07/11	20. februar 2011
Marts	08/11 - 11/11	20. marts 2011
April	12/11 - 15/11	17. april 2011
Maj	16/11 - 20/11	22. maj 2011
Juni	21/11 - 24/11	19. juni 2011
Juli	25/11 - 29/11	24. juli 2011
August	30/11 - 33/11	21. august 2011
September	34/11 - 37/11	18. september 2011
Oktober	38/11 - 42/11	23. oktober 2011
November	43/11 - 46/11	20. november 2011
December	47/11 - 50/11	18. december 2011

Du kan også se udbetalingsperioderne på FOAs hjemmeside: www.foa.dk/a-kasse.

Udbetaling i december

Indsender du dit ydelseskort via FOAs hjemmeside senest mandag den 20. december, vil pengene være til disposition torsdag den 23. december, det vil sige sidste bankdag inden jul. Efterlønsmodtagere på ½-årserklæring har ligeledes efterlønnen til disposition den 23. december.

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

2380

Nyheder på mobilen

Forhandlingerne om nye overenskomster på det offentlige område er i gang. Følg slaget på din mobiltelefon.



Sådan

Få nyheder fra FOA på din mobiltelefon.

Du tilmelder dig ved at sende en **SMS til 1919** med teksten: **foa**

FOA
FAGOGARBEIDE

Du kan også læse alle FOA-nyheder på www.foa.dk

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

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

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i november var:

Kroophold:

- Vivi Bjerre
Frausingvej 7
8643 Ans By

Gavekort:

- Helle Nymann Hansen, Ydunslund 57 A, 7620 Lemvig
- Anni Bodil Paaske, Glentevej 12, 4700 Næstved
- Gunnar Bohlbro, Grev Schacksvej 1, 6270 Tønder
- Mette Frostholm, Pilegårdsvej 249, 8361 Hasselager
- Carsten Iversen, Næssundvej 37, 9220 Aalborg Ø



SYGEPLEJERSKE MED MERIT

STUDIESTART FEBRUAR



Kom videre med uddannelsen til sygeplejerske.

Lær om mennesker og deres reaktioner i forbindelse med sundhed, sygdom og lidelse, og bliv i stand til at vurdere og handle på akutte og kroniske sygdomstilstande.

Har du en sundhedsfaglig baggrund, kan du få merit for dele af sygeplejerskeuddannelsen.

Læs mere om dine muligheder på www.ucsj.dk/merit

University College
Sjælland

WWW.UCSJ.DK

PÆDAGOG MED MERIT

STUDIESTART FEBRUAR



Vil du videre som pædagog? Lær om den pædagogiske indsats, der er målrettet børn og unge, mennesker med nedsat funktionsevne og mennesker med sociale problemer.

For at få merit skal du have minimum 5 års pædagogisk erfaring. Læs mere om dine muligheder på www.ucsj.dk/paedagog

University College
Sjælland

WWW.UCSJ.DK



Besøg vores hjemmeside og ring og få en snak om dine muligheder for at blive vikar hos det foretrukne vikarbureau inden for sundhedssektoren.

 **39 69 10 89**

www.personalegruppen.dk

Hjælp til annoncering?

Se www.dmfnet.dk

Du kan også maile til os på info@dmfnet.dk eller ringe til os på 7022 4088.



Berigtigelse

I sidste nummer af Fagbladet FOA kom vi desværre til at bytte rundt på overskrift og tekst på side 4. Vi skrev, at løngabet mellem kvinder og mænd i den offentlige sektor var 29,4 procent. Det er ikke rigtigt. Det er antallet af jobannoncer på det offentlige område, der fra 2009 til 2010 er faldet med 29,4 procent. Vi beklager. Redaktionen

MIAPRISEN 2011

Er din arbejdsplads mangfoldig?

Konkurrencen om 'MIAPRISEN' er startet. Prisen står for Mangfoldighed i Arbejdslivet og går til danske arbejdspladser, der viser vejen for, hvordan mangfoldighed kan blive en ressource, der skaber resultater.

Hvis du kender en arbejdsplads, du gerne vil opfordre til at søge MIAPRISEN, kan du gøre det ved at sende en mail til sha@humanrights.dk med navnet på arbejdspladsen og et par linjer om, hvorfor de skal have MIAPRISEN. Så kontakter de den pågældende arbejdsplads. Fristen for indstilling er den 10. januar 2011.



Læs mere

www.miapris.dk

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om middagsmad og om at lave forskellig mad med en af årstidens grøntsager – rødkål.

Aftensmad med mere grønt end kød

At spise mindre kød og mere groft er både godt for kroppen og verden omkring os. Snit rødkål eller andre grøntsager til flere dage til forskellige retter. Så sparer du tid.

Rødkål i wok, krydrede ris og bøf

(Til 4 personer)

- 2 oksebøffer eller steaks (ca. 300-400 g)
- 1 spsk. olivenolie og 1 spsk smør
- salt og friskkværnet peber

Rødkål i wok med appelsin:

- 750 g rødkål (renset vægt)
- 2-3 store gulerødder
- ½ knoldselleri
- 1 ½ spsk olivenolie
- 4 appelsiner
- 3 spsk. sojasovs
- 2-3 fed knust hvidløg
- 1 spsk. rødvins- eller bær- eddike

Krydrede ris:

- 4 dl basmatiris
- 5 dl vand
- 1 tsk. groft salt

- 1 stjerneanis
- 1 stykke hel kanel

Krydrede ris: Sæt vand over, tilsæt salt og krydderier og bring i kog. Tilsæt risene og kog ca. 20 min.

Bøffer: Dup bøffer eller steaks tørre med køkkenrulle. Varm smør og olie på en pande, til det er brunt. Brun kødet cirka 1 minut på begge sider. Krydr med salt og peber. Skru ned til middelvarme. Steg kødet rosa, ca. 2-2,5 min. på hver side. Kasser stegfedtet. Skær bøfferne i skiver.

Snittet rødkål: Fjern evt. grove yderblade fra kålen. Skær først ca. 5 cm af toppen og placér kål-



hovedet med skæreflader nedad. Skær kålen i 4 stykker uden om stokken. Snit kålen i fine strimler. Snit evt. kål til en portion coleslaw (se nedenfor). Skræl gulerødder og selleri og skær i strimler. Skræl 2 appelsiner og skær i små stykker. Pres saft af 2 appelsiner og bland med sojasovs, hvidløg og eddike. Varm wok eller pande op, så den er rygende varm. Kom olie i, og tilsæt alle grøntsagerne. Kom ikke mere i, end at wokken bliver ved med at være meget varm. Steg 3-4 minutter. Tilsæt sojasovs, appelsinsaft, eddike og appelsinstykker.

Sandwich med rød coleslaw og bøf

(Til 2 personer:)

- 1 oksebøf eller steak
- 4 skiver groft hvedebrød

Rød coleslaw:

- 300 g rødkål
- 1 ½ tsk groft salt
- 1/2 dl æble- eller hvidvins- eddike
- 1 spsk stærk sennep
- 1 gulerod
- ½ knoldselleri

Dressing:

- 3 spsk tyttebærstetøj
- 75 g mayonnaise (ca. 1 dl)

Drys: knust peber

Steg bøffen som beskrevet ovenfor. Skær bøffen i skiver.

Coleslaw: Snit kålen som beskrevet ovenfor. Bland med salt, eddike og sennep. Lad kålen trække i køleskab til næste dag. Hæld væden fra kålen og bland med revet gulerod og selleri. Bland med dressing af tyttebær og mayonnaise. Smag til med salt og peber. Læg rigeligt coleslaw og nogle tynde skiver bøf mellem to brødskeer. Krydr med peber. Spis med kniv og gaffel.



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.



Pak resterne godt ind

Rester pakkes ind, så de kan holde sig friske. Et halvt kålhoved kan pakkes ind i husholdningsfilm eller lægges med snitfladen ned mod en tallerken og opbevares køligt. Rester af kød og ris kan opbevares i skåle af stål eller plastik med tætsluttende låg. Så sparer man på engangsballagen.



Mad på farten

Nødder er gode som snack. De har et højt næringsindhold og er derfor et godt tilskud, hvis man ikke spiser så meget kød. Der findes mange slags nødder fra hele verden – herhjemme er hasselnødder, mandler og valnødder de mest kendte. Nødder indeholder meget protein og 40-65 % olie. Den største del af olien er sunde, enkeltumættede fedtsyrer, og indholdet af de usunde mættede fedtsyrer er lavt. Spis ikke nødder, der er harske og har bismag. God opbevaring af nødder er mørkt, tørt og køligt. Spis små portioner nødder evt. blandet med tørret frugt. Tag en lille pose med i tasken.

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk
senest 13. december.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinderen af quizen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Dora Petersen, Tønder**

1. Hvornår tog side 9-pigen en fridag?

- A. 15. oktober
- B. 1. november
- C. 15. november

2. Hvor mange af FOAs medlemmer oplever, at der ikke bliver talt åbent om faglig etik og arbejdsmoral på arbejdspladsen?

- A. En ud af fem
- B. En ud af fire
- C. En ud af tre

3. Hvor mange FOA-medlemmer har inden for de seneste to år oplevet kritisable forhold på arbejdspladsen?

- A. En fjerdedel
- B. En tredjedel
- C. Halvdelen



4. Hvor mange uger fik FOA Odense forlænget Merete Larsens sygedagpenge?

- A. 8 uger
- B. 18 uger
- C. 28 uger

5. Hvor mange kommunale arbejdspladser har motionshold med instruktør i den betalte arbejdstid?

- A. 7 procent
- B. 13 procent
- C. 21 procent

6. Hvor kan du få at vide, hvilke sundhedsordninger der gælder for din arbejdsplads?

- A. Hos Bente Klarlund Pedersen
- B. På den belgiske ambassade
- C. I din lokale FOA-afdeling

7. Fra hvilken dato kan PenSam-kunder dækket af Fleksionsordningen ændre på sammensætningen af alderspension og forsikring?

- A. Fra 1. december 2010
- B. Fra 1. januar 2011
- C. Fra 1. februar 2011

8. Hvad krydrer Klinken risene med i denne måneds opskrift?

- A. Kardemomme og ananas
- B. Stjerneanis og kanel
- C. Nelliker og chili



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



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

- A. Lettere overkogt fettuchine
- B. Elastik til styrketræning
- C. Råmaterialer fra flagfabriken Kronan i Helsingborg



det sker i december

1. december

Første låge i julekalenderen kan åbnes. Og julekalenderen finder du på foa.dk/julekalender. Der er præmier at vinde.

Midt i december

Finansloven ventes vedtaget. Der er lagt op til de største stramninger siden kartoffelkuren i 1986.

14.-15. december

FOAs nye hovedbestyrelse mødes for første gang efter kongressen i november.

17. december

OK-2011: Forhandlinger med Kommunernes Landsforening (KL) og Danske Regioner (DR) om tværgående emner går i gang.

24. december

Arbejdsgiverjul: Juleaften falder på en fredag, så for mange er der lagt op til en fuld arbejdsuge mellem jul og nytår.



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.

"Movizin genskaber balancen i dine led og styrker leddene"

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 rørigt 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.



Ømme og stive led

Movizin reducerer ømme og stive led med sin specielle sammensætning af planterne ingefær og boghvede.

Mærk selv virkningen

Vil du også prøve den gode nyhed for dine led, har vi netop nu et tilbud, hvor du kan prøve Movizin 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.

Prøv Movizin i 45 dage for kun kr. 75,-
Bestil nu! Ring 82 30 30 40 eller på 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.



det sker

Frederikshavn

Seniører. 8. december kl. 13: Juleafslutning. Lidt god mad + 1 øl/vand til 50 kr. Sidste tilmelding og betaling 1. december. 12. januar kl. 14 kommer Hardy Jespersen og fortæller og viser lysbilleder om Det Gamle Frederikshavn. Sidste tilmelding 5. januar. Syng sammen med Løjbjerg Harmonika Klub 9. februar kl. 14. Sidste tilmelding 2. februar. Generalforsamling 9. marts kl. 13. Der serveres en varm ret + 1 øl/vand. Sidste tilmelding 2. marts. Tilmeldinger til alle arrangementer kan ske til Ingrid Hansen, 98 40 16 39 /24 66 66 71 eller Jytte Jensen 22 86 31 61.

Mariagerfjord

Åbningstider mellem kl. 10-12 i uge 52. Hvis du har brug for akut hjælp uden for dette tidsrum, kan FOA kontaktes på følgende tlf.nr. 21 22 33 31 og 27 28 64 59.

Vejle

Seniorklub. 11. januar kl. 13.30 Syng-sammen-dag i Spindri-hallerne. Orkestret de 3 F'er kommer og underholder. 8. februar kl. 13.30: Vej-

le bys jubilæumsfilm /livet i Vestbyen og fra FOA-ture. 8. marts kl. 13: Klubbens ordinære generalforsamling. Der serveres 1 stk. mad, øl/vand og kaffe. 22. marts: Sektorens tema-dag – nærmere følger. 12. april kl. 13.30 får vi besøg af Tøjshoppen. 10. maj kl. 13.30: Collins Woode kommer og fortæller om sit hjælpearbejde i Ghana samt tilmelding til sommertur 14. juni kl. 8-18 til Gråsten Slotspark/Slotskirke og Flensborg (mid-dag på Hansens Bryg-hus) samt sejltur på Flensborg fjord – 250 kr. for medlemmer/275 for ledsagere. *Aage Aunsberg*

Silkeborg/Skanderborg

Pensionsrådgivning Silkeborg. Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA-kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg, 13. december kl. 12-14.30. Du kan træffe aftale om tidspunkt på tlf. 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg. Som en service for medlemmer-

ne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 21. december kl. 13-15.30. Ønsker du en samtale, kan du ringe på tlf. 44 39 33 31.

Juletræs-fest afholdes 12. december fra kl. 14-16 i Lunden, Vester-gade, Silkeborg. Der vil være underholdning for børnene og dans om juletræet. Billetter kan købes i afdelingen se- nest 3. december.

Seniorklubben afholder Nytårskur 13. januar i FOA Huset, Dalgasgade. Pris 100 kr. – gæster 150 kr. Tilmelding se- nest 8 dage før på tlf. 46 97 20 20.

Datalogikken. Åbnings-tider efterår 2010, tors-dage i ulige uger fra kl. 17-20. 9. december te-maaften: CV/Jobbank. Det er gratis at benytte datastuen, så bare mød op på Dalgasgade 24, Silkeborg.

Sønderborg

Seniorklubben. 6. jan-uar kl. 13 i FOA, Damgade 104. Vi får lidt tid at spise inkl. kaffe, derefter spil- ler vi lotto med 1 plade for 50 kr. Der spilles om

nytårskur. Tilmelding 25. november-16. de- cember. Aktivitetsnr. 9741-11-20-02. 20. jan-uar kl. 14 i FOA, Dam- gade 104 kommer Henry og spiller på har- monika, 50 kr. for kaffe og brød. Tilmelding 6.-14. januar. Aktivitetsnr. 9741-11-20-03. 3. fe- bruar kl. 13 i FOA, Dam- gade 104 er der hygge og Lottospil. 30 kr. for kaffe og brød inkl. 1 plade, ekstra plader 5 kr. Tilmelding 20.-28. jan-uar. Aktivitetsnr. 9741-11-20-04. 24. februar kl. 13 i FOA, Damgade 104 er der generalforsam- ling iflg. lovene. Tilmel- ding 3.-18. februar (af hensyn til traktement). Aktivitetsnr. 9741-11-20-05. 10. marts kl. 13 i FOA, Damgade 104. Fin- nes børn til Danmark: Da fattige børn fra Fin- land kom til Danmark i 1939 – foredrag ved Kaj Schmidt fra Haderslev, 50 kr. for kaffe og brød. Tilmelding 24. februar-4. marts. Aktivitetsnr. 9741-11-20-06. Arran- gement 24. marts kl. 14 i FOA, Damgade 104. Be- talingsmøde vedr. ferie- turen til Skagen og Læs- sø. Vi giver en kaffetar og brød 14. april kl. 14. i FOA, Damgade 104. Ak- tivitetsnr. 9741-11-20-07. Halvårsafslutning

med hygge, medbring kaffe, vi gir brød 26. maj kl. 14 i lystbådehavnen i Hørup Hav. 'Pøsegilde', øl og vand kan købes for 50 kr. Tilmelding 14. april-6. maj. Aktivitetsnr. 9741-11-20-08. Vær opmærksom på, at ved tilmelding bedes tele- fon-, aktivitets- samt cpr-nr. oplyst.

Sønderjylland

Mobning. Temamøde om mobning på arbejds- pladsen den 3. februar kl. 17.30 på Agerskov kro. Rejseholdskonsu- lent Annette Wethje fra Videncenter for Arbejds- miljø viser eksempler fra den nyeste forskning i mobning, hvor udbredt mobning er på danske arbejdspladser, og hvil- ke konsekvenser mob- ning kan have. Tilmel- ding til FOA Sønderjyl- land, Hærvejen 8, Røde- kro på tlf. 46 97 35 00 eller på mail soenderjyl- land@foa.dk. Læs mere om mobning på arbejds- pladsen på www.arbejds- miljoviden.dk/mobning

Odense

Seniorgruppe D. Klub- ben giver gløgg og æb- leskiver 10. december kl. 14 på Tolderlundsvej 7. Vi synger et par af de

gamle julesalmer og hygger os sammen. 13. januar mødes vi kl. 14 på Tolderlundsvej 7, hvor vi sammen vil gennemgå det nye program. Frede vil endvidere vise en film. 26. januar afholder fællesklubben et arran- gement på Vesterbro 120. Her kommer et stort orkester og spiller blandt andet James Last-melodier. Du kan allerede nu hente klub- bladet for foråret 2011 på FOA Vesterbro. *P.b.v. Kjeld Rasmussen*

Seniorgruppe Y. Vi øn- sker alle en rigtig god jul og et godt nytår og starter igen 4. januar kl. 10-13 med nytårskur, hvor vi hygger med champagne og kranse- kage – der skal også snakkes årets ferietur. Kl. 9.30 indbetaling til film (bestilling af smør- rebrod), bowling og Café Hak. 7. januar kl. 17-23 skal vi hygge os med smørrebrød og se bille- der efter turen til Anda- lusien og snakke ferie. Øl og vand kan købes. Vin og snaps må med- bringes. Arrangementet foregår i salen hos FOA, Vesterbro 120. Bowling 18. januar. Banko 1. fe- bruar kl. 10-13. Klubben søger for pakker, I køber kort. Café Hak 10.

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

februar, mere herom senere. *Hilsen gruppe Y v. Inge Egeberg*

Frederikssund

Seniorklub. Julefrokost 8. december kl. 12 i FOA Huset. Traditionen tro slutter året med vores hyggelige julefrokost. Der serveres lækker mad, en øl/vand/snaps for 175 kr. Medbring en pakke til dagen.

Midtsjælland

Kandis-koncert i Tyskland 10.-12. december. Oplev Kandis og Butterflies på en 3-dages tur i Lindstow. Pris 1.100 kr. for medlemmer – for ledsager 1.585 kr. Tilmelding og betaling til Gunner Olsen på tlf. 50 92 58 72 senest 1. oktober. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.

Uddannelsescafé 2. december. Vil du gerne lære mere? Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.

Foredrag med Pernille Rosenkrantz-Theil 13. januar – læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.

Seniorerne i Slagelse. Julefrokost 8. december

kl. 13. Til frokosten serveres øl, vand og snaps. Pris for medlemmer 150 kr. og for ledsager 200 kr. Husk en gave til 25 kr. Tilmelding og betaling på tlf. 46 97 19 70 eller mail www.foa.dk/midtsjaelland senest 23. november.

Ældreområdet 19. januar kl. 14. Vi får besøg af formanden for Ældreområdet i Slagelse Kommune, Birte Jørgensen, som vil fortælle os om Ældreådets arbejde.

Guldborgsund

Pædagogisk Sektor afholder generalforsamling 10. februar kl. 18.30. Sted: Kikkobar, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. vedtægterne. Indkomne forslag, herunder kandidater til formandsposten, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamling, og øvrige forslag 8 dage før. Der bydes på lidt at spise og drikke – tilmelding fra 10. januar til 8. februar på tlf. 46 97 17 50. *Sektorformand Jens-Erik Bosen*

Social- og Sundhedssektoren afholder generalforsamling 21. februar kl. 17 på Kikko-

bar, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. vedtægterne. Valg: formand for 2 år, værkstedsassistent + suppleant for 2 år, hjemmehjælper + suppleant for 2 år, portør + suppleant for 2 år, miljøudvalgsmedlem for 2 år (alle ønsker genvalg) samt beskæftigelsesvejleder + suppleant for 2 år, sygehjælper + suppleant for 1 år, plejer + suppleant for 2 år, plejehjemsassistent + suppleant for 2 år. Forslag til formandsposten skal være sektoren i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen og øvrige forslag 8 dage før på guldborgsund@foa.dk. Sektoren er vært ved en bid bød efter generalforsamlingen. Tilmelding senest 14. februar på guldborgsund@foa.dk eller tlf. 46 97 17 50. *P.b.v. Lena Havsteen*

FOA 1

Pensionist- og efterlønskлубben for kommunale arbejdsledere. Billedforedrag 10. januar kl. 10.30 ved Jens Jensen, 14. februar kl. 10.30 er der foredrag af forstander Mette Grønegaard fra Højskolen Marielyst. Emnet er:

Hvorfor man skal vælge sådan? 14. marts kl. 10.30 afholdes klubbens traditionelle bankospil. Medlemmer er velkomne til at tage venner og bekendte med. 11. april kl. 10.30: Ordinær generalforsamling. Dagsorden ifølge lovene. Valg: kasserer, 2 bestyrelsesmedlemmer, 1 bilagskontrollant samt div. suppleanter og aktivitetsudvalg. Bagefter er der fælles spisning. 9. maj kl. 10.30 er det tid til forårsfest. Musikeren hedder Per Gustafsson. 15. juni er der skovtur. Der arbejdes på, hvilken seværdighed og kro vi skal besøge her på Sjælland. Klubben vil som tidligere år yde et pænt tilskud til arrangementet. Yderligere oplysninger om turen vil foreligge på medlemsmøder i foråret samt i Fagbladet FOA. Alle ordinære møder afholdes i FOA 1's lokaler, Niveau 1, Vilhelm Thomssens Alle 9, Valby. Ved alle arrangementer er der gratis kaffe med småkager eller lignende. Efter eller under arrangementet er der fælles spisning, hvor hver især har deres mad med. *P.b.v. formand Helge Koch*

Forsideillustration: Niels Åge Skovbo



Medlem af
Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens
Mediekontrol

Oplag: 205.565/1. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
19. november

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk
og Mark Nixon, mlix@foa.dk
Februar-nummeret:
4. januar

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

Annoncefrist:
Februar-nummeret:
11. januar

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.

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
Trafikfunktionærernes Fagforening: 46 97 28 80
trafik@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk
Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

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

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2,
Postboks 282,
3520 Farum

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

FOA

UDSENDT VIA: FAG OG ARBEJDE STAUNINGS PLADS 1-3, 1790 KØBENHAVN V



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 foa.dk/sigdet, hvor du også kan læse mere om kampagnen

Hvad mener du?
Er det i orden?



SKRAB julen ind på foa.dk



♥ Vær med i nedtællingen til jul på foa.dk/julekalender.

♥ Skrab lågen og svar på det spørgsmål, du finder.

♥ Hver dag trækker vi lod om en præmie blandt dem, der har svaret rigtigt.

foa.dk/julekalender