

**GUIDE
ALT OM
DEN NYE
SENIOR-
PENSION**

SIDE 30

Sociale normeringer

**SÅ BLEV
DER RO**

SIDE 50



FAGBLADET FOA

VENDTE NEDTUREN TIL JOB I SOCIALPSYKIATRIEN

NU GIVER MIT LIV MENING

SIDE 34

Sygefravær er et fælles problem. Derfor skal det løses sammen.



*Du kan ringe til Rejseholdet
på tlf. 40 48 10 40, så kan
det være din arbejdsplads,
vi rykker ud til.*

En sygemelding er ikke god for nogen. Hverken for den syge, medarbejderne eller arbejdspladsen. Så her er en god nyhed. Sygefraværet kan faktisk mindskes. Det er allerede lykkedes på en række arbejdspladser – og det kan også lade sig gøre hos jer. Vi har lavet konkrete handlingspakker til jer, som er lige til at gå til. I har også adgang til et rejsehold, der kan hjælpe jer godt i gang.

Se mere på sygefravar.dk og ta' en snak med dine medarbejdere om det. Sygefravær er et fælles problem, og det kan kun løses sammen.



INDHOLD

Chefredaktørens klumme
SIDE 4

Fag og Fremtid: Pædagogisk kvalitet
SIDE 6

FOKUS Pausen under pres
Hver 3. må droppe frokostpausen
mindst en gang om ugen
SIDE 8

Groft sagt: Satire
SIDE 14

Min vej: Jimmy Duedal fortæller
SIDE 15

Striiben: Klumme & debat
SIDE 16

Snapshot: Skrivedans
SIDE 18

Fagligt talt
SIDE 22

TEMA Sociale normeringer
Ekstra pædagoger til udsatte børn
har skabt ro
SIDE 24

Kend din ret: Seniorpension
SIDE 30

**Brug FOA: 125.000 kr.
til Jeanette Kamph**
SIDE 32

INDBLIK De omvandrende håb
De arbejder med psykisk syge
– og har selv været patienter
SIDE 34

Tæt på: Røgfri arbejdstid
SIDE 42

INTERVIEW Peter Øvig knudsen
Fortæller om ophold på den lukkede
– og mødet med sosuen Tania
SIDE 44

Det virker: Middagslur i shelter
SIDE 49

Faglig praksis: Tegnsprog
SIDE 50

A-kassen: Feriedagpenge
SIDE 52

Mad på farten: Boller med dip
SIDE 53

Quiz
SIDE 54

Det sker
SIDE 56

Kollegakram
SIDE 58

SNAPSHOT

SIDE 18

FOKUS
PAUSEN
UNDER PRES
SIDE 8

INDBLIK
DE
OMVANDRENDE
HÅB
SIDE 34

**MEDARBEJDERNE KOMMER OG SIGER TAK, FORDI JEG FORTÆLLER, AT MAN
KAN FÅ GOD HJÆLP I PSYKIATRIEN. DET ER DER IKKE ANDRE, DER GØR.**

PETER ØVIG KNUDSEN
FORFATTER

ET NYTTIGT OG DELBART FAGBLAD

VELKOMMEN | Så er det nye Fagbladet FOA landet i din postkasse. Siden du så bladet sidst, har vi haft travlt med at skrue og stramme og lave forbedringer. Resultatet er blandt andet blevet en klart prioriteret forside med mindre tekst og stærke medlemsportrætter. Ambitionen er, at bladet overlever turen fra postkassen til din stue – hver gang.

Men vi vil mere end det. Vi har lyttet til alle jer, som i en læserundersøgelse sidste år sagde, at I holder af konstruktive, kloge og inspirerende fagbladsartikler. Artikler som man kan have i baghovedet – og i baghånden – i mødet med borgerne, kollegerne og cheferne. Artikler med nytteværdi. Som du reelt kan bruge til noget, og som du har lyst til at dele med kollegerne.

Derfor håber jeg, at fagbladet også får lov til at komme med ind i din hyggelige lænestol – eller måske med på arbejde eller ferie.

Som et eksempel på en inspirerende og konstruktiv historie vil jeg denne gang fremhæve vores ottesiders tema om ansatte med brugererfaringer. Mennesker som har kæmpet med for eksempel angst og selvmordsforsøg, men som har arbejdet sig op igen, og som i dag kan bruge deres erfaringer fagligt i mødet med udsatte borgere – og ydermere kan styrke arbejdsmiljøet. Det kan man ikke andet end have respekt for.

Vi vil gerne gøre os fortjent til at udkomme på tryk og til at komme ind i dit hjem. Har du ros, ris eller idéer til dit nye fagblad, så hører vi hjertens gerne fra dig. Skriv til redaktionen@foa.dk ★

Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

VI VIL GERNE GØRE OS FORTJENT TIL AT UDKOMME PÅ TRYK OG TIL AT KOMME IND I DIT HJEM.



@GITTEHEJBERG



HVAD MENER DU?

Hvad betyder ros på arbejdspladsen?

AF CECILIE UHRE



Ligger i din udstråling

Gitte Ann Mortensen

Social- og sundhedsassistent
Billund Kommune

Ros behøver ikke være et konkret kompliment, men kan ligge i den udstråling, man tilgår andre med. Hvis man møder folk med en udstråling, der viser, man er glad for at se dem, er det også en slags ros. Jeg prøver at finde enhver anledning til at rose kolleger.



Højner arbejdsmoralen

Martin Langemose

Beredskabsassistent
Trekantområdets Brandvæsen

Det er rart at få ros. Jeg fik ros af en kollega i går. Det er med til at højne arbejdsmoralen, fordi man bliver bekræftet i, at man gør tingene rigtigt. Ros betyder, at man gerne skulle gøre det samme igen næste gang – så jeg roste også selv en kollega i går.



Vigtigt for trivslen

Steffen Goldschmidt

Pædagogisk assistent
Hillerød Kommune

Vi ser vores leder mindre og mindre, så det er vigtigt, at vi kolleger roser hinanden indbyrdes, for ellers er der ingen, der gør det. Forleden roste jeg selv en kollega, fordi hun havde et godt overblik under vores tavlemøde.

15

15 måneder er den gennemsnitlige ventetid på at få afgjort en klagesag, efter at Styrelsen for Patientklager blev udflyttet til Aarhus.

KILDE: BERLINGSKE



KEND OS PÅ F'ET

Det trykte Fagbladet FOA kommer seks gange om året. Men du hører fra os langt oftere. I hvert fald hvis du tjekker fagbladetfoa.dk eller følger os på Facebook eller Twitter. Eller hvis du læser nyhedsbrevet, som tikker ind i din indbakke hver fredag. Du kan uanset medie kende fagbladet på det karakteristiske **F**.

REDAKTION

Gitte Hejberg
ansv. chefredaktør
gith@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 58

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

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

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

Malin Schmidt
journalist
masch@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

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

Cecilie Uhre
journalistpraktikant
uhre@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

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

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

Anders Kidmose
grafiker
anki@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

Udgiver:

FOA

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

FERIETIPS

På Bakkegården i Næstved planlægger personalet selv deres ferie. I løbet af tre timer skal de 31 sosuansatte – her er det Tanja Sommer Kastrup, Kirstin Solgerd Holgersen og Patricia Dundorf – en pædagog, en fysioterapeut og to sygeplejersker få kabal til at gå op. Metoden virker og giver glade medarbejdere. Hvordan planlægger I hos jer?

FOTO: JØRGEN TRUE

OK-KRYDSET BLIVER DIGITALT

Knap 5.000 privatansatte FOA-medlemmer kommer til at skrive historie, når der skal stemmes om nye overenskomster på det private arbejdsmarked. Som de første i FOA får de nemlig information om afstemningen via den digitale postkasse. FOA har oprettet til hvert enkelt medlem. Lotte Salenborn, chef i FOAs OK-afdeling, er ikke bange for, at det får færre til at stemme: "Jeg er fortrøstningsfuld. Vi ved fra en ny undersøgelse, at medlemmerne er fortrolige med digitale løsninger fra deres hverdag," siger hun.

KILDE: FOA.DK



Sådan virker den digitale postkasse
youtu.be/lwHO1am3j8o

OK-INPUT FRA FOLK PÅ GULVET

Tre tillidsrepræsentanter fra den private plejeverden – Heidi Bohn, Susanne Yesilmin og Janne Kragh – har været med i FOAs forhandlingsdelegation under de aktuelle forhandlinger om nye overenskomster for det private arbejdsmarked. Den post oplever Janne Kragh, der til daglig arbejder i Svane Pleje i Odense, som 'fantastisk': "Jeg kan jo fortælle om den virkelige verden. Det er rigtig godt, at der bliver lyttet til os på gulvet," siger hun.

KILDE: FAGBLADET FOA



2020

Måling af kvalitet rykker ind i dagplejen

Værktøjet KIDS, der bliver brugt til at måle pædagogisk kvalitet i dagtilbud, er afprøvet med succes i dagplejen.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: VICTORIA MØRCK MADSEN

Hvor er dagplejerne gode? Og hvor kan de blive bedre? Det var udgangspunktet for dagplejeleder Anette Haudal i Odsherred Kommune, da hun i 2019 besluttede at tilpasse spørgsmålene i KIDS – et værktøj til at måle pædagogisk kvalitet i dagtilbud – til dagplejen.

Dagplejepædagoger har i løbet af efteråret brugt det reviderede værktøj, når de har været på tilsynskonsultationer hos dagplejerne.

”Mange var nervøse og følte, vi skulle til at overvåge dem, men her bagefter har det øget den faglige stolthed hos mange af dagplejerne og sat gang i gode debatter,” siger Anette Haudal.

Konsulenterne har blandt andet vurderet indretning, samspil og atmosfære på en skala fra et til fem. For eksempel fandt de frem til, at mange dagplejere havde svært ved at

se bagom barnets adfærd ved eksempelvis vedvarende gråd.

”Men det har også vist, hvor gode de allerede er,” siger Anette Haudal og fremhæver, at der generelt er tæt kontakt mellem dagplejeren og det enkelte barn, for eksempel i puslestunden eller ved måltiderne.

Dagplejerne scorer også højt på at inddrage børnene i de pædagogiske rutiner. For eksempel ved selv at lade dem dække bord, rydde af, hælde op og spise selv.

”Der var også rigtig gode læringsmiljøer med små stationer, hvor børnene selv kan trække sig eller være en del af fællesskabet,” siger Anette Haudal, der har planer om at bruge KIDS i konsultationerne hvert eller hvert andet år og også at udvide metoden til de private børnepassere i Odsherred. ★

MASCH@FOA.DK

DAGPLEJER MARIANNE FOLKERSEN

JEG HAR FÅET AFSLØRET BLINDE VINKLER

Etårige Alba rækker dagplejer Marianne Folkersen et glas. Hun tager en slurk, og Alba følger bevægelsen minutst. Der er tæt øjenkontakt mellem barn og voksen i legerummet i Hørve.

”Jeg har altid vidst, at jeg er god til at være nærværende, men det er dejligt at se det sort på hvidt,” siger Ma-

rianne Folkersen om det punkt, hun scorede højest på, da hendes dagplejepædagog observerede hende i samsillet med børnene ud fra værktøjet KIDS.

”Men jeg fandt også ud af, at jeg har en tendens til ikke at vente på svar. At jeg taler for hurtigt og skal give plads

og se, hvad børnene byder ind med,” siger Marianne Folkersen om tilbagemeldingen.

I KIDS-skemaet scorede hun højt på nærvær og motorik, lidt lavere på sprog og så fik hun at vide, at hun skulle lave flere hyggekrege.



Dagplejer Marianne Folkersen (tv.) og dagplejepædagog Louise Christiansen har begge fået nogle aha-oplevelser, efter dagplejen i Odsherred har afprøvet KIDS.

KIDS PÅ VEJ I DAGPLEJEN

- KIDS står for kvalitetsudvikling i daginstitutioner og er et redskab til at vurdere og udvikle den pædagogiske kvalitet. Det er udviklet i 2014 af professor Charlotte Ringsmose og lektor Grethe Kragh-Müller i samarbejde med Aarhus Universitet og Slagelse Kommune.
- De to forskere er i gang med at tilpasse KIDS til dagplejen, og det reviderede værktøj bliver lanceret i foråret 2020.
- Spørgsmålene i KIDS er fordelt på tre temer: relationer, leg og aktivitet samt fysiske omgivelser.

Har set nye sider af hverdagen

For Louise Christiansen, der er dagplejepædagog i Hørve, har KIDS også givet hende en ny indsigt i sit arbejde. På sine tilsynsbesøg har hun været vant til at glide ind det pædagogiske arbejde og for eksempel sætte en leg i gang eller tage et barn på skødet.

"Pludselig skulle jeg sidde trukket og koncentrere mig at om at

observere, hvad der foregik mellem dagplejeren og børnene," siger Louise Christiansen.

"Det gør, at jeg ser sider af hverdagen, jeg ikke tidligere har lagt mærke til. For måske er konflikt mellem børnene, som jeg normalt ville have afværget, en udfordring for netop den dagplejer," siger Louise Christiansen, der synes, at hendes vejledning på den måde er blevet styrket.

Med de skemastyrede observationer fandt de for eksempel også ud af, at udklædningstøjet var røget ud efter mange år med motorik og sprogsimulation.

"Lige præcis for små børn, som skal i gang med rollelege, er det vigtigt med tasker, tørklæder og hatte."

Alba er enig. Hun tager en grøn plastikkegle og sætter den på Mariannes hoved. Som en hat. ★

MANGE DROPPER FROKOSTPAUSEN

Stress-sygemeldinger ses langt oftere blandt dem, der ofte springer frokostpausen over, end blandt dem, der altid får holdt deres pause.

FOKUSSIDERNES ER SKREVET AF FINN DANIELSEN, FIDA@FOA.DK | FOTO: JAN SOMMER

Mens serviceassistent Bettina Lynge holder frokostpause fra sit arbejde på Hillerød Sygehus, ligger hendes columna-telefon i lommen og melder om nye opgaver. 'Spætten', kalder hun den.

"Den giver hele tiden lyd fra sig og er en konstant stressfaktor, også i pausen," siger Bettina Lynge, der cirka en gang om ugen slet ikke har tid til at holde frokostpause.

Hun arbejder på operationsgangen, hvor hun bringer patienter til og fra operation og opvågning. Hun er også med til at lejre patienterne, og så gør hun rent mellem operationerne.

"Jeg kan godt mærke, at vi er blevet færre ansatte. Man skal være glad, hvis man får sine 29 minutter på dage, hvor vi er for få til opgaverne. Men pausen betyder ekstra meget, fordi vi har så travlt," siger hun.

Pauser er en truet art

Bettina Lynge deler skæbne med mange andre FOA-medlemmer. De fleste har betalt frokostpause, hvor de skal stå til rådighed for arbejdspladsen. Men mere end hver tiende står så meget til rådighed, at pausen stort set hver dag ryger sig en tur. Hvert tredje medlem må droppe frokostpausen

mindst en gang om ugen, viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Det kan have alvorlige konsekvenser, mener Janne Skakon, ekstern lektor ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet, der blandt andet beskæftiger sig med stress.

"Den enkelte medarbejder vælger måske at springe pausen over, fordi der er meget at lave. Men det sætter pausen under pres, hvis der ikke er fælles retningslinjer om at holde pause. Før i tiden holdt man ikke bare frokostpause, der var også defineret en formiddags- og en eftermiddagspause," siger hun.



MØD
DEM PÅ
DE NÆSTE
SIDER



Henning Wolffbrandt Hansen
'Selvbetalt pause med mange forstyrrelser'



Dorte Gade Jensen
'Færdigt arbejde koster pausen'



Fanny Schmidt
'Pauser som en fast del af arbejdsplanen'

Mangler overskud til familien

For Bettina Lynge er det vigtigt at få sludret med kollegerne i pausen.

"Og så er det en god pause, hvis jeg får fred og ro til at spise min mad og ikke skal fordele den i tre eller fire etaper. Uden pausen bliver jeg meget træt og mangler overskud, når jeg kommer hjem til familien," siger hun.

Masser af forskning dokumenterer, at pauser er vigtige. Både for de ansattes trivsel og for kvaliteten i opgaveløsningen, fastslår Janne Skakon.

"Pauser forebygger stress, så hvis presset på pauserne, som mange medarbejdere beskriver, ikke bliver let-

tet, vil vi se et stigende antal stresssygemeldinger og lavere medarbejder-tilfredshed," siger hun.

Usundt at droppe pausen

Arbejdspres er en af grundene til, at pausen droppes, fremgår det af FOA-undersøgelsen. De medlemmer, der i størst omfang oplever dårlig bemanding, er også dem, der oftest må undvære pausen. Undersøgelsen viser desuden, at andelen af sygemeldinger på grund af stress er væsentligt højere blandt dem, der ofte springer frokost-pausen over end blandt dem, der aldrig gør det.

Forbundssekretær i FOA Jens Nielsen er foruroliget over pauseproblemet, og han frygter, det kan blive endnu værre.

"Når man arbejder med mennesker, kan det selvfølgelig ske, at man må droppe sin pause. Men bliver det en del af kulturen på arbejdspladsen, så står vi med en meget alvorlig udfordring. Derfor skal vi have stoppet udviklingen, for det er usundt ikke at holde pause," siger han, og peger på, at både FOA og medlemmerne må stikke arbejdsmiljøloven i hovedet på arbejdsgiverne, hvis overenskomsten ikke sikrer pausen. Loven kræver nemlig et sundt og sikkert arbejdsmiljø for de ansatte. ★



ARBEJDSGIVERNE

VI HAR BRUG FOR FLEKSIBLE MEDAR- BEJDERE

Arbejdsgiverne i regioner og kommuner peger på, at uforudsete hændelser er umulige at undgå på mange af arbejdspladserne. Og det kan gå ud over planlagte pauser.

”Når det giver mening for os at betale for de ansattes frokostpause, er det blandt andet, fordi vi i nogle tilfælde har brug for at trække på dem i deres pauser. Vi har nogle meget pressede arbejdspladser i vores sygehusvæsen. Men pausen er en del af det samlede arbejdsmiljø, så vi skal have en arbejdsplanlægning, der sikrer, at man kan få spist sin mad,” siger Anders Kühnau, chef-forhandler for Danske Regioner (DR) på overenskomstområdet.

Kommunernes Landsforening (KL) ligger på samme linje. I en mail til Fagbladet FOA skriver kontorchef Charlotte Hougaard Clifford blandt andet:

”Vi sætter stor pris på, at medarbejderne er fleksible, og at det er vigtigt for den enkelte medarbejder at udføre sit arbejde godt over for borgerne. Men det er selvfølgelig også vigtigt, at man i løbet af lange arbejdsdage har mulighed for at spise frokost, og hvis det ikke sker, må man tage problemstillingen op lokalt.” ★



SELVBETALT PAUSE MED MANGE FORSTYRRELSER

Henning Wolffbrandt Hansen
Specialarbejder

BUF, Københavns Kommune, fællestillidsrepræsentant

Min frokostpause ligger sjældent på klokkeslæt, for jeg vil gerne gøre en opgave færdig, så jeg ikke skal pakke alt grejet ned og pakke ud igen efter pausen. Jeg slår græs, klipper hæk, fejer legepladser, renser tagrender og løser forskellige andre opgaver på skoler og daginstitutioner.

Nogle af timerne er jeg frikøbt som fællestillidsrepræsentant, så det skal også tænkes ind i arbejdsplanen. Normalt når jeg at holde pause, men bliver det for eksempel snestorm, kan det knibe, for så skal der ryddes overalt.

Vi betaler selv vores pause, så vi er på arbejde 39,5 timer om ugen. Derfor kan det være irriterende at blive forstyrret i pausen, men det sker tit. Jeg siger som regel til kollegerne, at de skal lade telefonen gå på svarer, når den ringer i pausen. Men de er ofte meget fleksible.

I princippet skal vi starte forfra med pausen, hvis vi bliver forstyrret, og vi kan få et tillæg. Men så kan vi holde frokost hele dagen, for der er hele tiden nye opgaver. Vi har kæmpet i mange år for betalt pause, men arbejdsgiverne synes, det er for dyrt. ★

32 %
af FOAs medlemmer
springer frokost-
pausen over mindst
én gang om ugen



FÆRDIGT ARBEJDE KOSTER PAUSEN

Dorte Gade Jensen

Social- og sundhedsassistent

Hjemmeplejen Middelfart Kommune

Jeg springer tit frokostpausen over, for jeg er typen, der vil være færdig med mit arbejde. Så kan jeg holde pause, hvis der er tid. Det handler meget om mine forventninger til mig selv. Nogle gange når jeg måske først at spise, kort før jeg har fri.

Jeg har lige skiftet arbejde fra plejehjem til hjemmeplejen. På plejehjemmet var der hele tiden nogen, der greb fat i mig, kolleger, praktikanter, beboere, pårørende og andre. Her var der aldrig ro til noget, hverken pauser eller andet. Jeg synes, jeg har fået bedre muligheder for at planlægge en pause nu.

Jeg er lige blevet valgt til arbejdsmiljørepræsentant, så nu ser jeg helt sikkert på pauserne med andre øjne. Vores dage i hjemmeplejen er forskellige, nogle gange er der er hul i planen, så man kan holde en pause, andre gange ikke. Men det kan være svært at se, hvor mange der holder pause, når man selv er ude i felten. Som regel kan vi dog næsten alle nå at mødes omkring middagstid i vores gruppe lokale. ★



PAUSER SOM EN FAST DEL AF ARBEJDSPLANEN

Fanny Schmidt

Pædagogmedhjælper

Køjevænget Børneinstitution, Dragør Kommune

Jeg spiser frokost sammen med børnene, det er jo en pædagogisk aktivitet, og holder så pause bagefter. Den pause får jeg altid, og det er ekstremt sjældent, at den bliver afbrudt.

Jeg tror, det handler om, at pauser hos os foregår meget struktureret. Der er nærmest klokkeslæt på, så alle får præcis 29 minutter. Man skal overholde tiden, så andre kan komme til, ingen sidder i tre kvarter. Det betyder nok også noget, at vi er stort hus med mange ansatte.

Jeg vil gerne bruge pausen til at sidde i personalestuen med en kop kaffe og sludre med de kolleger fra andre stuer, som jeg ikke ser i løbet af dagen. Vi snakker privat, for vi har den holdning, at man ikke snakker børn og forældre i pausen. Hvis jeg har brug for at sparre med en kollega, så gør jeg det i løbet af arbejdstiden, ikke i pausen. Her handler det mere om 'hvordan går det med din hundehvalp' eller 'hvordan gik det datteren i dansekonkurrencen'. Man er væk fra råben og skrigen, får slappet af og talt sammen. ★



DET HAR DU RET TIL

- Som arbejdstager kan du i løbet af en normal arbejdsdag regne med at have ret til én pause, og den er til at spise i.
- Arbejder du mere end seks timer om dagen, har du ret til en pause på en halv time. Det fremgår af EU-lovgivning, og det betyder ikke, at retten til en pause bortfalder, hvis du arbejder mindre end seks timer. Men det kan være en kortere pause – det afgøres lokalt.
- For mange af FOAs faggrupper medregnes pausen i arbejdstiden (altså betalt pause), hvis den varer mindre end en halv time, og de ansatte står til rådighed for arbejdspladsen i pausen.

KILDE: FOA



Læs mere

fagbladetfoa.dk:

'Kend din ret: Hvornår må du holde pause?'

FOREBYGGER STRESS

Inden for det seneste år har 27 pct. af dem, der 'stort set hver dag' springer frokostpausen over været sygemeldt på grund af stress/stort arbejdspress. Blandt dem, der 'aldrig' gør det, har 11 pct. været sygemeldt af den grund.

UDMATTET UDEN PAUSE

68 pct. af dem, der 'stort set hver dag' dropper frokostpausen, er 'meget trætte' eller 'helt udmattede' efter en typisk arbejdsdag. Blandt dem, der aldrig springer pausen over, er det kun 28 pct., der har den følelse.

ANTAL GØR FORSKELLEN

Blandt dem, der 'stort set hver dag' oplever, at bemanningen på arbejdspladsen er utilstrækkelig, springer 53 pct. frokostpausen over mindst én gang om ugen. Blandt dem, der 'aldrig' oplever utilstrækkelig bemanning, er det kun 10 pct.



Pauser kan styrke arbejdsfællesskabet

Ansatte, der ofte må springe frokostpausen over, har et dårligere forhold til kollegerne end andre.



Vi er hele mennesker på jobbet – med en krop, der har brug for at koble af.

GITTE BERLE FALSIG
ARBEJDSMILJØCENTRET

Er du en af dem, der ofte springer frokostpausen over, er det en god idé at overveje, hvordan du så får plejet relationerne på jobbet.

Ifølge en ny FOA-undersøgelse er der nemlig en sammenhæng mellem det at holde pauser og have et godt forhold til sine kolleger. Dem, der når at holde pause, får i højere grad støtte og hjælp fra kolleger. Og de har bedre muligheder for sparring og debat om faglige spørgsmål.

Pauser skal sikre fælles fokus

Pauser er vigtige for arbejdsfællesskabet, fordi de kan være med til at sikre, at de ansatte har fokus på arbejdet og kerneopgaven, mener

Gitte Berle Falsig, der er arbejds- og organisationspsykolog i konsulentfirmaet Arbejds miljøcentret.

”Vi er hele mennesker på jobbet – med en krop, der har brug for at koble af. Og et behov for også at være private. Hvis ikke der er pauser til det, risikerer man, at arbejdsopgaverne bliver forstyrret af for eksempel privat snak,” siger hun.

En gåtur er den bedste pause

Gitte Berle Falsig råder til at få koblet helt af fra arbejdet i pauserne.

”En kort gåtur i frisk luft er den bedste pause, du kan give dig selv. Det kan bruges både til at finde

DÅRLIGERE KOLLEGAFORHOLD

Blandt dem, der ’aldrig’ springer frokostpausen over, er 65 pct. ’helt enige’ i, at de har et godt forhold til kollegerne. Blandt dem, der ’stort set hver dag’ gør det, er det kun 48 pct.

MINDRE FAGLIG SPARRING

45 pct. af dem, der ’aldrig’ dropper frokostpausen mener, at de har gode muligheder for at diskutere faglige udfordringer med kolleger og leder. Blandt dem, som gør det ’stort set hver dag’ er det kun 23 pct.



7 TIPS TIL EN SUND PAUSEKULTUR

ind i sig selv og til vende stort og småt med kollegerne.”

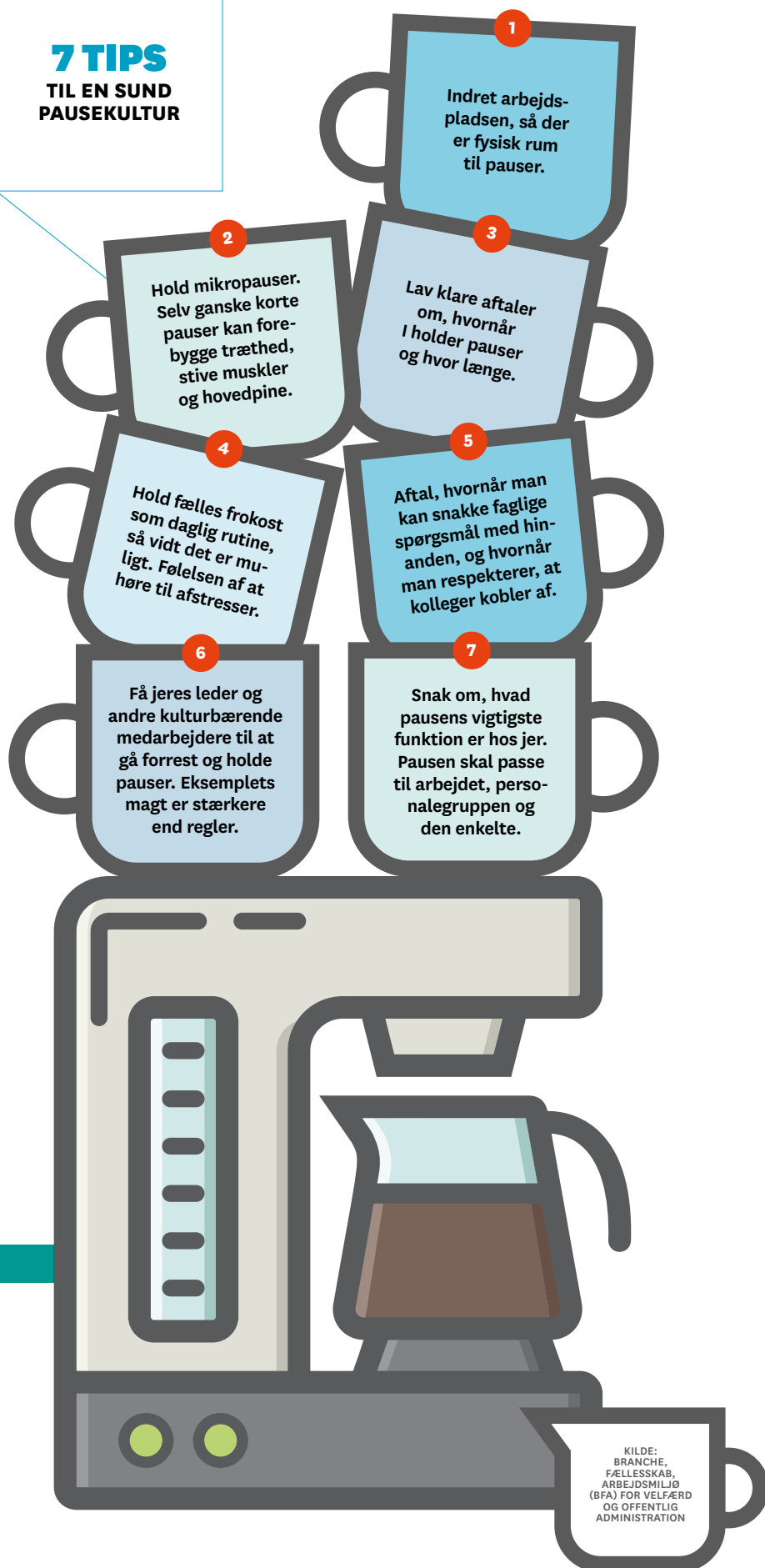
Hun forstår godt behovet for at få ro i hovedet for den enkelte medarbejder, men opfordrer til, at man forsøger at kombinere pausen med kollegialt samvær.

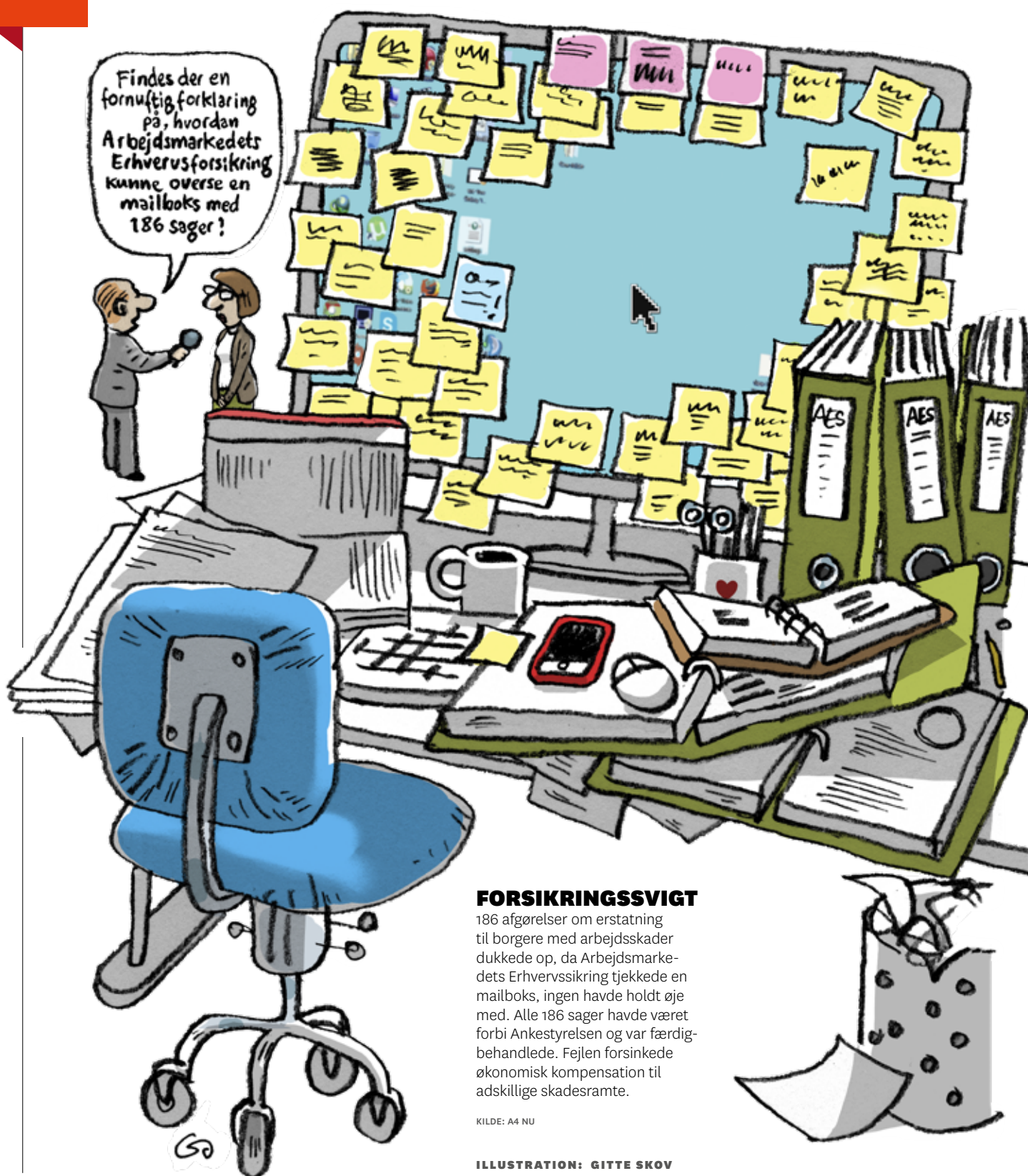
”På de arbejdspladser, hvor jeg kommer, ser jeg et stigende behov for ro, mere end for at være sociale. Jeg oplever meget brok og negativitet, simpelthen fordi folk er pressede og har travlt til at være de bedste udgaver af sig selv. Så begynder de at trække sig, og det er i hvert fald ikke godt for arbejdsfællesskabet,” siger hun. ★



KILDER

FOA-UNDERSØGELSEN
”FROKOSTPAUSER”,
SOM 3.552 MEDLEM-
MER HAR DELTAGET
(SVARPROCENT 37).





FORSIKRINGSSVIGT

186 afgørelser om erstatning til borgere med arbejdsskader dukkede op, da Arbejdsmarkedets Erhvervsforsikring tjekkede en mailboks, ingen havde holdt øje med. Alle 186 sager havde været forbi Ankestyrelsen og var færdigbehandlede. Fejlen forsinkede økonomisk kompensation til adskillige skadesramte.

KILDE: A4 NU

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

PÆDAGOGISK ASSISTENT JIMMY DUEDAL

'JEG OPDAGEDE, AT NOGEN HAVDE BRUG FOR MIG.'

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: TOR BIRK TRADS

Skilsmissebørn. Børn, der er udadreagerende. Børn, der måske bliver svigtet derhjemme. Dem er jeg særligt god til. Jeg ved, hvad de har brug for: Om det er omsorg, en snak eller bare at lege.

Ofte tager jeg et barn i hånden, finder et stille sted og siger: 'Måske er du ked af det, og det var derfor, du slog?' For det meste begynder barnet så at fortælle, hvad der trykker.

Mine forældre blev skilt, da jeg var otte. Min mor var sommetider forsvundet, når jeg vågnede om natten. Først som voksen fik jeg at vide, at min far var skizofren, og det var derfor, jeg hos ham fik lov til at spille computer, når jeg ville. For så opdagede jeg ikke, hvor syg han var.

Til sidst blev jeg fjernet fra hjemmet. På det tidspunkt var jeg allerede syg med angst og depression. Som 18-årig blev jeg førtidspensionist. Det var enormt ensomt.

Jeg havde kæmpet i 10 år, da jeg fik mit første fleksjob. Det var i en SFO, pædagogen hed Ulla, og vi stod med 45 børn, der ville vise mig deres Lego. Jeg var 28 år, og pludselig forstod jeg, at der var nogen, der kunne bruge mig, og at jeg havde brug for dem. I det øjeblik vidste jeg, at jeg ville arbejde med børn.

Jeg forstår de voldsomme drenge. Dem, der altid er skurken, og det vil jeg gerne hjælpe dem væk fra. Jeg forsøger at vise, at de er mere end det, at de også er hjælpsomme og gode til at lege og kan være en god ven. Det gør mig så glad, når det lykkes.

Jeg arbejder fuldtid i en børnehave nu, jeg har lige fået mit femte barn. Forleden hørte jeg, at de taler om mig oppe i kommunen. Jeg er ham, der kom ud af førtidspensionen. ★

| CV |

2018: Pædagogisk assistent i børnehave

2011: Handicaphjælper frem til 2018

2011: Uddannet pædagogisk assistent

2006: Postbud og pædagogmedhjælper, begge fleksjob

2000: Førtidspensionist

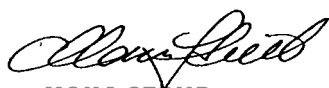
PAS PÅ JER SELV OG PÅ KERNEVELFÆRDEN

STRIIBEN | Indimellem dukker der eksempler op i offentligheden på situationer, hvor mødet mellem borger og personale går skævt. Eksempler, hvor fagligheden har lidt et knæk. Eksempler, hvor tæerne krøller sig sammen i skoene. Med den viden, FOA har om de arbejdsvilkår, som en presset økonomi igennem de seneste 15 år har betydet, så kan vi godt finde forklaringer på årsager til, det kan ske. Men vi hverken kan eller skal forsvare handlinger, der bare ikke er i orden.

Vi bliver alligevel oprørte og vrede på medlemmernes vegne, når de udsættes for skjult kamera. Der sættes nemlig ikke spot på de rammevilkår, der er for at udføre arbejdet, men fokuseres på enkelte medarbejders fejltrin. Vi så daginstitutioner bag facaden, og nu tyder det på, at vi i marts skal se plejecentre bag facaden. Det følger vi tæt og støtter op om medlemmerne på alle måder. Men der er grund til, at vi også selv skærper vores opmærksomhed på, at stramme vilkår ikke fører til faglig forråelse. Vi skal ikke acceptere, at alt for mange oplever, at faglighed og etik parkeres uden for arbejdspladsen, fordi tiden er for presset.

Kongressen har blandt andet besluttet, at FOA skal arbejde for arbejdsfællesskaber, og hvad er det nu for noget? I et arbejdsfællesskab er arbejdet hverken dit eller mit – det er vores. Alle relevante fagpersoner og ledere stiller deres viden, faglighed, erfaringer og engagement til rådighed for den fælles løsning af kerneopgaven. Et arbejdsfællesskab er kendetegnet ved en fælles forståelse af kerneopgaven, et stort fagligt handlerum, medbestemmelse og medansvar og et godt samarbejde mellem medarbejdere og ledere.

Vi skal passe på hinanden, passe på kernevelfærden, passe på fagligheden og passe rigtig godt på arbejdsmiljøet. Tag godt imod dialogen om arbejdsfællesskab. Det skal vi folde ud sammen. ★


MONA STRIIB
FORMAND

”

VI BLIVER OPRØRTE OG VREDE PÅ MEDLEMMERNES VEGNE, NÅR DE UDSÆTTES FOR SKJULT KAMERA. DER SÆTTES NEMLIG IKKE SPOT PÅ DE RAMMEVILKÅR, DER ER FOR AT UDFØRE ARBEJDET.



@STRIIBMONA



HVAD
MENER
DU?

OM NEDSLIDNING

Vi har plukket kommentarer fra en af debatterne på Facebook. Fagbladet FOA har ringet til Susanne Bonde for at høre, hvad der fik hende til tasterne.



Deltag i debatten:
facebook.com/foadanmark

Vi forbeholder os ret til at forkorte indlæggene.



SUSANNE BONDE, 53 ÅR

JEG HAR VÆRET HELE MØLLEN IGennem

Jeg fik en arbejdsskade i 2014, som gjorde, at jeg måtte stoppe med at arbejde som social- og sundhedsassistent. Siden da har jeg været hele møllen igennem med revalideringsforløb, diverse kurser og utallige møder på kommunen og jobcentret.

Så jeg ved, at sådanne forløb kan være virkelig hårde og have store psykiske omkostninger. Jeg oplever, at der er alt for mange gentagelser i forløbet. De samme møder. Og de samme papirer fra lægen, som skal fremvises igen og igen. Så det er også spild af ressourcer for samfundet. Hvad skal det til for? Mange vil jo gerne arbejde, men de kan simpelthen ikke. Jeg ville ønske, at jeg kunne blive visiteret til et fleksjob. ★ ASGI@FOA.DK

ANDRE SKREV

24. JANUAR 2020

Lise Agersten. Kommunernes fejlfortolkning af reformerne har også haft stor indflydelse på rodet. Der bruges en masse penge på ligegyldige kurser og så videre, også i tilfælde, hvor det er oplagt, at personen burde få en førtidspension.

24. JANUAR 2020

Anne Katrine Loft. Skulle vi prøve at få mere faguddannet personale, mere tid og bedre hjælpemidler og justere det antal timer, man kan holde til at arbejde? På den måde kunne vi måske undgå at få folk derud, hvor de ikke kan passe deres job og bliver fastholdt i lange, krævende ressourceforløb.

25. JANUAR 2020

Annie Kaagaard Kristensen. Uanset hvor dårlig man er, er det slet ikke blevet nemmere at få førtidspension, netop fordi de tjener masser af penge på at beholde dem i lange, opslidende og nedbrydende ressourceforløb, som kun gør livet værre for personen. Så nedværdigende.

A close-up photograph of two children's hands drawing on a white sheet of paper. The child on the left, wearing a white long-sleeved shirt, is using an orange crayon to draw a series of overlapping, wavy lines. The child on the right is using a blue crayon to draw a similar pattern of overlapping, wavy lines. The drawing is in progress, with the lines extending across the lower half of the frame. The background is a plain, light-colored surface.

Lige og krumme streger:

Når børnene 'danser' på papiret, har de en selvvalgt farve i hver hånd og tegner med begge hænder. De gentager bevægelsen mange gange og får derigennem arbejdet den ind i kroppen.

Danser skrivning ind i kroppen

Lige og krumme streger. Cirkler og store sving med armene. Børnene i Årslev Børnehave laver skrivedans, inden de skal i skole. Igennem musik og dans lærer de med kroppen alle de bevægelser, som bogstaverne er formet af. Bagefter overfører de med farver i hænderne de samme bevægelser på papiret. På den måde lærer børnene de bevægelser i hjernen, som senere skal bruges til at skrive.

AF SOFIE JANERKA | FOTO HEIDI LUNDGAARD



BAG OM ORDET

Skrivedans er udviklet af den hollandske skriftpsykolog Ragnild Oussoren og er testet gennem 20 år. Hendes bog 'Skrivedans. Hvordan frie bevægelser bliver til konkrete linier' er oversat til dansk.





SKRIVEDANS MED VULKAN-TEMA:

- Gennem et forløb på fire uger har de ældste børn i Årslev Børnehave skrive-dans hver dag. Hver uge har et tema, eksempelvis vulkaner. Børn og voksne taler om temaet, ser billeder og mærker på ting, for eksempel lavasten.
- Skrive-dans varer cirka en halv time og starter med hele kroppen. De voksne viser, hvilke bevægelser der passer til lydene i musikken.
- De hører den samme musik igen og tegner bevægelserne på papir. Der er både lige streger, cirkler, ottetalsbevægelser og prikker.
- Til sidst øver de et rim, som passer til bevægelserne og temaet.

KILDE: PÆDAGOGMEDHJÆLPER
KARINA ØSTBJERG



Vulkan i udbrud

Under første del af skrive-dansen morer børnene sig over at bevæge sig vildt og voldsomt, når musikken viser, at vulkanen går i udbrud. Børnene strækker sig helt op og lader lavaen vælte ud over kanten og løbe ned langs siden af vulkanen.



Regnen kommer

Til lyden af regn skal børnene lave små bevægelser og knække i håndleddet – en teknik, der er vigtig for senere at kunne skrive. Pædagogmedhjælper Karina Østbjerg hjælper Fie med at få fornemmelsen af bevægelsen ind i håndleddene.

Synkrontegning

Børnene tegner med begge hænder. Det er med til at styrke de to hjernehalvdele. Børnene skriver ikke bogstaver – ud over at dem, som kan, skriver deres eget navn på tegningen bagefter.

BØRNEHAVERNE ER IKKE GODE NOK

FAGLIG TALT | En undersøgelse fra Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) af kvaliteten i børnehaver i 56 kommuner viser, at hele 6 procent af børnehaverne har en kvalitet, som ikke er god nok, og kun 19 procent har god kvalitet. Og vi ved, at kun dagtilbud med god kvalitet har den løfteevne, der skal til, for at gøre en forskel.

Psykologer taler om, at de nu også møder sekundært svagt tilknyttede børn i deres praksis. Det er børn, der trives og udvikler sig, som de skal derhjemme, men som viser tegn på mistrivsel i deres dagtilbud.

Resultaterne af EVAs undersøgelse peger på hvorfor. I kun 3 ud af 4 børnehaver er personalet støttende over for børn, som enten er urolige, vrede, bange eller sårede. Kun godt 6 ud af 10 børnehaver vurderes at have god eller fremragende kvalitet, når det gælder samspillet mellem børn og personale. Det er ikke godt nok, når personalet ikke har ressourcer og mulighed for at sikre et fælles fagligt grundlag.

Det er forskelligt, hvad det enkelte dagtilbud har brug for for at gøre det bedre. Men vi skal som noget af det første sørge for, at der er en stærk evalueringskultur i alle dagtilbud, sådan som den styrkede pædagogiske læreplan dikterer. Og så skal de dagtilbud, der har brug for særlig støtte, have den og lyttes til i processen. ★


KIM HENRIKSEN
SEKTORFORMAND

”

DE DAGTILBUD, DER HAR BRUG FOR SÆRLIG STØTTE, SKAL HAVE DEN. OG DE SKAL LYTTES TIL I PROCESSEN.



@FOAHENRIKSEN



KORT
OG
GODT



FOTO: COLOURBOX

HÅNDHYGIEJNE NEDSÆTTER SYGEFRAVÆR

Høj sygelighed i dagtilbud fører til flere lægebesøg og højt antibiotikaforbrug. Derfor skal der større fokus på håndhygiejne ved at inddrage forældre, faste rutiner og undervisning til børnene ved hjælp af teater og rolleleg. I danske, svenske og norske børnehaver har god håndhygiejne nedsat sygefraværet med mellem 26 og 48 procent.

KILDE: DET NATIONALE ANTIBIOTIKARÅD OG SUNDHEDS- OG ÆLDREMINISTERIET

41
af landets 98 kommuner tillader, at børn starter i børnehave, før de fylder tre år. I 2017 var tallet oppe på 48.

KILDE: RITZAU

FÅ TIPS TIL DET GODE MÅLTID

Skal børnene selv vælge, hvor de skal sidde, eller er det jer, der bestemmer? Inspirationsmaterialet 'Det gode måltid i jeres dagtilbud' giver nye tips til, hvordan I som pædagogisk personale er med til at udvikle børnenes glæde ved at spise og smage nye retter i fællesskab ved at se på dilemmaerne i planlægning, organisering, rollefordeling og forældresamarbejde.

KILDE: DANMARKS EVALUERINGSINSTITUT EVA



Læs mere

eva.dk - søg på smagsoplevelser



FOTO: IBEN GAD

Bedre normeringer efter tv-eksperiment

Dagtilbudsområdet i Viborg har fået 15 millioner kroner ekstra til forbedring af normeringen i kommunens dagtilbud. "Det er så fedt, at vi har været med til at skabe den opmærksomhed. Hvis ikke vi havde stillet os frem, så var der aldrig kommet de 15 millioner," siger pædagogisk assistent Kennet Egeberg Pedersen.

Sammen med sine kolleger i den integrerede institution Unoden i Viborg deltog han i TV2-programmet 'Eksperimentet med vores børn'. Da normeringen blev fordoblet, begyndte den stille pige Lykke pludselig at udtrykke sig efter mest at have tegnet til skuffen, mens Theos 40-50 konflikter om dagen blev reduceret til nul.

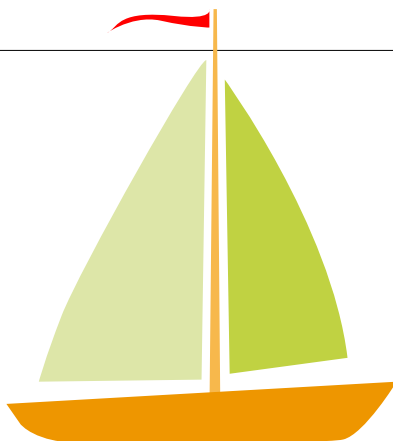
"Det har virkelig været en øjenåbner. Men vi kan ikke vente til minimumsnormeringen i 2025. Der skal handles hurtigere," siger Kennet Egeberg Pedersen. I alt betyder forbedringerne i normeringerne i Viborg 30-35 ekstra medarbejdere.

KILDE: VIBORG FOLKEBLAD

2,2 MILLIONER TIL NATURVIDENSKAB

Børn skal ikke kun lære, hvordan man søsætter en lille båd af træ i skovsøen. De skal også lære, hvilke materialer der kan flyde. Derfor har Guldborgsund Kommune og Professionshøjskolen Absalon fået 2,2 millioner kroner fra Novo Nordisk Fonden til at lære børn i dagtilbud om filosofi og naturvidenskab.

KILDE: NOVO NORDISK FONDEN



Som samfund bliver vi nødt til at sige: Det går bare ikke. Det er ikke godt for børnene at gå i sådanne institutioner.

MIKKEL HAARDER
DIREKTØR I EVA

OM AT SEKS PROCENT AF LANDETS INSTITUTIONER HAR UTILSTRÆKKELIG KVALITET, I POLITIKEN

TEMA

SOCIALE NORMERINGER

Statslige puljer giver en håndsækning til de mest udsatte børn i dagtilbud. I Børnehuset Lindholm i Guldborgsund er det forskellen på en eller to voksne til 10 børn.



FØR

BRANDSLUKNING



PÆDAGOGIK



**PULJEPENGE
GIVER FLERE
ANSATTE**

Børnehuset Lindholm i Guldborgsund Kommune fik i 2018 midler fra en statslig pulje, der er målrettet de 100 dagtilbud i Danmark, hvor flest børn har en friplads. Puljen har betydet, at Lindholm med 20 børnehavebørn og 13 vuggestuebørn har kunnet ansætte to ekstra pædagoger.



Leg har afløst gråd

I dag kan børnene lege alene i fællesrummet uden konflikter. Det var aldrig sket, før Børnehuset Lindholm fik mulighed for at ansætte to ekstra pædagoger.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JØRGEN TRUE

Uden den ekstra normering ville vi være nødt til at samle 20 børn på én stue, siger pædagogisk assistent Jette Hvid (tv.).

Her er ro. Børnene leger i små grupper med heste og elefanter i det ene hjørne, med mosaik i det andet. Én sidder med hænderne i en sansebakke med sand, en anden leger med sin krammebamse. Og et barn, der er særligt udfordret, græder først stille, siden mere voldsomt og kommer i favnen hos pædagogisk assistent Jette Hvid. Det beroliger.

”Jeg kan slet ikke forestille mig, at vi skal tilbage til tiden før,” siger Jette Hvid, der har arbejdet i Børnehuset Lindholm igennem 30 år og har oplevet, hvad det betyder at gå fra en til to medarbejdere til 10 børnehavebørn.

100 ansøgere til en stilling

”Vi kan dele os op i mindre grupper nu. Det gør, at konfliktniveauet er meget lavere,” siger Jette Hvid.

Pia Johnson, der er leder af både Lindholm og det nærliggende børnehus Mariehønen, har især set legen udvikle sig. Hun ridser de positive forandringer op:

”Vi ser det især i forældresamarbejdet, børnenes leg og medarbejdernes trivsel. Sygefraværet er gået ned, og søgningen op. I dag har vi mere end 100 ansøgere til en stilling. Men hænder er ikke bare hænder. De skal være uddannede med et højt fagligt niveau, der selv tager initiativ. Og så skal man have en plan for indsatsen for at kunne gøre en forskel,” siger hun. ★

EFTER LØFT I NORMERING

3 FORANDRINGER I BØRNEHUSET LINDHOLM

LEG OG KONFLIKT

FØR: ”Der var mange konflikter mellem børnene, og de blussede hurtigt op igen, så snart der ikke var en voksen. Især på legepladsen så vi mange, der slog og skubbede,” siger Jette Hvid.

NU: Børnene leger mere koncentreret og i længere tid. I dag kan der sagtens være en lille gruppe børn alene i fællesrummet uden konflikter.

”Vi taler med børnene om, hvad de selv kan sige, når der opstår uenighed. Og hvis et barn er udenfor, har vi tid til at hjælpe det ind i legen, for eksempel ved at lege med. Er der kamp om den samme bil, finder vi en anden leg om den bil, og så ender det med, at de børn, der har haft konflikten, leger sammen,” siger Jette Hvid.

TIDLIG INDSATS

FØR: I det opsporingstværkøj, man bruger i Guldborgsund Kommune, er der en trivselsguide, som er ind delt i grøn, gul og rød.

”Vi skal helst finde børnene i det grønne område, men vi fandt reelt først ud af, at der var problemer, når barnet var nede i det orange,” siger Pia Johnson.

NU: Med flere voksne opdages tegn på mistrivsel tidligere.

”Vi reagerer i langt højere grad på børnene i det grønne område, mens problemerne er små - som når et barn ikke får klippet negle, er mere nusset og bliver mere ked af det end normalt,” siger Pia Johnson.

Medarbejderne laver trivselsguide på alle børn og går i dybden med to børn i to måneder ad gangen.

”Når vi oplever, at et barn bliver udadreagerende, går ind i sig selv eller har konflikter med andre børn, bliver en af os sat på barnet i en periode, så vi kan finde ud af, hvordan vi kan hjælpe. Så snart barnet har fået det bedre, fungerer hele gruppen også bedre,” siger Jette Hvid.

FORÆLDRE-SAMARBEJDE

FØR: ”Mange forældre kom kun til dørtrinnet. De vidste ikke, hvad deres barn lavede i løbet af dagen og havde ikke indblik i, hvor vigtigt det for eksempel er, at tøjet er varmt, når vi er på tur,” siger Pia Johnson.

NU: Personalet har gjort en stor indsats for at få forældrene til at føle sig velkomne. Der er friskbagte boller om morgenen, og de bliver inviteret til at være med til samling eller tage med på tur.

”Ved at have en daglig dialog har vi en kæmpe fordel, hvis vi opdager udfordringer ved et barn. Så er det meget nemmere at gøre noget ved det sammen med forældrene,” siger Jette Hvid.

I dag er der næsten 100 procent fremmøde til arrangementer som forældrekafe.

”Det havde vi slet ikke før. Når forældrene føler sig velkomne, er de også mere trygge ved at aflevere deres børn. De får en idé om, hvad der forventes, når man træder ind ad døren, og de tager større ansvar. Den røde tråd mellem institution og forældre er afgørende, især i en institution som Lindholm. Det forbedrer barnets læring, når forældrene bakker op om barnets hverdag,” siger Pia Johnson. ★



FORSKER:

Sociale normeringer kan afgøre børns fremtid

Mange dagtilbud med udsatte børn står stadig uden støtte.

I København har 31 vuggestuer i 2020 kunnet ansætte ekstra medarbejdere. I Aarhus er det 51, og i Odense 19, der fik del af puljen til dagtilbud med mange 0-2-årige udsatte børn. I alt har 406 dagtilbud fået støtte til at ansætte ekstra personale.

Men mange dagtilbud med børn i udsatte positioner står stadig uden støtte. I en tidligere pulje, hvor børnehalebørn også var inkluderet, var det nemlig kun 100 ud af 509 dagtilbud, der fik støtte – selvom alle levede op til puljens kriterier.

”Den gode start er vigtig, men det nytter ikke noget, hvis kvaliteten falder sammen om ørerne på dem, når de skal videre i børnehave,” siger Lone Svinth, lektor ved Aarhus Universitet med speciale i udsatte børn.

Hun understreger, at sociale normeringer ifølge 'entydig forskning' kan ændre tilværelsen og fremtiden for børn i udsatte positioner.

”Børn i udsatte positioner er mere sårbare i forhold til, om der er tilstrækkelig pædagogisk kvalitet. Det må vi som samfund tage ansvar for,” siger Lone Svinth.

DE TO
PULJER

PULJEN 'FLERE PÆDAGOGER TIL INSTITUTIONER MED MANGE BØRN I UDSATTE POSITIONER'

Periode 2018 og frem

86 MIO. KR. ÅRLIGT

100 dagtilbud fra 31 kommuner får midler, fordi mindst 25. pct. af børnene har mindst 80 pct. økonomisk fripladstilskud eller socialpædagogisk fripladstilskud. Yderligere 509 ansøgere, levede op til puljens krav, men fik afslag.

PULJEN 'FLERE PÆDAGOGER OG PÆDAGOGISKE ASSI- STENTER TIL INSTITUTIONER MED MANGE 0-2-ÅRIGE SÅRBARE OG UDSATTE BØRN'

Periode 2019 og frem

242 MIO. KR. ÅRLIGT

I alt får 406 dagtilbud puljemidler. De lever op til kravene om, at mindst 25 procent af de 0-2-årige børn har forældre med mindst 80 procent fripladstilskud eller socialpædagogisk fripladstilskud.



SÅDAN RUMMER DU ET BARN I EN UDSAT POSITION

Også Kim Henriksen, formand for Pædagogisk Sektor i FOA, er kritisk.

”Vi er inde i hjertet af, hvad der gør en forskel i kampen mod negativ social arv. Og hvis ikke dette prioriteres, kan vi blive ved med at undre os over, hvorfor vi ikke løser opgaven og skaber flere mønsterbrydere,” siger Kim Henriksen og peger på løsningen.

”Det er, at børnenes statsminister bevilger støtten til alle kvalificerede ansøgere.” ★



MINISTEREN SIGER ...

”Baggrunden for puljen til de 0-2-årige er, at det præcis er indsatsen over for de allermindste børn, som har den største effekt på deres senere udvikling. Penge brugt til dygtigt personale er simpelthen godt givet ud, når man ser på barnets senere liv, skolegang, og om man får et job.”

(Børne- og undervisningsminister Pernille Rosenkrantz-Theil, S, i skriftlig kommentar til Fagbladet FOA)

1. FORSTÅ SÅRBARHED

Barnets sårbarhed opstår og udvikles i samspillet med andre. Sårbarhed bliver med andre ord skabt af de betingelser, som barnet vokser op under og den måde, vi møder det på. Se bag om barnets adfærd. Hjælp barnet og lad være med at forstærke sårbarheden ved at skælde ud.

2. VEND BLIKKET MOD DIG SELV

Er der noget i den måde, du og dine kolleger møder barnet på, som skaber eller forstærker sårbarhed? Stiller vi urimelige krav til, hvad barnet skal kunne mestre selv? Og sikrer vi barnet den fornødne omsorg og tryghed? Se på, hvad du og I kan gøre for at forstå barnets situation og handlinger bedre.

3. TILEGN DIG VIDEN

Frugtbare samspil med barnet kræver viden om børns udvikling – for eksempel om, hvordan børn reagerer, når de er utrygge eller ikke føler sig forstået. Det kræver også specifik viden om det enkelte barn. Se på, hvilke situationer barnet har svært ved at rumme, mød barnet med positive forventninger og hjælp barnet videre, når det havner i konflikt.

4. KAST ET KRITISK BLIK PÅ EGNE REGLER

Nogle dagtilbud har så mange regler, at børn har svært ved at navigere og slappe af. Se på de regler, du har sat op – trænger de til et kærligt eftersyn? Er der nogle af dem, som volder problemer og giver reglerne anledning til unødige konflikter? Se på, hvad der sker, hvis du laver færre regler.

5. LAD VÆRE MED AT SKÆLDE UD

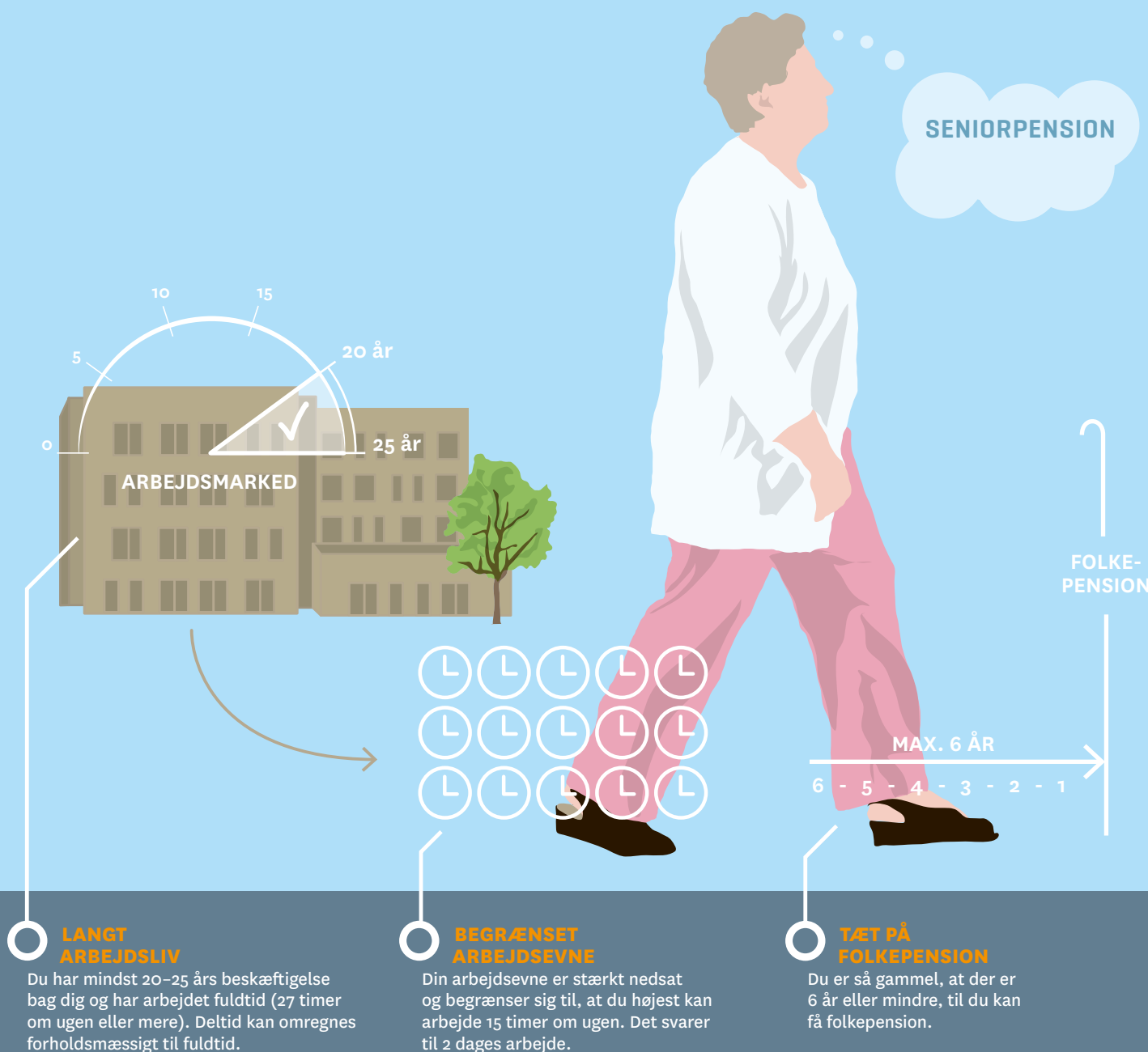
Vær undersøgende i forhold til dit eget børnesyn. Agerer du roligt og anerkendende, når der opstår konflikter? Eller oplever du, at barnet er grænsesøgende og provokerende? Mange konflikter opstår, fordi der er situationer, barnet ikke magter. Lad være med at irettesætte. Anerkend i stedet barnets frustration og tilbyd det tryghed.

KILDE: LONE SVINTH, LEKTOR OG PH.D. I PÆDAGOGISK PSYKOLOGI VED DPU, AARHUS UNIVERSITET

SENIORPENSION

1. januar trådte den nye lov om seniorpension i kraft. Den er målrettet lønmodtagere, der har arbejdet i mange år og er nedslidte, men stadig ikke kan gå på folkepension. Her gennemgår vi de vilkår, der gælder, hvis du søger om seniorpension.

AF MORTEN BRUUN, MOBR@FOA.DK | GRAFIK: GERT K. NIELSEN/EMOTION



FRA DEN VIRKELIGE VERDEN

Elsebeth er 62 år og hendes historie matcher i høj grad de personer, der er målgruppen for seniorpension.

Elsebeth har arbejdet på plejehjem, psykiatrisk plejehjem og sygehus, siden hun var 17 år – først som ufaglært sygehjælper, siden som social- og sundhedsassistent. Hun har altid været i aftenvagt og haft mange tunge patientløft.

Nu er hun slidt ned – og hun er netop blevet fyret, fordi hun heller ikke kunne klare den specialstilling,

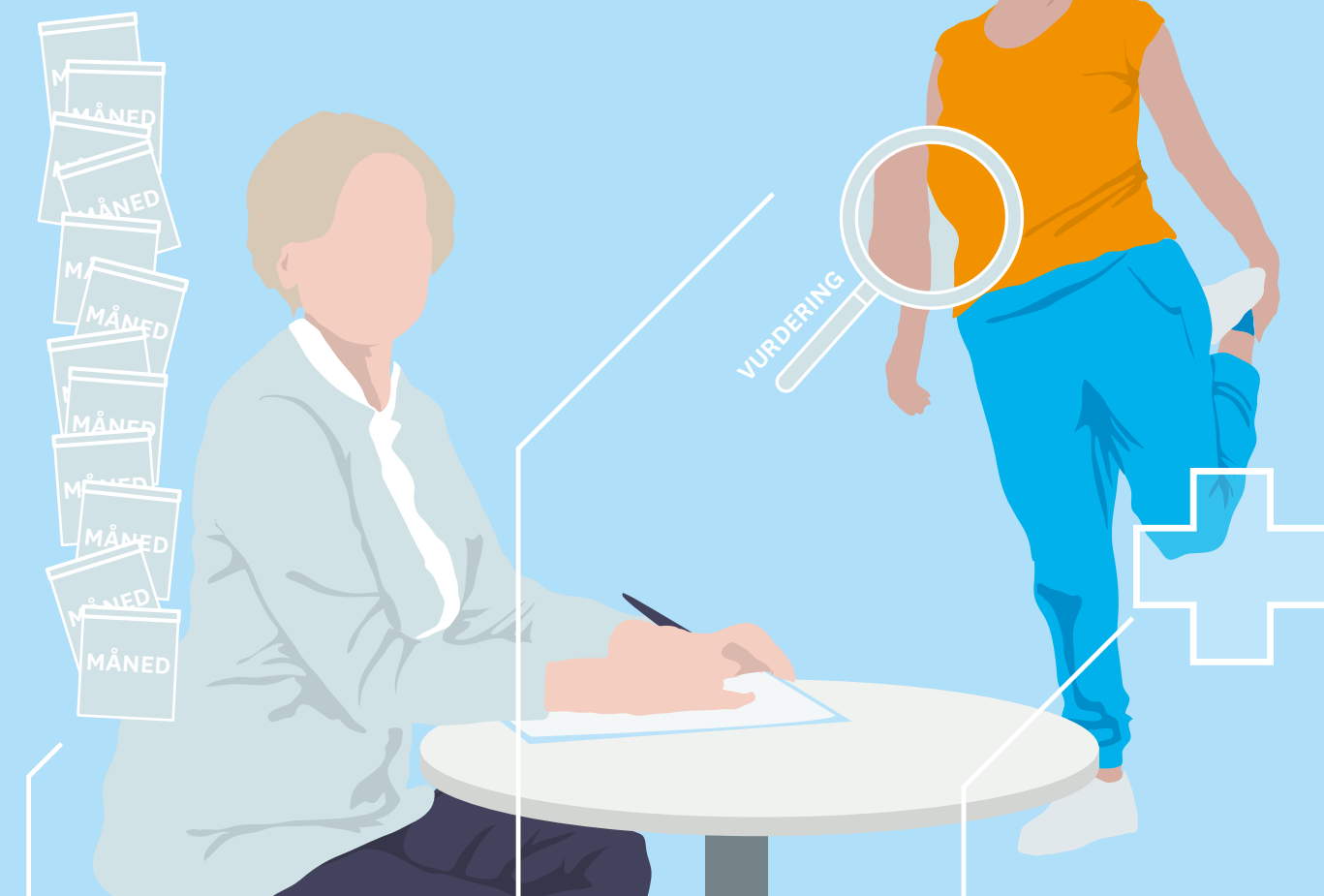
hendes arbejdsplads havde skruet sammen til hende.

For to år siden søgte Elsebeth seniorførtidspension – men fik afslag. Nu har hun – på FOAs opfordring – søgt seniorpension. Ansøgningen blev afleveret 16. januar, og hendes hjemkommune behandler nu sagen.

Kommunen har mere end antydnet, at hun kan forvente et 'ja', men Elsebeth tør ikke tro på det, før tilsagnet er i hus.

ØKONOMIEN

Som seniorpensionist modtager du en ydelse på lige godt 19.000 kr. om måneden, hvis du er enlig, og cirka 16.500 kroner, hvis du er gift. Det svarer til de beløb, en førtidspensionist får.



SENESTE JOB

Arbejdsevnen vurderes med udgangspunkt i dit seneste job, som du skal have haft i mindst 12 måneder. Det gælder også, hvis du er i fleksjob.

NUVÆRENDE ARBEJDSEVNE

Det er alene din nuværende arbejdssevne, der skal vurderes. Andre beskæftigelsesrettede indsatser som for eksempel ressourceforløb eller arbejdsprøvning kommer ikke på tale.

OPLYSNINGER OM HELBREDET

Der skal foretages en individuel konkret vurdering primært på grundlag af helbredsmæssige oplysninger. Sociale forhold kan dog også have betydning.

De gav mig ikke en fair chance

Jeanette Kamph bad om omplacering, da hendes diabetes var løbet løbsk. I stedet blev hun fyret.

AF ANNE METTE FUTTRUP | FOTO: HEIDI LUNDGAARD

KEND DIN RET

FYRET UNDER SYGDOM

- Du kan kun fyres, hvis din arbejdsgiver har en saglig grund. Langvarig sygdom kan være en saglig grund.
- Du har ret til at få at vide, hvorfor du bliver fyret, og du skal varsles om det.
- Din arbejdsgiver har pligt til at vurdere alle muligheder for at fastholde dig i jobbet, før du kan fyres.
- Du kan få hjælp af din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling. Er fyringen uden saglig grund, kan du have ret til en godtgørelse.



Læs mere
foa.dk/raad-regler/sygdom

”Jeg føler mig så uretfærdigt behandlet. Ældre og Handicapforvaltningen i Odense Kommune gør meget ud af at fortælle, at hele forvaltningen er vores arbejdsplads. Men det gælder åbenbart kun, når forvaltningen har brug for det. Da jeg bad om en anden arbejdsplads for at tilgodese min diabetes, der er svær at regulere, kunne det ikke lade sig gøre.”

40-årige social- og sundhedsassistent Jeanette Kamph trækker vejret dybt, da hun ridser sin sag op og mærker følelsen af svigt og uretfærdighed, der stadig sidder i hende.

Sagen endte med en fyring i foråret 2019, og med hjælp fra FOA blev der indgået et forlig, og hun fik en godtgørelse på 125.000 kroner.

”Det er både en økonomisk hjælp og en anerkendelse. Men jeg ville meget hellere have beholdt mit arbejde.”

Fik diabetes under graviditet

Det begyndte i 2013, da Jeanette Kamph under sin graviditet udviklede diabetes 1. Efter barslen skulle hun finde en rytme i arbejdsdagen på Ældrecenter Øst i Odense, så hun kunne tage hensyn til sin nye kroniske sygdom med regelmæs-

sige spisepauser, tid til at måle sit blodsukker og gå til kontroller på hospitalet.

”Jeg var rigtig glad for mit arbejde – og god til det. Jeg blev valgt til tillidsrepræsentant og gik op i arbejdsmiljø. Men omstruktureringer gjorde det svært at finde tid til pauser. Jeg løb rundt med mine klapsammenmadder i hånden, og mit blodsukker blev tårnhøjt,” fortæller hun.

Lægerne forsøgte forgæves at få sygdommen under kontrol. Efter fire år opfordrede de hende til at finde et andet arbejde.

”De sagde direkte, at hvis jeg ville se mine børn vokse op, skulle jeg finde et arbejde, hvor jeg kunne tilgodese min diabetes. Derfor spurgte jeg min leder om muligheden for en omplacering.”

Startede i praktik på dagcenter

Siden var Jeanette Kamph sygemeldt ad flere omgange, og ved sygefraværsmøder med sin leder og fællestillidsrepræsentant drøftede de nye muligheder:

”Jeg havde brug for regelmæssighed og fem dage i træk i samme vagtlag, hvilket ikke kunne lade sig gøre på plejecentret. Jeg foreslog derfor et dagcenter, et værested eller en administrativ

”
**125.000 kr.
er et plaster
på uretfær-
digheden.**

JEANETTE KAMPH



funktion, da jeg også har en handelseksamen. Min leder var positiv, og jeg begyndte i virksomhedspraktik på et dagcenter for at afprøve andre funktioner.”

Kompetencer ryger ud med badevandet

Derfor var det ubegribeligt for Jeanette Kamph, da hun kort efter fik et brev fra Odense Kommune, som varslede hendes afskedigelse på grund af mange sygedage.

Også Nina Skov-Lauridsen, formand for FOA Odense, undrer sig over fyringen:

”Odense Kommune afskediger en kompetent social- og sundhedsassistent, sam-

tidig med at man mangler personale og garanterer job til ledige, der er villige til at tage en sundhedsfaglig uddannelse. Det giver ingen mening. Jeanette Kamph sagde tidligt i sit lange sygdomsforløb, at hun gerne ville have et andet arbejde. Hvorfor gik man ikke straks i gang med at afsøge muligheder? Det tangerer smøl,” siger hun.

Ældre- og Handicapforvaltningen i Odense Kommune ønsker ikke at kommentere sagen, da der er tale om en personalesag. ★ REDAKTIONEN@FOA.DK

DE FIK OGSÅ HJÆLP AF FOA

Hanne Pedersen FORSIKRINGSSKAB MÅTTE BØJE SIG

I foråret 2016 fik Hanne Pedersen en knap 300 kilo tung palle i hovedet, da hun tømte en lastbil for varer. Arbejdsgiverens forsikringsselskab afviste erstatningsansvar. Ifølge Hanne Pedersens advokat kunne hun ikke få retshjælp og skulle selv betale for en stævning. Derfor henvendte Hanne Pedersen sig til FOA Nordjylland – og blot en måned efter at fagforeningen i december sendte en stævning afsted, ændrede forsikringsselskabet holdning, og Hanne Pedersen modtog 50.000 kroner. På grund af ulykken er hun i dag på førtidspension.

Anne Lise Kristensen TABT MERARBEJDE SKAL OGSÅ ERSTATTES

Da Anne Lise Kristensen forrige år måtte sygemeldes efter et voldsomt overfald på jobbet, blev sygedagpengene beregnet ud fra den ordinære løn. Det var FOA ikke tilfreds med. Det merarbejde, som den nu 61-årige social- og sundhedshjælper fra Roskilde havde haft i en lang periode før overfaldet, skulle også dækkes, fordi der ifølge FOA var tale om ’forventet indkomst’. Kort efter nytår bøjede Erstatningsnævnet sig og tildelte Anne Lise Kristensen knap 100.000 kroner i erstatning for dette merarbejde. Hun har i forvejen fået 53.000 kroner i godtgørelse for svie og smerte.



**Har du brug for hjælp
Kontakt din egen afdeling
via foa.dk**

DE OMVANDRENDE HÅB

Tre gange forsøgte Liv Holm de Gier at begå selvmord. Hun overlevede sin depression, og nu har et særligt uddannelsesforløb hjulpet hende tilbage på arbejdsmarkedet – som sosu-assistent på en psykiatrisk afdeling. Hun forstår patienterne, fordi hun selv har været i deres boble, og nu bruger hun sin personlige historie og professionelle baggrund til at hjælpe andre med psykiske udfordringer. Og hun er ikke den eneste. På de næste sider fortæller vi om medarbejdere med brugererfaring.

TEMA AF NANA TOFT, REDAKTIONEN@FOA.DK | FOTO: JØRGEN TRUE





”Jeg har selv været dér”

Social- og sundhedsassistent Liv Holm de Gier kan noget særligt med patienterne på psykiatrisk afdeling 809.

”Det er som om, du er inde i min boble. De andre i personalet er udenfor. Ved siden af mig. Foran. Bag mig. Men du, Liv, du er herinde. Sammen med mig.”

Sådan faldt ordene fra en ung, kvindelig patient, indlagt på afsnit 809 under Psykiatrisk Center Glostrup. Det er et par år siden, men for social- og sundhedsassistent Liv Holm de Gier illustrerede ordene præcist hendes relation til patienterne.

”Jeg har været dér, hvor de er. Hvor alt er sort, og man ikke har lyst til at leve. Det gør jo, at jeg kan forstå dem på en anden måde. Jeg er med dem i den boble,” siger Liv Holm de Gier, der blev uddannet som 17-årig.

Privat og professionel

Hun var 24 år, da depressionen ramte hende. I løbet af ni måneder var hun indlagt tre gange, og da hun vågnede op efter sit tredje selvmordsforsøg, traf hun en bevidst beslutning: Hendes den-

gang fireårige datter skulle ikke længere leve med en mor i så dyb sorg.

Det er syv år siden – og nu er Liv kommet ud på den anden side. Det skyldes ikke mindst det etårige praktik- og kursustilbud ’MB-forløbet’, hvor MB står for Medarbejdere med Brugererfaring.

”Det var her, jeg forstod, hvordan jeg både kunne passe på mig selv og bruge mine personlige erfaringer i et professionelt liv,” fortæller Liv Holm de Gier.

Hun er brobygger

Til sommer har hun været fire år på afsnit 809, hvor hun er ansat som recoverymentor og på mange måder selv har været med til at definere sit jobindhold.

Og det handler først og fremmest om relationer: Hun tager altid imod nye patienter, hun har en særlig kontakt til de pårørende, og så spiller hun en unik rolle i de mere komplicerede patientforløb.

”Der er ting, som både patienter og pårørende aldrig ville fortælle eller spørge mig om. Liv har en særlig evne til



BAG OM ORDET

Recovery betyder ’at komme sig’ og er en personlig og individuel proces. Det er et begreb, der fokuserer på at få et meningsfuldt liv, selv med de begrænsninger, der følger med psykisk sygdom.

KILDE: REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI





"Jeg er både blevet en ti gange federe mor og en fagperson, der er med til at indgyde håb og gøre en forskel," siger sosu-assistent og recoverymentor Liv Holm de Gier.

MB-FORLØBET

- MB-forløbet – Medarbejder med Brugererfaring – er etårigt praktik- og kursusforløb.
- Det er for fagfolk med for eksempel en pædagogisk eller sundhedsfaglig uddannelse, der samtidig har været ramt af psykisk sygdom og står uden for arbejdsmarkedet.
- Målet er, at deltagerne vender deres svære erfaringer til en kompetence.
- Det er som oftest deltagerens hjemkommune, der betaler for forløbet.
- 2 ud af 3 deltagere kommer i beskæftigelse.



Læs mere
mbforløbet.dk

RECOVERY- OG PEERUDDANNELSER

Hvor MB-forløbet er for fagfolk, er det ikke et krav for hverken en recoverymentor eller en Peermedarbejder, at de har en faglig baggrund. Her er det centrale de fælles erfaringer med psykisk sygdom.



Læs mere
peernet.dk



GODE RÅD

10 PEJLEMÆRKER
FOR DEN GODE
ANSÆTTELSE

ARBEJDSPLADSEN SKAL SIKRE, AT

1. hele personalegruppen er enige om at ansætte en medarbejder med brugererfaring.
2. der er opbakning fra ledelsen.
3. der er fuld inklusion i kollegagruppen, og at medarbejderen med brugererfaring deltager i supervision, personalemøder og sociale arrangementer.
4. der sker grundig introduktion til arbejdspladsen.
5. der er åbenhed om psykisk velbefindende og sårbarhed.

SOM MEDARBEJDER MED BRUGERERFARING SKAL DU

1. være ærlig omkring din sårbarhed.
2. kun dele din egen historie, hvis det er relevant for den, du deler med. Du deler ikke for din egen skyld.
3. vide, hvad det kan være for sårbart at dele.
4. kun dele det, du kan tåle at høre igen
5. reflektere over, hvorfor du gør, som du gør.

KILDE: ELISABETH RIX,
KONSULENT OG LÆRER
MB-FORLØBET



FORTSAT FRA SIDE 36

at skabe fortrolighed,” fortæller sygeplejerske Kristina Lhjungmann, der beskriver Liv som en ’brobygger’.

”Når vi andre ind i mellem river os selv i håret, fordi vi mangler redskaber, spørger vi ofte Liv, hvad der virkede for hende, da hun var syg,” siger Kristina Lhjungmann.

Det er helt normalt

Liv er blevet kaldt ind til Ceren, der specifikt har bedt om at tale med Liv. Den cirka 20-årige patient har det som om, hendes ord er væk, og hun kan ikke tale, som hun plejer.

”Du har været meget syg, Ceren. Det er helt normalt, når psykosen letter,” siger Liv, der ser det som en styrke og et værdifuldt værktøj, at hun kan dele sine smertefulde oplevelser med patienterne.

”Var det også sådan for dig,” spørger Ceren.

”Ja. Sådan var det også for mig,” siger Liv. ★

Cerens rigtige navn er redaktionen bekendt.

EN KÆMPE GEVINST FOR ARBEJDSPLADSEN

Mennesker med brugerbaggrund er 'omvarende håb' for både patienter, pårørende og resten af personalegruppen, siger specialkonsulent i Socialstyrelsen.

"En gang psykisk syg. Altid psykisk syg."

Sådan lyder en af de mest sejlivede fordomme om psykisk sygdom, hvis du spørger Finn Juliussen, der er specialkonsulent i Center for Handicap og Psykisk Sårbarhed under Socialstyrelsen. Heldigvis er fordommen også helt forkert.

"Idéen om, at psykisk sygdom er kronisk, har styret psykiatrien i over 100 år. Det er der dog kommet et opgør med, hvor blandt andet MB'ere og Peers er levende eksempler på det modsatte, fortæller Finn Juliussen.

Symboler på håb

Han peger på to større rapporter fra Socialstyrelsen, udgivet i 2008 og 2018, der begge enslydende konkluderer, at mennesker med brugerbaggrund er en kæmpe gevinst for arbejdspladserne.

"Selv hos fagprofessionelle i psykiatrien er der en skelnen mellem 'os', der arbejder med psykiatriske patienter og 'dem', der bliver ramt af psykiske vanskeligheder. MB'ere og Peers udfordrer den tankegang og gør

dét at have en psykisk diagnose til noget ufarligt," fortæller Finn Juliussen.

"De bliver faktisk omvarende symboler på håb. Håbet om at man kan komme sig. Og det gælder både patienter, pårørende og ikke mindst personalet," konstaterer han.

En god investering

Men Peers og MB'ere øger også den generelle trivsel på arbejdspladserne, da det at ansætte et menneske med brugerbaggrund kræver mere end almindelig god introduktion og forventningsafstemning.

"Som ledelse og personale er man 'tvunget' til at sikre sig gode, inkluderende fællesskaber, da mennesker, der har haft psykiske udfordringer, er mere sårbare overfor eksempelvis stress," fortæller Finn Juliussen, der samtidig fremhæver det økonomiske aspekt.

"Evalueringerne viser, at psykisk sårbare mennesker kan blive aktive og værdifulde medarbejdere og dermed undgå at blive langtidsparkeret på passiv forsøgelse." ★

PEERS VISER VEJEN TIL RECOVERY

- Borgere og patienter, der modtager Peer-støtte, oplever et forbedret socialt netværk, mindre stigmatisering og større åbenhed i forhold til psykiske vanskeligheder.
- Peers oplever omvendt en afstigmatisering i forhold til deres psykiske vanskeligheder og et løft i kompetencer.
- Arbejdspladser, der har Peer-ansat, oplever, at kulturen på arbejdspladsen ændrer sig, blandt andet med en større forståelse af borgerens perspektiv.
- Projektet omfattede arbejdspladsbesøg, fokusgruppeinterview og spørgeskemaundersøgelse i Region Midtjylland, Region Sjælland og Region Hovedstaden.

KILDE: EVALUERINGSRAPPORT FRA SATSPULJEPROJEKTET "FORSØG MED BRUG AF PEER-STØTTE I DEN KOMMUNALE OG REGIONALE INDSATS FOR MENNESKER MED PSYKISKE LIDELSER." UDGIVET I 2018.



Køkkenet er Lars Faurschous domæne. Her bager han hver onsdag boller til borgerne, der bruger Team Mod på Livet, som er en del af socialpsykiatrien i København.

ET POSITIVT FINGERAFTRYK

- MB'ere skaber større opmærksomhed på brugervinklen
- De tilføjer arbejdspladsen ny, faglig viden
- De sætter fokus på arbejdsmiljø
- Det kan betale sig for kommunerne at få dem tilbage på arbejdsmarkedet.

KILDE: RAPPORTEN "EN ANDERLEDES BRIK", 2008, DET TIDLIGERE VIDENCENTER FOR SOCIALPSYKIATRI

”DER ER EN VEJ IGENNEM”

I årevis var depression, angst og social isolation hverdag for pædagogen Lars Faurschou. Nu skaber han håb i Team Mod på Livet.

Det er en lille notits i lokalavisen, der bliver det helt store vendepunkt for Lars Faurschou. 'Lokalt loppemarked' står der. Lars har altid elsket markeder, så selvom han fortsat lider af social angst, lister han sig ud af lejligheden og ned på Griffenfeldsgade på Nørrebro i København.

På det tidspunkt i 2015 var det fire år siden, Lars Faurschou sagde op som souschef i et fritidshjem. Forinden havde han været gennem en periode med massivt arbejdspress. Han blev ramt af en depression, hans alkoholforbrug steg, og han fik også flere angstanfald.

"Der startede derouten. Først var jeg på sygedagpenge, så kontanthjælp. Så isolerede jeg mig i min lejlighed. Grundlæggende følte jeg, at alt i livet var ligegyldigt," fortæller Lars Faurschou, der også nåede at være indlagt på Psykiatrisk Center Sct. Hans i 6 måneder.

Min historie har værdi for andre

Men den dag på loppemarkedet mødte han en medarbejder fra projekt 'Sunde Sammen', der fik ham i gang med både at motionere og spise sunde. Han blev anbefalet MB-forløbet, som han startede på i 2016. Og herefter gik det stærkt.

"Her forstod jeg, at det, jeg havde været igennem, havde værdi. At jeg kunne hjælpe andre i samme situation," fortæller Lars Faurschou.

I dag arbejder han som pædagogisk relationsmedarbejder i Team Mod på Livet/Grib København, som er en del af socialpsykiatrien i hovedstaden, og hvor alle 35 medarbejdere og prakti-

kanter, langt de fleste frivillige, selv har erfaring med sociale og psykiske udfordringer.

"Det giver mening i forhold til de 10-20 borgere, der kommer i vores klubhus på Østerbro og dem, vi besøger i de botilbud, vi arbejder sammen med. Vi kommer jo alle med noget i rygsækken, som de kan spejle sig i med de mange forskellige psykiske vanskeligheder, de har," siger Lars Faurschou.

Fortiden gør en reel forskel

For selvom Lars Faurschou til dagligt fungerer som en slags blæksprutte med en del arbejdsopgaver, der fortrinsvis trækker på hans faglighed som pædagog, så er der mange situationer, hvor hans fortid gør en reel forskel.

Som for eksempel sidste sommer, hvor der var et grillarrangement i klubhuset – og Lars Faurschou fandt en af borgerne udenfor døren. Fuldt af angst over at skulle gå ind.

"Jeg fortalte ham, at jeg præcist vidste, hvordan han havde det. At jeg selv havde haft social angst. Jeg sagde 'kom, så følges vi ad' til ham," mindes Lars og fortsætter:

"Vi gik ind sammen, og vi havde i øvrigt en fantastisk eftermiddag."

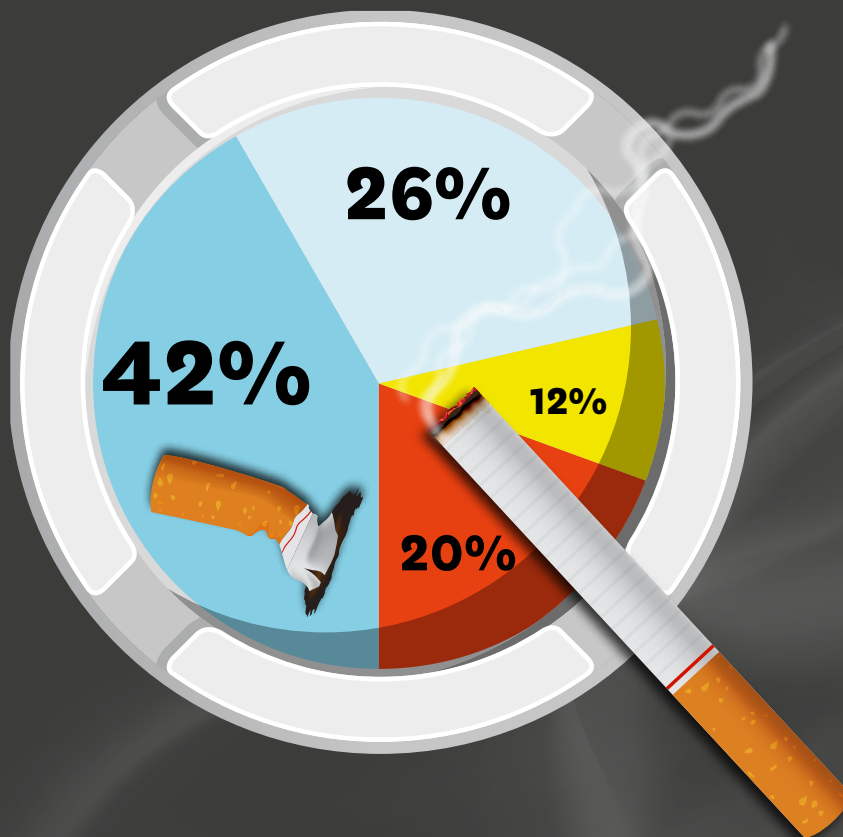
Samtidig understreger han, at der er ting, han skal bakke med resten af sit liv.

"Men jeg er et godt sted i livet. Det er også derfor, jeg fortæller min historie. For at sige til andre, der måtte kæmpe, at der er en vej igennem. Der er lys for enden," siger Lars Faurschou. ★

TÆT PÅ

RØGFRI ARBEJDSID

Det offentlige Danmark er godt på vej til at blive røgfrit. Det viser en undersøgelse, som Fagbladet FOA har lavet på baggrund af data fra Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen.



DEN NYE VIRKELIGHED

Alle 5 regioner er nu røgfri. Og næsten alle 98 kommuner har også en form for rygeforbud i arbejdstiden. Kun 19 mangler.

AF JONAS REESE LAJER, REDAKTIONEN@FOA.DK | ILLUSTRATION: MAY BUHR

**ER VED AT INDFØRE
RØGFRI ARBEJDSSTID**

ALBERTSLUND
ASSENS
BILLUND
HALSNÆS
HILLERØD
HJØRRING
IKAST-BRANDE
KOLDING
LEJRE
NYBORG
ODSHERRED
ÆRØ

**HAR IKKE INDFØRT
RØGFRI ARBEJDSSTID**

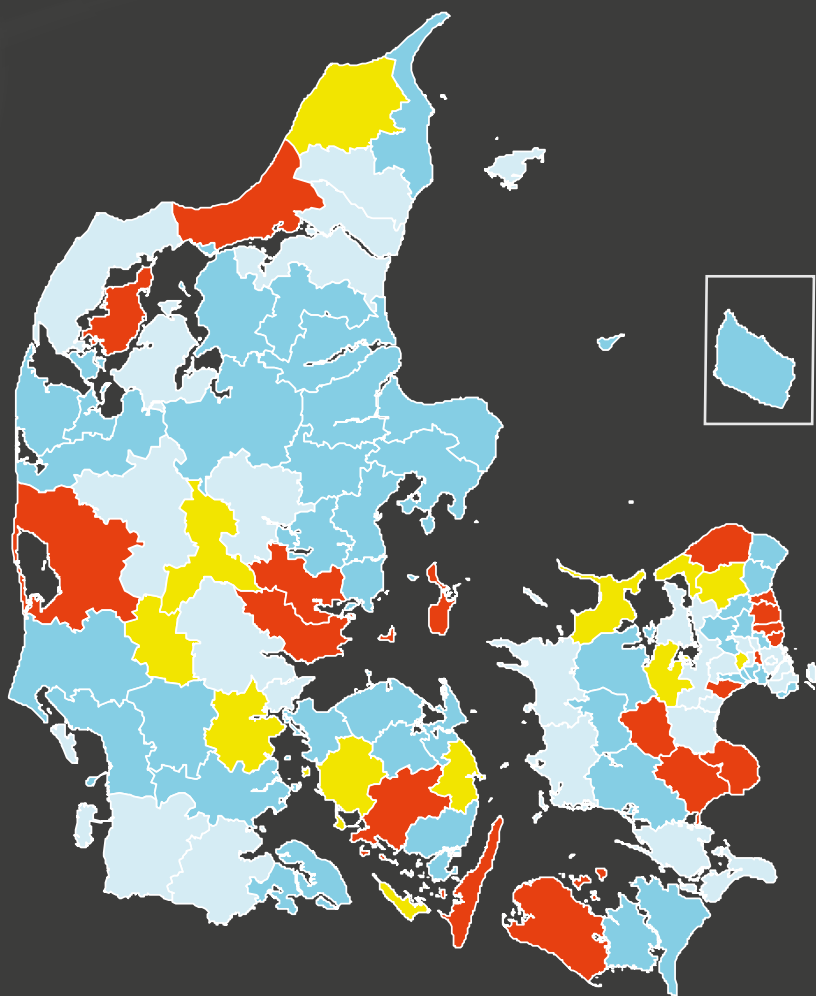
FAABORG-MIDTFYN
FAXE
GENTOFTE
GREVE
GRIBSKOV
HEDENSTED
HORSENS
HØRSHOLM
JAMMERBUGT
LEJRE
LOLLAND
LYNGBY-TAARBÆK
MORSØ
RINGKØBING-SKJERN
RINGSTED
RUDERSDAL
RØDOVRE
SAMSØ
STEVNS

**HAR RØGFRI ARBEJDSSTID PÅ
ENKELTE ARBEJDSPLADSER**

AABENRAA
AALBORG
BALLERUP
BRØNDERSLEV
FANØ
FREDERICIA
FREDERIKSSUND
GLOSTRUP
HERLEV
HERNING
HØJE TAASTRUP
KALUNDBORG
KØBENHAVN
FREDERIKSBERG
KØGE
LÆSØ
ROSKILDE
SILKEBORG
SKIVE
SLAGELSE
SOLRØD
THISTED
TÅRNBY
TØNDER
VEJLE
VORDINGBORG

**HAR INDFØRT
RØGFRI ARBEJDSSTID**

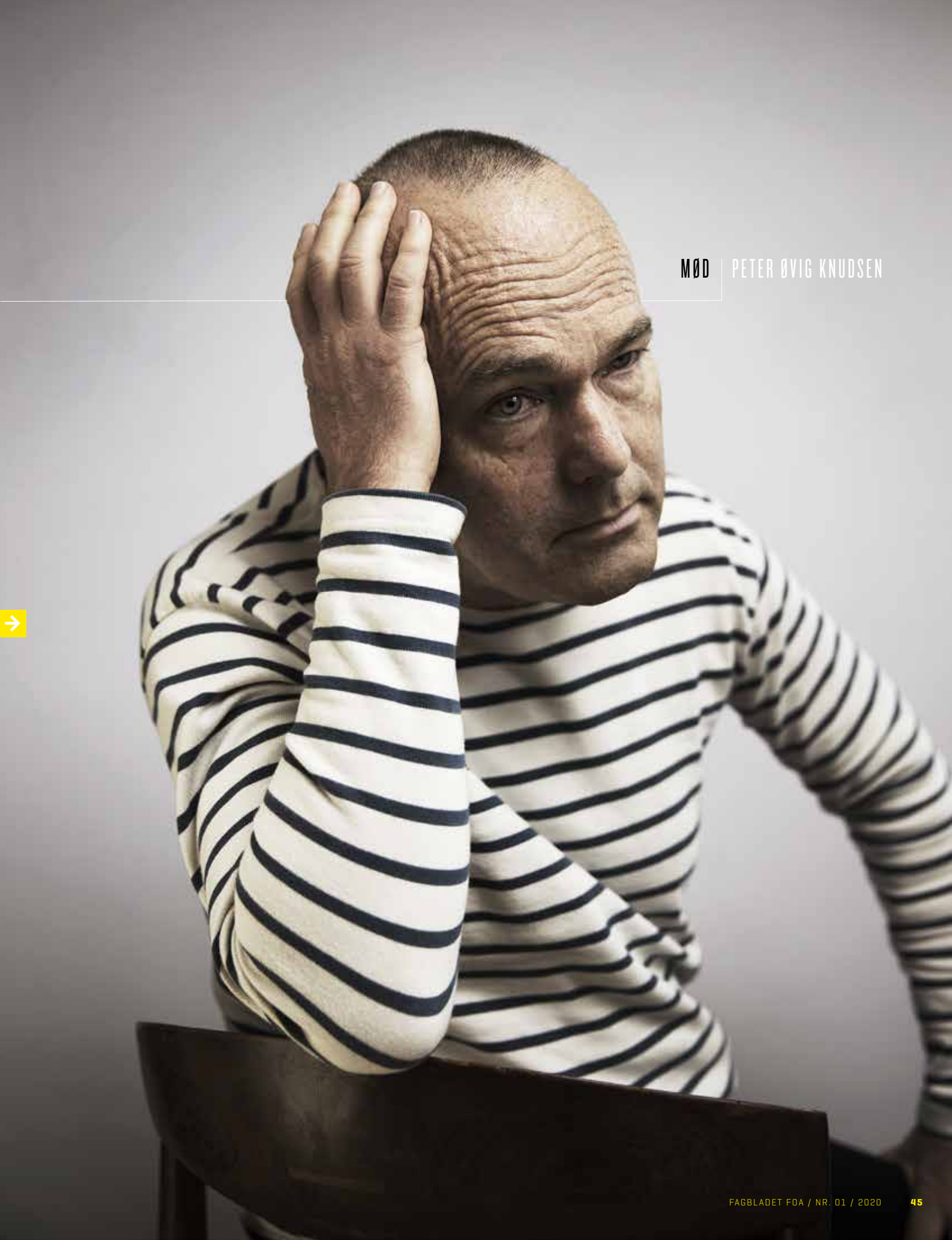
AARHUS
ALLERØD
BORNHOLM
BRØNDBY
DRAGØR
EGEDAL
ESBJERG
FAVRSKOV
FREDENSBORG
FREDERIKSHAVN
FURESØ
GLADSAXE
GULDBORGSUND
HADERSLEV
HELSENGØR
HOLBÆK
HOLSTEBRO
HVIDOVRE
ISHØJ
LEMMVIG
KERTEMINDE
MARIAGERFJORD
MIDDELFART
NORDDJURS
NORDFYN
NÆSTVED
ODDER
ODENSE
RANDERS
REBILD
SKANDERBORG
SORØ
STRUER
SVENDBORG
SYDDJURS
SØNDERBORG
VALLENSBÆK
VARDE
VEJEN
VESTHIMMERLAND
VIBORG



BAGOM TALLENE

- Har indført røgfri arbejdstid
(evt. med undtagelser
i selvbetalte pauser,
flekstid mv.)
- Har røgfri arbejdstid på
enkelte arbejdspladser
- Har ikke indført røgfri
arbejdstid
- Er ved at indføre røgfri
arbejdstid

**”JEG VAR RÆDSELSSLAGEN.
DE VILLE NOK IKKE SLÅ
MIG IHJEL, MEN JEG VAR
SIKKER PÅ, AT DE VILLE
GØRE MIG TIL EN ZOMBIE”**



MØD | PETER ØVIG KNUDSEN



Peter Øvig Knudsen troede, han skulle dø, da han midt i depressionens dybeste mørke blev indlagt på den lukkede afdeling. Opholdet endte med at redde forfatteren, der er aktuel med foredragsturne om sit personlige møde med psykiatrien.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JACOB NIELSEN

TRE HELTE PÅ PETERS VEJ

Sosuen Tania

Fordi hun trak Peters kæreste til side og sagde, at hun ikke skulle lytte til hans paranoia om utroskab og pengesvindler. Det havde hun brug for at høre. Mange gange.

Projektlederen Søren

Fordi han ser mennesker i patienterne. De savnede Roskilde Festival og Søren lavede festival med bål og musik på psykiatrisk.

Overlægen Lykke

Fordi hun er stærkt engageret og stenrolig midt i det kaos, en lukket afdeling kan være. Og fordi hun overtalte ham til at acceptere elektrochok. Det reddede hans liv – eller i hvert fald hans forstand.

Der kom et punkt i forfatter Peter Øvig Knudsens depression, hvor han intet kunne gøre. Hvor hans børn, kæreste, familie og venner stod som tilskuere til en sygdom, der indtog hans krop, hans personlighed og sugede al livsenergi ud af ham. Som var det et fremmed væsen.

"Når depressionen bliver dyb, er der intet, vi almindelige mennesker kan gøre. Man skal have hjælp," siger Peter Øvig Knudsen, der i 2019 udkom med sin bog 'Min mor var besat' om først sin mors, siden sin egen depression.

Depressionens monster

Længe havde han kaldt sine tilbagevendende depressioner alt muligt andet. Han ville ikke have den sygdom, hans mor havde lidt af gennem hele hans barndom, og som havde fået hende til at sidde 'derovre i sin bamsestol og klynke og trygle' om hans og søsters hjælp.

Peter Øvig Knudsen peger på en slidt, brun Wegnerstol, der er flyttet med fra barndomshjemmet i Holme ved Aarhus og ind i huset i Gentofte. Det var depressionens monster, som han havde kaldt det, da hans mor døde i 2016, og han selv havde jublet: 'Monsteret er dødt'. Men monsteret var ikke dødt.

"Pludselig ramte det mig, og jeg forstod, hvor syg hun har været, og hvor

længe hun må have taget sig sammen for at kunne give os børnefødselsdage og madpakker," siger Peter Øvig Knudsen, hvis bog har sendt ham på en lang foredragsturné. Denne vinter har han således besøgt psykiatrien i Slagelse og Psykiatri Øst i Roskilde.

"Medarbejderne kommer og siger tak, fordi jeg fortæller, at man kan få god hjælp i psykiatrien. Det er der ikke andre, der gør," siger Peter Øvig Knudsen, der længe var en af de andre og tænkte det værste om det psykiatriske system.

Næsten en engel

"Jeg var rædselsslagen," siger han da også om den dag, hans kæreste og nære venner tog beslutningen om at køre ham til Rigshospitalet mod hans vilje. Hele turen derind overvejede han at flygte. Stikke af fra døden, som han var overbevist om ventede ham.

"De ville nok ikke slå mig ihjel fysisk, men jeg var sikker på, at de ville gøre mig til en zombie," siger Peter Øvig Knudsen, der huskede film, artikler og bøger om psykiatriens rædsler og så Jack Nicholson's døde blik i 'Gøgereden' for sig.

Indtil de stod og ventede foran slusen ind til afdelingen, og social- og sundhedsassistent Tania åbnede døren.

"Hun var det modsatte af alt det, jeg havde forestillet mig. Hun havde ingen kittel på og havde gjort noget ud



”

Medarbejderne kommer og siger tak, fordi jeg fortæller, at man kan få god hjælp i psykiatrien. Det er der ikke andre, der gør.

af sig selv med makeup og kæmpe lange øjenvipper. Og så slog hun ud med armene og sagde: 'Jamen kom indenfor'. Jeg følte, at jeg var ankommet til et hotel, ikke en lukket afdeling."

Tania så ham som en gæst og ikke som patient.

"Hun interesserede sig for mennesket og så forbi diagnosen, og det gjorde mange af medarbejderne. Det var ikke, fordi de var engle. Jo, nogle af dem var næsten engle," siger Peter Øvig Knudsen og forklarer, hvordan man 'suger nederlagene til sig, når man er deprimeret', som han siger.

Enhver irritation gør, at man føler sig endnu mere elendig.

"Netop derfor er det vigtigt, at de ansatte er i topform, selvom det nærmest er et umenneskeligt krav. Især når der er pres på, og det er der tit."

Gik selv til skafottet

Peter Øvig Knudsen nægtede at blive kørt ind til elektrochok.

"Jeg ville selv gå til skafottet sammen med Tania og en portør, der skulle sørge for, at jeg ikke stak af. Det overvejede jeg hele vejen ned til rummet," fortæller Peter Øvig Knudsen,

der havde ringet til sin søster inden og sagt farvel.

"Men efter tredje gang står der i min journal, at glædede jeg mig til at komme hjem og drikke kaffe. Det var kæmpestort. Det at glæde sig til noget havde ikke eksisteret i mit univers i flere måneder."

Efter syv gange viste behandlingen sin effekt.

"Det, jeg var mest bange for – at blive indlagt på en lukket afdeling, at få antipsykotisk medicin og elektrochok – endte med at redde mig." ★

MASCH@FOA.DK

Dine **FOA Fordele** i PenSam 2020



FOA INDBOFORSIKRING

Kun 1.493 kr. pr. år



FOA LØNKONTO

3 % i rente op til 25.000



FOA ULYKKESFORSIKRING

25 % rabat det
første år



FOA BOLIGFORDEL

2.500 kr. rabat for
hver lånt million



10 % FOA-RABAT

På de fleste
forsikringer



FOA BILLÅN

2,95% i rente ved
20% i udbetaling



INGEN SELVRISIKO

Efter 2 år uden skader hos os
(særlige regler for bil)



FOA LÅN

7,95% i rente

RING
44393953

FOA Fordele er kun til dig, der er medlem af FOA

Du får gode priser og høj kvalitet. Samlet set kan meget
få matche vores tilbud til dig. Se, hvad du kan få på
pensam.dk/foafordele

NYHED!
UNGEPAKKE

Både bank og forsikring
Kun 180 kr. om måneden



PenSam

FOA

MIDDAGSLUR I SHELTER

Ude i naturen, hvor vinden rusker i træerne, og der dufter af marker, sover børnene i daginstitutionen Onkel og Tante middagslur i shelter. I alt slags vejr, året rundt.

AF MARLENE GRØFTEHAUGE | FOTO: JENS BACH

Middagslur i shelter. Hvorfor nu det?

Børnene får frisk luft og kan ligge og kigge ud. De får nogle sanseoplevelser med lyde som fuglefløjt, træernes susen, traktorkørsel og duften af græs og marker. Det giver ro at ligge og kigge ud i naturen.

Hvordan fik I idéen?

Ejeren af institutionen har et shelter i sin egen have, hvor hun ofte overnatter. Hun syntes, at børnene også skulle prøve det. Vi begyndte i november 2018, så det var en kold årstid, men det klarer vi med uldundertøj og huer. Børnene ligger i små feltsenge, der er hævet over shelterets bund.

Hvad siger børnene til det?

De nyder det og putter sig godt ned i soveposerne, så kun næserne titter

frem. Før sov de store indenfor, når de ikke kunne være i barnevognene mere. Men vi vil hellere give alle børnene frisk luft, og de siger selv, det er hyggeligt at sove i shelter. Det er en af de bedste investeringer, vi har gjort.

Kan I mærke forskel på søvnen?

Nogle af børnene sover så længe, at vi skal vække dem. Det oplevede vi ikke på samme måde før. Vi har altid en voksen dernede og holde vagt, mens de sover. Så er det også trygt at vågne. ★

REDAKTIONEN@FOA.DK

I CV I

Navn: Jeanette Haulrig Pedersen

Alder: 55 år

Arbejde: Pædagogmedhjælper og personaleleder gennem 13 år i daginstitutionen Onkel og Tante i Rugsted ved Vejle



DET
VIRKER

DEL DINE FIF

Har du et arbejdsredskab eller pædagogisk metode, som virker på din arbejdsplads, så skriv til: men@foa.dk

Hvis vi bruger det i bladet, vinder du et gavekort på 250 kroner til Coop.

PLADS TIL 10 BØRN

- Et shelter kan laves ud fra et byggesæt. Onkel og Tante har købt deres hos Oksbøl Savværk til 17.500 kroner pr. stk. De ansatte har selv stået for at samle dem.
- En af pædagogerne har designet låger, så børnene kan ligge i ly for uvejr. Det har medført en ekstra udgift på 3.000 kroner.
- Der er plads til 10 børn i hvert shelter.
- Institutionen har 42 børn. 8 børn sover pt. i de to sheltere. De mindste vuggestuebørn sover i barnevogne. Personalet fornemmer, når børnene er klar til at skifte fra barnevogn til shelter.



Giver kritik med et klem

Det er o.k. at blande sig i kollegernes måde at gøre arbejdet på. Ellers udvikler vi os ikke fagligt, lyder det fra en gruppe dagplejere.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JACOB NIELSEN

Et klap på skulderen og et smil. For en gruppe på fire kommunale dagplejere, der mødes hver fredag i legestue på Amager i København, er det blevet et signal om, at en kollega har set noget, der kan justeres. Det kan være et barn, der bliver løftet med foroverbøjet ryg. Eller hvis tonen får en negativ drejning.

"Det startede en dag på legepladsen, hvor en af os lavede et virkelig dårligt løft ved gyngestivet, og det føltes forkert at bryde ind i situationen," siger dagplejer Ulla Friis Stockmann.

Episoden udløste en debat om, hvordan de som kolleger kunne gøre hinanden opmærksomme på, at det var tid til at tænke over sin praksis. Og hvordan de kunne gøre det diskret uden at udstille hinanden.

Startede med et vrinsk

"Vi kan jo alle falde af hesten, og til at starte med fandt vi på at vrinske til hinanden, når vi så noget fagligt uhen-sigtsmæssigt. Det har udviklet sig til,

at vi i dag giver skulderen et lille klem – efterfulgt af et smil," siger Ulla Friis Stockmann.

Diskuterer sprogbrug

Hun husker en situation, hvor en af dagplejerne bad et barn om at gå uden-om.

"Det er egentlig en positiv måde at sige til barnet, at det skal flytte sig, men det kom til at lyde lidt irriteret, og så er det ikke positivt længere. Derfor fik hun et klap."

Den kollegiale indblanding har betydet, at dagplejerne i højere grad diskuterer deres sprogbrug. For eksempel hvordan de hjælper børnene i konfliktsituationer – som når et barn hiver legetøjet ud af hænderne på et andet barn.

"Så siger vi for eksempel: 'Jeg tror, du rigtig gerne vil have bilen. Vi kan finde en anden bil til dig, så du også kan lege med' – så barnet bliver hjulpet videre i legen," siger Ulla Friis Stockmann og understreger, at ired-

sættelse af barnet ville udløse et klap på skulderen.

Dømmer ikke hinanden

At påpege tone eller sprog er langt mere følsomt end arbejdsstillinger. Det kræver tillid til hinanden, siger Berit Mogensen, der har været i gruppe med Ulla Friis Stockmann i fem år.

"At vi taler højt om os selv og hinanden gør, at vi føler, det er o.k. at lave en fejl indimellem. Vi har skabt et rum, hvor vi kan tale om faglighed uden at dømme hinanden," siger Berit Mogensen.

I begyndelsen var der en tendens til at gå i forsvar, lyder det fra Ulla Friis Stockmann.

"Det væltede ud af munden med forklaringer, indtil vi fik tænkt over det."

Sådan er det ikke mere.

"I dag taler vi om, hvad vi kunne have gjort i stedet. Det er sådan noget, der gør det sjovt at gå på arbejde – at vi hele tiden udvikler os fagligt." ★

MASCH@FOA.DK



Dagplejerne Berit Mogens (tv.) og Ulla Friis Stockmann har sammen med to andre kolleger udviklet en respektfuld måde at give faglig sparring og kritik på, når de mødes i legestue.

6 GODE RÅD TIL KOLLEGIAL KRITIK

1. At give og få kritik kræver tryghed. At få at vide, at ens tone er uhen-sigtsmæssig, kan føles meget per-sonligt. Begynd derfor, hvor det gør mindre ondt, for eksempel med arbejdsstillinger.
2. Lav præcise aftaler om, hvad I siger og hvordan. Siger du noget i situatio-nen eller først bagefter? Er det o.k., at andre hører det?
3. Husk at rose hinanden. Kritik er ikke kun udviklende, når der sker fejl. Det gode eksempel kan være lige så lærerigt.
4. Vær tålmodig. Det tager flere år at opbygge sådan en evalueringskultur.
5. Sæt dig selv i spil. Den åbne samtale gør kritikken spiselig for kollegaen og er lærerig for jer begge.
6. Sig undskyld, hvis du opdager, at din kritik lød for hård. Og sig det, hvis din kollega gik over stregen.

KILDE: ULLA FRIIS STOCKMANN OG BERIT MOGENSEN

HUSK!**24. marts**

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

Husk at udfylde din joblog

Du skal søge job hver uge og registrere de job, du søger, i en joblog på foa.dk/a-kasse. Det er et krav, at du søger flere job om ugen. Antallet afhænger af, hvor mange ledige stillinger der er: Jo flere ledige stillinger, desto flere skal du søge. Hver måned skal du gemme mindst en ansøgning i din joblog. Det er en betingelse for at få dagpenge, at du opfylder disse krav.

FOAs A-kasse har fået nye vedtægter

Delegeretmødet, der er FOAs A-kasses øverste myndighed, vedtog 10. december 2019 nye vedtægter for a-kassen. Find dem på foa.dk/regler. Hvis du vil have tilsendt en kopi af de nye vedtægter, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasse-afdeling. Du kan læse referatet fra delegeretmødet på foasakasse.dk.

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.

HUSK AT SØGE OM FERIEDAGPENGE

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

Har du feriedagpenge til gode for ferieåret 1. maj 2019 til 30. april 2020, kan du stadig nå at søge om at få dem udbetalt – sidste frist er 31. maj 2020.

Du sender en ansøgning på foa.dk/feriedagpenge.

Du har optjent feriedagpenge, hvis du har modtaget et brev i foråret 2019 i din digitale postkasse, foa.dk/min-post – brug dit NemID til at logge ind.

I brevet kan du se, hvor mange dage med feriedagpenge du har optjent.

Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og for ferie optjent i 2018 skal du holde ferien i perioden fra 1. maj 2019 til 30. april 2020. Er du i tvivl om, hvor mange feriedagpenge du har brugt, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasse.

Ferie fra 1. maj 2020

Har du planlagt ferie i det nye ferieår, der starter 1. maj 2020, kan du fra 1. april søge om feriedagpenge, hvis du har optjent feriedagpenge i løbet af 2019.

I foråret 2020 modtager du et brev i foa.dk/min-post, om hvor mange dage med feriedagpenge du kan afholde.

Nye ferieregler i 2020

I 2020 træder en ny ferielov i kraft, som også har betydning for reglerne om feriedagpenge. De nye regler betyder blandt andet et ekstraordinært kort ferieår i perioden fra 1. maj 2020 til 31. august 2020. I denne periode skal du afholde den ferie med feriedagpenge, som du har optjent i løbet af 2019.

Læs mere om de nye ferieregler på foa.dk/feriedagpenge. ★

Så røg opholdskravet

Med finanslovsaftalen for 2020 blev opholdskravet ophævet med virkning fra 1. februar 2020. Kravet betød, at medlemmer af a-kassen som udgangspunkt skulle have opholdt sig lovligt i Danmark eller i et andet EU/EØS-land eller Schweiz i sammenlagt mindst 7 år inden for de seneste 12 år for at kunne få ret til arbejdsløshedsdagpenge.

Samtidig med afskaffelsen indføres en overgangsordning for dem, der har meldt sig ud eller lod sig slette af a-kassen på grund af opholdskravet. Er du en af dem, kan du melde dig ind i a-kassen igen og få genoprettet dit medlemskab med tilbagevirkende kraft fra det tidspunkt, hvor du meldte dig ud. Derved undtages du fra kravet om, at man skal

være medlem af en a-kasse i 12 måneder for at få dagpenge.

Genopret dit medlemskab inden 31. juli

Du kan bede om at få genoprettet dit medlemskab i perioden fra 1. februar til 31. juli 2020. Kontingentet for hele den udmeldte periode skal efterbetales. Det er også en forudsætning, at udmeldelsen er sket i den periode, hvor opholdskravet har været gældende, samt at du har meldt dig ud, fordi du ikke har opfyldt opholdskravet.

Overgangsordningen gælder ikke for nye indmeldelser. Det gælder heller ikke, hvis du aldrig nåede at melde dig ind – heller ikke, hvis årsagen var opholdskravet. ★

BOLLER MED DIP

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. Hjemmebag er en billig måde at få mellemmåltider på. Boller med fyld mætter godt, og revet æble i dejen gør dem saftige.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

DIP!
Dippen er også god til rå snackgulerødder eller andre grøntsager.

BOLLER MED ÆBLE OG KOKOS

10 g gær
4½ dl vand
2 tsk. salt
½ dl olie
skal af 1 appelsin
75 g fuldkornshvedemel
75 g kokosmel
ca. 525 g hvedemel
1 æble

Drys

1 spsk sesamfrø
evt. 1 spsk jomfru i det grønne
1 spsk kokosmel

Smuldr gæren i koldt vand. Tilsæt salt, olie, fintrevet appelsin-skal, fuldkorns- og kokosmel. Tilsæt gradvist hvedemel. Ælt dejen glat og smidig.

Lad den hæve natten over (10-15 timer).

Ælt dejen igennem med revet æble. Form 9 boller. Sæt dem på bagepapir på en bageplade, og drys med frø og kokosmel.

Lad bollerne efterhæve i 1 time. Bag dem 15-20 min. i midten af en 225 gr. varm ovn, til de er gennem-bagte. De skal lyde hult, når man banker dem på undersiden.

Dip

1 dl yoghurt
1 spsk jordnøddesmør
10 friske mynteblade
stykker af 2 appelsiner
og/eller rå gulerødder.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdnings-økonom og arbejder som madskribent.



Læs mere:
[instagram.com/katrineklinken](https://www.instagram.com/katrineklinken)

TIP!
Kom varme boller i fryseposer og direkte i fryseren

QUIZ

1. Hvor mange af FOAs medlemmer må droppe frokostpausen mindst én gang om ugen?

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

2. Hvad var Jimmy Duedal, før han blev pædagogisk assistent?

- A. Skibstømrer
- B. Førtidspensionist
- C. Landmand

3. Hvor mange danske kommuner har indført røgfri arbejdstid?

- A. 12 %
- B. 20 %
- C. 42 %



4. Peter Øvig har 3 helte: Projektlederen Søren, overlægen Lykke og sosuen ...?

- A. Tania
- B. Tilde
- C. Trine

5. Hvor mange timer må du højest være i stand til at arbejde om ugen for at komme i betragtning til seniorpension?

- A. 10
- B. 15
- C. 20



6. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. Et udsnit af Danmarkskortet
- B. Et udsnit af et gulvtæppe
- C. Brikker til et puslespil

KAN DU DIT FAGBLAD?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop til en værdi af 250 kroner. Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest 23. marts. Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 8/2019 blev Dagmar Kristensen, Bækmarksbro.

ER DU UTRYG PÅ DIT ARBEJDE?

- VI ER SPECIALISTER I UDADRETTET ADFÆRD OG VI KAN SKABE TRYGHED HER OG NU!

Supervision, kurser og tryghedsskabende vikarer



SIKKERHED · TRYGHED · OMSORG · PÆDAGOGIK

www.s-t-o-p.nu

Landsdækkende service:
Tlf. 7199 3775 • post@s-t-o-p.nu



For **AKUT** assistance
Tlf. 7060 5929
- hele døgnet, hele ugen



Milo Bikes

KVALITETS EL-LADCYKEL

Dansk monteret, til familier og dagplejere i hele landet. Plads til 6 eller 4 børn.

SIKKERHED:
Hydrauliske
Skivebremses



DRIFTSIKKER:
Kraftigt batteri

Se vores el-ladcykler på:
www.milobikes.dk

Bøndergårdene 34
6100 Haderslev
Tlf: 53 54 05 90

**AMAGER
BIO**

6. marts

Milky Chance ^(D)

7. april

Tami Neilson ^(CA/NZ)

16. maj

Walter Trout ^(US)

12. marts

Faustix

17. april

Mike Andersen Band

20. maj

Los Lobos ^(US)

29. marts

YBN Cordae ^(US)

22. april

Ivan Pedersen 70 år

8. juli

Curtis Stigers ^(US)

2. april

Clannad ^(IR)

25. april

Østkyst Hustlers

13. juli

Graham Nash ^(US)

Her har du et udpluk af musikprogrammet i Amager Bio.

Resten finder du på amagerbio.dk

TUBORG
...gør noget ved musikken

PenSam indkalder til **GENERALFORSAMLING**



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
mandag den 30. marts 2020

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessekretariatet på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til isc@pensam.dk.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på www.pensam.dk senest 2 uger før generalforsamlingen.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessekretariatet.

PenSam

FREDERIKSHAVN

Afdelingen. 25. marts kl. 17.30: Generalforsamling på Scandic The Reef, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17.30. Spisning ml. 18-19. Af hensyn til bestilling af mad skal du tilmelde dig senest 19. marts kl. 17 på tilmeldmig.dk/?9700201400. Hvis du har brug for fælles transport fra Skagen eller Sæby, skal du tilmelde dig på 46 97

11 70. Vi informerer efterfølgende om opsamlingssted og tid. Den endelige dagsorden/regnskabet kan rekvireres i afdelingen og læses på foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen. Har du forslag, skal de jf. lovene være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Seniorklubben. 10. marts kl. 13: Generalforsamling, Salen, FOA Frederikshavn. Der serveres en varm ret samt en øl/vand/vin. Klubben er vært v. forplejning. Tilmelding senest 3. marts – kun for medlemmer. 21. april kl. 14: Foredrag 'Fra Sygeplejerske til Borgmester' v. borgmester Birgit Hansen. Tilmelding

senest 7. april. Pris: 50 kr./ikkemedlemmer 60 kr. inkl. kaffe og brød. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 18. marts kl. 12: Generalforsamling. Vi byder på lidt at spise og drikke, baget skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til Anny Lorentzen senest 1. marts af hensyn til forplejning. Traditionen tro afsluttes med bankospil m. gevinster. 15. april kl. 13.30: Cafédag – 'Senior show for fuld musik' v. Bertel Abildgaard ('5xKaj'). 13. maj: 'Udflugt 2020' til

Skælskør/'HARBOE BRYG' inkl. rundvisning. Derefter kører vi til Gyrstinge Skovkro, hvor vi får en 2-retters menu og kaffe, inden turen går hjemad. Drikkevarer er som altid for egen regning. Afgangstidspunkt fra Frederiksværk/Frederikssund følger – der køres til det aftalte tidspunkt! Bindende tilmelding skal ske til bestyrelsen senest på mødet 15. april. Prisen for FOA-medlemmer 350 kr./gæster 450 kr. Der kan også indbetales via netbank: reg. 2232 - konto 4397151072. Husk at skrive navn på indbetalingen.

GULDBORGSUND

Afdelingen. 2. april kl. 18: Generalforsamling på Kikko. Dagsorden jf. lovene. Af hensyn til

spisning bedes tilmelding ske til afdelingen senest 24. marts kl. 13 på guldborgsund@foa.dk eller 46 97 17 50.

HOLSTEBRO

Seniorklubben. 19. marts kl. 14: 'Kaffe og kage mellem krudt og kugler'. Foredrag v. Ruth Brink Christiansen, der fortæller om sit arbejde blandt udsendte soldater. 2. april kl. 14: Bowling, kaffe/te og kage 50 kr. Egen betaling for sko er 18 kr. Vil man kun have hyggeligt samvær, er prisen 30 kr. for kaffe/te og kage. Tilmelding til Signe Holgersen på 97 41 40 38/ 23 67 86 08 senest 26. marts. 16. april kl. 14: Storyteller Ejvind Winther kommer med fortællinger fortrinsvis fra sit eget liv.

HORSENS

Seniorklubben. 10. marts kl. 14: Hyggedag. Vi ser billeder fra vores jubilæumsfest og ture. 31. marts kl. 14: Påskebanko. Klubben giver gevinsterne. Der kan købes amerikansk lotteri. 1 kort for 8 kr., 3 kort for 20 kr. 14. april kl. 14: Vi får besøg af formanden for Lungeforeningen, Klaus Skjærlund. Der er kaffe/kage til alle arrangementerne. For at deltage i seniorklubbens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr. Formand Dorrit Bank på 60 19 70 16. Kasserer Birgit Jakobsen på 60 83 83 08. Begge træffes bedst ml. kl. 17-18.

MARIAGERFJORD

Seniorklubben. 4. marts kl. 13.30: Generalforsamling i FOAs lokaler. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag sendes skriftligt til afdelingen senest 4 dage før. Bagefter er der gratis bankospil.

NORDSJÆLLAND**E+P Klubben Hillerød.**

2. april kl. 19: Modeopvisning hos 'HL Mode' i Slotsgade. Sidste frist for tilmelding er på generalforsamlingen 18. marts. 21. april kl. 10: Foredragsholder Bent Kauffman fortæller om grænselandet m.m. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding på generalforsamlingen 18. marts – eller aflever tilmeldingskuponen hos FOA Nordsjælland senest 7. april. 27. maj kl. 9-17: Vi kører til Hammer Bakke, hvorfra vi sejler til Orø. Her får vi en guidet rundtur, og kl. 12.30 nyder vi en 2-retters menu og kaffe på Orø Kro & Hotel. Mødetid kl. 8.30 - Bussen kører kl. 9 fra FOA. Pris 250 kr. for medlemmer/gæster 300 kr. Bindende tilmelding og betaling til vores kasserer, senest på klubmødet 21. april.

ODENSE

Seniorklubben. 3. marts kl. 9.30-10: Tilmelding til udflugt til Fejø (21. april). Pris 500 kr./ikkemedlem 695 kr. Tilmelding til generalforsamling (smørrebrød), som afholdes 31. marts. Det er gratis. Kl. 10-12: Underholdning af 'Toner i takt' – musik med sjæl. Kl. 12-13: Socialt samvær m. medbragt mad.

Øl og vand kan købes. 17. marts kl. 10: Besøg på Glasværket, Havnegade 13 i Odense. Vi mødes v. Glasværket, derefter foredrag og rundvisning. Bagefter er der kaffe/ kage og socialt samvær. Pris 35 kr./ikkemedlemmer 50 kr. 31. marts kl. 10-13: Generalforsamling i FOA, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal skriftligt være formanden i hænde senest 17. marts kl. 12. Efter generalforsamlingen er klubben vært v. smørrebrød og 1 øl/ vand. Tilmelding senest 3. marts. 21. april: Udflugt til Fejø. Kl. 5.45: Afgang Vejerboden, Nyborg. Kl. 6.45: Afgang Dannebrogsgade. Kl. 7.15: Afgang Amtsgården Ørbækvej. Vi kører til Spodsbjerg og tager færgen til Lolland. Ombord får vi kaffe og rundstykker. På Fejø mødes vi med en lokal guide. Middag på Fejø Kro. Ud på eftermiddagen går turen hjemad igen. Forventet hjemkomst Odense kl. ca. 19.15 og Nyborg kl. 20. Pris 500 kr./ikkemedlemmer 695 kr.

**SILKEBORG-SKAN-
DERBORG**

Seniorklubben. 23. april kl. 10-12: Arrangement på Silkeborg Bibliotek. Lis Thaulau fortæller om Lokalhistorisk Arkiv. Derefter frokost på Restaurant Zorba kl. 12.30. Pris 135 kr. Betales ved tilmelding. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding.

MEDLEMSPULSEN**Vindere i december 2019****Hovedpræmie:**

Elin Ragnhild Goodloe, FOA Sønderborg

Gavekort til Coop:

Karin Nielsen, FOA Nordjylland
Birthe Nyby, FOA Skive
Irene Madsen, PMF FYN
Gitte Hedegaard, FOA SOSU
Lene Nidergaard Andersen, FOA Sydsjælland

Vindere i januar 2020**Hovedpræmie:**

Tove Birgitte Christiansen, FOA Vestsjælland

Gavekort til Coop:

Ismail Lutfi Sadi Abu Zahrah, FOA Sosu
Jutta Susan Hedemand, FOA Odense
Lene Jørgine Rasmussen, FOA Roskilde
Britta Jørgensen, FOA Vestsjælland
Zille Siff Charline Trudsholm, FOA Sosu

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark. Desuden har vi hver måned 5 Coop-gavekort til en værdi a 300 kr. Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid:
Mandag-torsdag:
8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Esbjerg: 76 10 93 50
foa.dk/esbjerg
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund

Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund
Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/cls

Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland

Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randere
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Skive: 46 97 20 80
foa.dk/skive

om du er diabetiker. 13. maj kl. 7.45: Tur ud i det blå. Vi mødes ved pladsen v. Jysk Park på Ansvøj i Silkeborg. Pris for medlemmer 300 kr./gæster 400 kr. Husk tilmelding senest 8 dage før. Maks. 54 pladser. Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

SKIVE

Afdelingen. 4. marts kl. 19: Generalforsamling. Spisning starter kl. 18 (husk tilmelding).

SYDFYN

Afdelingen. 18. marts kl. 18.30: Generalforsamling på Hotel Faaborg Fjord. Dagsorden offentliggøres på hjemmesiden.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 25. marts kl. 14: Sangeftersmiddag i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 18. marts på foa.syd.dk. 15. april kl. 13: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl.13. Bowlingen er ml. kl. 15-16. Samkørsel fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 12. Medlemmer 75 kr. og ægtefælle/samlever 220 kr. Tilmelding senest 15. april på foa.syd.dk. 27. maj kl. 11: Besøg Højer Pølser. Vi får virksomhedens historie, hvorefter der er pølsebord og en enkelt genstand. Efter frokosten er der mulighed for indkøb af pølser. Kl. 12.45 er der afgang til Ecco museet i Bredebro, hvor der er rundvisning, samt kaffe og kage i caféen. Sam-

kørsel fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 10. Medlemmer betaler 75 kr. og ægtefælle/samlever 160 kr. Tilmelding senest 9. maj på foa.syd.dk. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen og ægtefælle/samlever betaler 30 kr., og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

VARDE

Efterløns- og seniorklubben. 14. april kl. 14: Banko med gode gevinster i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 3. april. 16. juni kl. 14: Ekstra banko i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 12. juni til aktivitetsudvalget Sonja 75 26 99 30, Ida 26 48 20 04, Birthe 41 58 40 57, Inge 51 20 46 49, Annemarie 71 75 85 85.

VENDSYSEL

Afdelingen. 12. marts kl. 18: Generalforsamlinger i Servicesektoren, Pædagogisk Sektor samt Social- og sundhedssektoren. Dagsorden jf. lovene. Vi starter med fællesspisning kl. 18, hvortil der er tilmelding. Tilmelding skal ske til afdelingen på 46 97 13 46 eller vendsyssel@foa.dk senest 2. marts kl. 12. Generalforsamlingerne afvikles sek-torvis og starter kl. 19.

VESTSJÆLLAND

Tilmelding med NemID. foa.dk/vestsjaelland
Fagforeningen. 8. marts kl. 16.30-20.30 i Forbundet, Kbh.: Kvin-

dernes Internationale Kampdag. Togbillet refunderes for de 20 første tilmeldte. 21. marts kl. 17-20.30 i København: Medmenneskelighed – FN's Internationale dag mod racisme. Togbillet refunderes for de 20 første tilmeldte. 26. marts kl. 17-20.30 i Slagelse: 'Rolig Nu' v. Jacob Reibien med en introduktion til De tre Principper. Gratis. 20.-22. april og 23. juni kl. 8-15.30 i Holbæk: NADA-kursus – et kompetence- og diplom-givende kursus med instruktør. Pris: 1.650 kr. 28. april: International Arbejdsmiljødag. Denne dag vil der i hver af afdelingens 3 områder blive udtrykket en 'Stjernestund', som præmieres med 2 biograf-billetter og guf. Send din 'Stjernestund' senest 10. april til Liselotte Vistisen på lv032@foa.dk. 1. maj: Demonstrationer i Slagelse, Gørlev, Holbæk, Asnæs, Kalundborg, Sorø, Ringsted m.fl. 25. maj kl. 15.30-20: Ladywalk, Skælskør Hallen, Sorøvej 90, Skælskør. Gratis for de første 100 tilmeldte. Transport for egen regning. 30. nov. kl. 17: Afdelingsrepræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Kontakt: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: man. og tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **Social- og sundheds-**

sektoren. 24. marts kl. 17.30-21 i Slagelse: Sektorgeneralforsamling. Dagsorden og tilmelding til spisning på foa.dk/vestsjaelland. **Pædagogisk Sektor.** 2. marts kl. 18-21 i Holbæk: Sektorgeneralforsamling. Dagsorden og tilmelding til spisning på foa.dk/vestsjaelland. **Servicesektoren.** 19. marts kl. 17.30-21 i Ringsted: Sektorgeneralforsamling. Dagsorden og tilmelding til spisning: foa.dk/vestsjaelland. **A-kassen.** 12. marts kl. 18-21: Efterlønsmøde i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Gratis og tag gerne en ledsager med. 2. april kl. 17-20: Efterlønsmøde i Område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Gratis og tag gerne en ledsager med. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 6. april kl. 13: Servicehund v. Hanne Troensegaard. 4. maj kl. 13: Social kontrol v. Deniz Serinci. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 8. juni: Tur til Orø. Tilmeldingsfrist 4. maj. 8.-10. sept.: Tur til Skagen. Medlem 2.550 kr. og ledsager 2.599 kr. Tilmeldingsfrist 11. maj. Tilmelding og program på foa.dk/vestsjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 5. april kl. 14: Ældre i Slagelse Kommune v. Charlotte Kaaber. 13. maj kl. 14: Caminoen – en rejse med sjælen v. Merete Jensen. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 9-11. juni: Tur til Skagen. Medlem 2.550 kr. og ledsager 2.599 kr. Tilmelding og program på foa.dk/vestsjaelland.

Mandage kl. 14: Bowling i SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 2. april kl. 14: Gemt barn under Holocaust v. Tove Udsholt. 7. maj kl. 14: Hjemløs v. Andreas Kristensen. 9-11. juni: Tur til Skagen. Medlem 2.550 kr. og ledsager 2.599 kr. Tilmelding og program på foa.dk/vestsjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.** 25. marts kl. 11: Overlevede helikopterstyrt v. Søren Benthin. Pris 50 kr. Tilmeldingsfrist 16. marts. 28. april kl. 11: Magnetsengetøj og tæpper v. Novavita. Gratis. Tilmeldingsfrist: 21. april. 13. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. Pris 50 kr. Tilmeldingsfrist: 4. maj. Alle arrangementer i 2020 for Efterløns- og seniorklubberne kan ses på foa.dk/vestsjaelland. **Ringsted Kongrescenter.** Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt via mail.

Redaktionen sluttet: 13. februar

Indlæg til 'det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 3:

20. april

Frist til nummer 4:

19. juni

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon:

70 22 40 88

dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 2: 18. marts

Nummer 3: 18. maj

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

Nummer 2 udkommer:

Uge 17 2020

Synspunkter frem-sat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier

DANSKE MEDIERS OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmedier-nens Oplagskontrol

Oplag:

181.225/9. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0214



Tryksag 5041 0004

Social- og Sundheds-afdelingen:

46 97 22 22
foa.dk/sosu

Sydfyn: 46 97 27 27

foa.dk/sydfyn

Sydsjælland: 46 97 28 00

foa.dk/sydsjaelland

Sønderborg: 46 97 34 00

foa.dk/soenderborg

Sønderjylland: 46 97 35 00

foa.dk/soenderjylland

Varde: 75 21 01 00

foa.dk/varde

Vejle: 75 82 52 88

foa.dk/vejle

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

foa.dk/vendsyssel

Vestsjælland: 46 97 38 60

foa.dk/vestsjaelland

Viborg: 46 97 30 30

foa.dk/viborg

Århus: 89 36 66 66

foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger

PMF afd. 1: 46 97 31 01

foa.dk/pmf1

PMF afd. 4: 43 71 66 90

foa.dk/pmf4

FOA/PMF Kbh. Syd:

46 97 28 50

foa.dk/foa-pmf-kbh-syd

PMF Fyn: 46 97 13 13

foa.dk/pmf-fyn

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

pensam@pensam.dk

pensam.dk

Udgiver:

FOA

Staunings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

foa.dk

e-mail: foa@foa.dk

NOY ER VORES HØNEMOR

Noy Maricar Albrecht er social- og sundhedshjælper på Broager Plejecenter. Hun fremhæver aldrig sig selv, så nu gør hendes kollega det for hende.

AF ANDREAS HEMME | FOTO: TOR BIRK TRADS

Hvorfor fortjener Noy et kram?

Noy er glad, smilende og positiv. Hvis man har brug for en hjælpende hånd, kan man altid gå til hende.

Hun er lidt den stille type, der aldrig fremhæver sig selv. Hun ville aldrig sige, at hun havde fortjent det her. Men en arbejdsdag med hende kan man altid se frem til – man ved bare, det bliver en god dag.

Vi kalder Noy vores hønemor, fordi hun tager sig ekstra godt af os alle sammen. Hun holder styr på, hvem der kan lide kaffe, og hvem der kan lide te, og når vi i løbet af en lang arbejdsdag har brug for at lade op, har hun overskuddet til at stå klar med det, så vi kan få et hyggeligt øjeblik. ★



Noy Maricar Albrecht blev nomineret af sin kollega, social- og sundhedsassistent **Annette Paulsen**.

Har du en kollega, du gerne vil nominere, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.



Benyt dit PlusKort, og få rabat på din næste ferie – besøg pluskort.dk

PlusRejse.

Detur er for dig, der foretrækker Grækenland, Tyrkiet, Tunesien og Egypten. Direkte fly til alle rejsemål.

5%

detur
der hvor solen skinner!

PlusUdlejning.

Lej sommerhuse, hytter, store ferieboliger, lejligheder og husbåde året rundt med rabat.

10%



PlusHotel.

Nyd en overnatning inkl. morgenbuffet på et af Comwells 14 hoteller i weekender og udvalgte ferieperioder.

20%

Comwell
HOTELS

PlusRejse.

Oplev berømte forlystelsesparker, hyggelige storbyer og naturskønne omgivelser med DTF travel.

10%



PlusFerie.

Rejs med FolkeFerie.dk, og få rabat samt opfyldt dine feriedrømme til attraktive destinationer.

Min. 300 kr. + 4%

FolkeFerie.dk
– ferie med mere mening

PlusCharterferie.

Tag med Primo Tours på en rigtig go' ferie. Med Primo Tours kan du blandt andet rejse til Mallorca, Kreta og Portugal.

2-5%



FOA PlusKort.

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabattalere. Læs vilkår og betingelser for rabattalere på pluskort.dk

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



SmerteHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

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

pensam.dk/sundhed